



Menús con Corazón

por una alimentación cardiosaludable



Porque tu corazón nos importa

Realización y Diseño Gráfico:
G.P. INFORPRESS, S.L.
C/Villarroel, 214 1º 2^a
08036 Barcelona
www.inforpress.es

© CALIFORNIA WALNUTS COMISSION
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

Impresión:
OFFSET DERRA

Depósito Legal: B-25519-2009

QUINTA EDICIÓN MENUS CON CORAZÓN
JUNIO 2009

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.



<i>Menús con Corazón: por una dieta saludable</i> □	5
<i>Cinco años cuidando tu corazón</i> □	7
<i>Las nueces, un superalimento</i> □	9
<i>Los restaurantes y sus chef's</i> □	10
<i>Restaurante Arbolagaña</i> □	13
<i>Restaurante Arrop</i> □	19
<i>Restaurante Drolma</i> □	25
<i>Restaurante Gastrorium</i> □	31
<i>Restaurante Zaranda</i> □	37
<i>Recomendaciones de la Fundación Española del Corazón</i> □	42



Menús con Corazón Por una dieta saludable

Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de mortalidad en nuestro país. Uno de cada tres españoles muere por enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular. El sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo que afecta a un 10% de la población activa en España y uno de cada cuatro niños sufre obesidad infantil. Para evitar que estas cifras aumenten, los profesionales de la salud y en especial los cardiólogos trabajan para concienciar a la población sobre la importancia de llevar una dieta saludable. Y en esta labor de educación no están solos.

Conscientes del problema y sabedores de que una alimentación saludable es clave en la prevención y en el cuidado de nuestro corazón, prestigiosos chefs del panorama gastronómico nacional colaboran desde hace cinco años en la campaña Menús con Corazón. La iniciativa, que organizan conjuntamente Nueces de California y la Fundación Española del Corazón, tiene como objetivo concienciar a la población sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada para prevenir todo tipo de enfermedades cardiovasculares.

Este año se celebra la quinta edición de Menús con Corazón y para celebrarlo se cuenta con un cartel de élite. Aitor Basabe del restaurante Arbolagaña de Bilbao; Ricard Camarena del restaurante Arrop de Valencia; Fermí Puig del restaurante Drolma de Barcelona; Miguel Díaz, Ernesto Malasaña y José Luis Carabias del restaurante Gastromium de Sevilla y Fernando Pérez Arellano del restaurante Zaranda de Madrid nos proponen platos originales y saludables, revisados y avalados por prestigiosos cardiólogos de la Fundación Española del Corazón.

Y es que sustituyendo determinados alimentos por otros más saludables podremos mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar al placer que significa degustar un buen menú, delicioso y variado. Y es aquí donde entra en juego uno de los alimentos con más nutrientes y propiedades beneficiosas para nuestra salud: las nueces. Basta con añadir un puñado de nueces -de 8 a 10- a nuestros platos para ayudarnos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular.



Cinco años cuidando tu corazón

Menús con Corazón es una campaña arrraigada a nivel nacional que este año cumple su quinto aniversario. Chefs reputados como Carles Gaig, Fernando Canales, Paco Roncero o Carles Abellán han colaborado con recetas sencillas, gustosas y saludables en una campaña que está consolidando la dieta mediterránea en la cocina de los hogares españoles.

Desde la primera edición en 2005, han participado prestigiosos chefs de diferentes comunidades. Paco Roncero (La Terraza del Casino), Pere Monje (Via Veneto) y Raúl Alexandre (Ca Sento) en la primera; Paco Roncero (La Terraza del Casino), Carles Gaig (Gaig), Daniel García (Zortziko), Juan Marcos (La Taberna del Alabardero) y Josep Quintana (Torrijos) en 2006; Romain Fornell (Caelis), Fernando Canales (Etxanobe), Juan Pablo de Felipe (El Chaflán), Celia Jiménez (El Lago) y Javier Andrés Salvador (La Sucursal) en la tercera edición; Carles Abellán (Comerç 24), Óscar Velasco (Santceloni), Ricardo Pérez (Yandiola), Quique Barella (El Alto de Colón) y José Manuel Galindo (La Raza) en la cuarta edición. Todos ellos expertos en los fogones y reconocidos con premios tanto nacionales como internacionales.

Las recetas, que estos maestros de la gastronomía han preparado para los paladares y corazones de los españoles, son muy diversas y mezclan todo tipo de conceptos como tradición y modernidad o sencillez y sofisticación. Por ejemplo, podemos encontrar extraordinarios y sencillos entrantes como las *Croquetas fundentes de queso, espinacas y nueces* de Fernando Canales (Etxanobe), los deliciosos *Rulos de Idiazabal, anchoa ahumada y polvo de nuez frita* de Ricardo Pérez (Yandiola) o el sofisticado postre de Josep Quintana (Torrijos) con su *Arena de nueces, helado de pera y aire de vainilla*.



Las nueces, un superalimento

Las recetas que incluye este recetario son únicas y exclusivas. Además de tratarse de menús elaborados por los mejores cocineros españoles, lo que las diferencia es que incluyen las nueces como ingrediente cardiosaludable.

Hay pocos alimentos tan completos nutricionalmente y buenos para el cuerpo humano como las nueces. Desde la década de los 90, la investigación científica ha corroborado que las nueces son un “superalimento” con una composición única de nutrientes esenciales. Su consumo puede ayudar en la prevención de enfermedades del corazón, reducir el colesterol, mejorar la función arterial y disminuir el riesgo de padecer otras enfermedades como cáncer, diabetes u obesidad.

Según los primeros resultados del mayor estudio sobre la dieta mediterránea, el PREDIMED, la dieta mediterránea suplementada con nueces reduce en un 50% el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Otros estudios recientes, publicados en prestigiosas publicaciones sobre nutrición, aseguran que la inclusión de nueces en la dieta puede ayudar a mejorar la función motora de las personas mayores, a mejorar los niveles de insulina de enfermos de diabetes tipo 2 o a reducir el crecimiento del cáncer de mama.

Fuente de Omega 3, vitaminas y minerales

Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos Omega 3, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Un puñado de nueces (42,5gr.) al día basta para ingerir una cantidad más que suficiente de Omega 3 (3,8 gr.). Numerosos estudios han concluido que los Omega 3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad.

Además, un puñado de nueces al día es una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre. Las nueces también contienen antioxidantes, como la melatonina o el selenio, que están asociados con la reducción del riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las nueces son además ricas en proteínas y no contienen colesterol.

Los Restaurantes y sus Chefs



Restaurante Arbolagaña

Chef: José Manuel Galindo

Plaza del Museo, s/n
Bilbao - 48011
Tel: 94 442 46 57
www.museobilbao.com

Arbolagaña es un minimalista restaurante que se encuentra en una de las Alas del Museo de las Bellas Artes de Bilbao, en uno de los "pulmones verdes" emblemáticos de la capital vizcaína, el Parque de Doña Casilda. Lo regenta el experimentado chef Aitor Basabe que deleita los paladares de sus comensales con una cocina que define como "evolutiva, pero con raíces".

Basabe trabajó en Asturias pero regresó a su País Vasco natal, donde vive con entusiasmo la apuesta del Museo por una gastronomía de calidad. Pese a ser considerado uno de los chefs más populares de la capital vasca, Basabe resalta que, "si tuviera que elegir un 'ingrediente' sin el que no puedo cocinar sería un buen equipo".



Restaurante Arrop

Chef: Ricard Camarena

C/Sant Joan de Ribera, 20
46701 - Gandia
Tel: 96 295 07 68
www.arrop.es

El restaurante Arrop es el único restaurante con Estrella Michelin en la ciudad de Gandia. En un moderno local en el que se cuida hasta el último detalle, el chef Ricard Camarena ofrece una cocina tradicional valenciana fusionada con la cocina más innovadora.

Camarena es sin duda uno de los cocineros con más caché que ofrece el panorama levantino. Arrop es su primera apuesta en la alta cocina y en poco tiempo consigue el Premio Revelación Madrid Fusión en 2006 para consagrarse un año después con la Estrella Michelin y el premio a Mejor Cocinero de la Comunidad Valenciana.



Restaurante Drolma

Chef: *Fermí Puig*

Passeig de Gràcia, 68
08007 - Barcelona
Tel: 93 496 77 10
www.hotelmajestic.es/esp/drolma

Galardonado desde 2002 con una Estrella Michelin, Drolma se ha convertido en un cotizado espacio gastronómico de Barcelona. Con una carta que cambia según la temporada, su chef, Fermí Puig, ha sabido crear todo un mundo de sabores y sensaciones culinarias.

Fermí Puig atesora un gran bagaje culinario. De la cocina de Montse Guillén, en Barcelona, se fue al Bulli, donde descubrió a Ferrán Adriá. Más tarde, cocinó para Christian Bourillot, en Lyon; Royal Gray, en Cannes; en el San Marcos de Sevilla; en La Riviera, en Tenerife; y en el Mirador de les Caves, en Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona).



Restaurante Gastromium

Chefs: *Miguel Díaz, Ernesto Malasaña y José Luis Carabias*

C/Ramón Carande, 12
41013 - Sevilla
Tel: 95 462 55 55
www.gastromium.com

Situado en el distinguido barrio del Porvenir, Gastromium es un restaurante sibarita muy seductor. En la cocina se celebra el encuentro de la tradición y la modernidad: sabores y perfumes, elegancia y personalidad, animan cada una de sus propuestas.

Miguel Díaz, Ernesto Malasaña y José Luis Carabias firman la presentación y dirección del proyecto con experiencia acumulada en acreditados fogones (Labastide de Saint Antoine, El Racó de Can Fabes, Mugaritz, Sant Pau, Tragabuches o Hacienda de Benazuza).



Restaurante Zaranda

Chef: *Fernando Pérez*

Paseo de Eduardo Dato, 5
28010 - Madrid
Tel: 91 446 45 48
www.zaranda.es

Ubicado en el corazón de Madrid, el restaurante Zaranda ofrece una moderna cocina creativa e innovadora que junto a la Estrella Michelin conseguida en 2007 lo han hecho uno de los locales de moda del panorama culinario de la capital.

Fernando Pérez fue designado 'Grande del Mañana' en Lo Mejor de la Gastronomía 08. Trabajó en casas tan reputadas como El Poblet, Can Fabes o El Celler de Can Roca y en 2005 abrió su propio negocio, el viejo Zaranda y, tras un éxito fulminante, inauguró un nuevo y espectacular local. Se define como un artesano de dar de comer y defiende el mestizaje en la cocina.



Copa de naranja sanguina, anchoas, olivas y polvo de nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. de naranjas sanguinas
- 80 gr. de Nueces de California
- 100 gr. de anchoas bajas en sal
- 75 gr. de aceitunas verdes
- 75 gr. de aceitunas negras
- 50 gr. de glucosa líquida*
- Aceite de oliva virgen
- Pan de especies

* Edulcorante que proviene del almidón de maíz.

Elaboración:



Exprimir las naranjas sanguinas, añadir la glucosa líquida y colocar la mezcla en una bandeja plana en el congelador. Cuando empiece a congelarse, romperla con un tenedor para conseguir un frapé de naranja.

A continuación picar las anchoas junto con las aceitunas verdes y las aceitunas negras y mezclarlas con un poco de aceite de oliva virgen verde. Rallar las nueces y también un poco de pan de especies. Tostar la ralladura de pan ligeramente al fuego con un poco de aceite de oliva y cuando este frío añadirle el polvo de nueces.

Presentación:



Depositar en una copa el picado de anchoas y aceitunas, encima el frapé de naranja y por último el pan con las nueces. Decorar con nueces enteras si se desea.



Bacalao con puré de patatas y nueces sobre caldo de espinas tostadas



Ingredientes para 4 personas:

- 4 tajadas de bacalao
- 4 patatas nuevas
- 80 gr. de Nueces de California
- 1 pimiento choricero
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva verde
- Ralladura de limón
- 1 cebolleta
- 1 puerro

Elaboración:



Colocar unos dientes de ajo y un pimiento choricero en una cazuela con aceite. Cuando los ajos empiecen a bailar en el fuego, retirar el aceite y dejar que baje la temperatura hasta unos 60-70º. Colocar dentro las tajadas de bacalao y dejarlas hasta que estén doradas, aproximadamente unos 8 a 10 minutos.

Poner 4 patatas nuevas en un plato, cubrirlas con papel film transparente y meterlas en el microondas a máxima temperatura durante 25 minutos. Al cabo de este tiempo retirarlas, pelarlas y ponerlas en un bol. Añadir un poco de aceite de oliva verde, ralladura de limón y la ralladura de nueces. Triturar bien con un tenedor, asegurándose que queda un puré grueso.



Escurrir y freír las espinas de bacalao en un poco de aceite de la cazuela y dorarlas bien. Añadir un poco de cebolleta, dos dientes de ajo y un poco de la parte verde del puerro. Rehogar y mojar con un poco de caldo de verduras, colar y reducir.

Presentación:

Poner un poco de puré de patatas en un plato, mojar con el caldo colocarlo encima el bacalao y servir.



Chocolate con leche y toffe de nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr. azúcar moreno
- 150 gr. de chocolate
- 50 gr. de Nueces de California
- 75 gr. de margarina
- 6 claras de huevo
- 100 gr. de leche desnatada en polvo
- 1,5 dcl. de agua
- Gotas de limón

Elaboración:



Poner 200 gr. de azúcar al fuego con unas gotas de limón y un poco de agua. Cuando la mezcla sea como un caramelo rubio, añadir el agua, la margarina y la ralladura de nueces. Reducir y reservar.

Estirar el chocolate en una lámina de plástico. Cortar rectángulos y reservar en la nevera.

Montar las claras de huevo con 50 gr. de azúcar. Al merengue resultante añadirle la leche desnatada en polvo. Escudillar en una placa y poner en el horno hasta que se seque y quede crujiente.



Presentación:

Montar como si fuera un milhojas. Primero el caramelo con nueces, luego el chocolate y por último el merengue.



Guisantes estofados con nueces y jugo de mejillones



Ingredientes para 4 personas:

- 170 gr. de guisantes del Maresme ya pelados
- 85 gr. de Nueces de California peladas y partidas a cuchillo
- 70 gr. de tirabeques
- 12 germinados de guisantes

Para el jugo de clochinas (mejillones)

- 6 kg. de clochinas limpias
- 2 limones a rodajas
- 1/2 manojo de perejil picado groseramente
- 500 ml. de vino blanco seco
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 2 hojas de laurel
- 2 cabezas de ajos machacadas

Para el jugo de moluscos y vainas

- 300 gr. de jugo de clochinas
- 130 gr. de vainas de guisantes cortadas en juliana



Elaboración:

Para preparar el jugo de las clochinas, disponer todos los ingredientes en una cazuela redonda. Tapar y cubrir bien con papel film. Poner al fuego y retirar cuando empiece a salir vapor de la tapa. Dejar reposar 1 hora. Colar y pasar por un colador de tela.

Introducir el jugo de clochinas muy frío junto con las vainas en una batidora. Triturar a máxima potencia durante un minuto. Colar.



En una cazuela disponer las nueces y los guisantes. Cocer con el jugo de moluscos y vainas durante 5 minutos. Añadir los tirabeques y ligar con un poco de aceite de oliva.

Presentación:

Presentar en plato hondo con los germinados dispuestos de forma armoniosa.



Presas en adobo de nueces con berenjena asada



Ingredientes para 4 personas:

Para el adobo

- 4 presas de cerdo ibérico de bellota del País de Quercus
- 600 gr. aceite de oliva
- 300 gr. de pasta de Nueces de California
- 700 gr. caldo de pollo
- 200 gr. zumo de limón
- 50 gr. vinagre de jerez
- Una pizca de sal
- 10 gr. pimentón de la vera
- 10 gr. azúcar
- 3 dientes de ajo
- 3 gr. cayena en polvo

Para la terrina de berenjena

- 2100 gr. berenjena pochada y escurrida
- 7 gr. de agar (gelatina vegetal espesante y gelificante)

Pasta de freír Ducasse

- 1 huevo
- 150 gr. harina
- 225 gr. de cerveza
- 1 diente de ajo
- Un pizca de sal

Elaboración:

Preparar el adobo, triturando todos los ingredientes y envasar las presas individualmente con parte de este jugo.



Coger 700 gr. de berenjena y triturarlos en una batidora con 7 gr. de agar hasta ebullición. Mezclar con el resto de la berenjena y disponer en un molde o terrina. Dejar enfriar en la nevera. Cortar la terrina de berenjena, pasarl a por harina y por la pasta de freír, previamente preparada. Freír y secar en papel absorbente.

Cortar la berenjena y marcarla en forma de rejilla con un cuchillo. Sazonar con una pizca de sal y aceite. Asar en el horno a 30 min. a 180°C. Recuperar la pulpa, escurrirla y reservar en caliente. Sacar las presas del adobo y secarlas. Atemperarlas a 50 °C durante 15 min. Asarlas a la parrilla y dejarlas reposar. Untarlas con la pasta de nueces.

Presentación:

Trinchar las presas y dejarlas reposar en un lugar cálido hasta el momento de emplatarla.



Cuajada de limón, miel, romero y nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 150 gr. Nueces de California
- 125 gr. azúcar
- 100 gr. claras

Para la cuajada de limón

- 405 gr. leche
- 300 gr. perlas de limón Garnier
- 200 gr. zumo de limón
- 70 gr. corteza de limón confitada Garnier
- 5 hojas de gelatina
- 750 gr. leche de soja
- Cola de pescado

Para el velo de miel

- 250 gr. miel de romero
- 150 gr. agua
- 50 gr. zumo de limón
- 25 gr. romero fresco
- 2 gr. agar*
- 2 hojas de gelatina

Para el helado de romero

- 120 gr. azúcar
- 1.755 gr. de leche
- 132 gr. leche en polvo
- 250 gr. leche de soja
- 60 gr. glucosa
- 60 gr. hojas de romero fresco

* Gelatina vegetal espesante y gelificante



Elaboración:

Para preparar la cuajada de limón, triturar todos los ingredientes, excepto la nata y las gelatinas. Colar y añadir las gelatinas previamente diluidas. Mezclar cuidadosamente con la nata batida.

Para preparar el velo de miel, mezclar todos los ingredientes. Colar y gelificar con el agar. Verter una fina capa sobre la cuajada.

Romper las claras con el azúcar hasta que se deshagan. Añadir las nueces. Verter sobre una bandeja con silpat y meter en el horno precalentado a 120°C. Dejar cocer 20 minutos y remover todo el conjunto. Repetir la operación cada 10 min. hasta que las nueces queden perfectamente crujientes.

Para preparar el helado de romero, mezclar todos los ingredientes durante 15 minutos. Colar, madurar y pasar por la mantecadora o batidora similar.

Presentación:

Para decorar utilizar unas flores frescas de romero y corteza de limón escarchada.





Ensalada de langostinos con vinagreta de nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 12 langostinos
- 100 gr. de Nueces de California
- 200 gr. de migas de pan de hogaza
- 0.1 l. de nata líquida
- 100 gr. de tomate de ensalada
- 100 gr. de aguacate
- Cebollino
- Laurel
- 0.3 l. aceite de oliva virgen
- 0.05 l. de vinagre de Módena
- 1 limón
- Pizca de sal y pimienta



Elaboración:

Hervir los langostinos en una olla con las hojas de laurel y sal. Escaldar los tomates, refrescarlos en agua y hielo, pelarlos y despepitárselos. Cortarlos en daditos pequeños. Pelar los aguacates, cortarlos en daditos pequeños y aliñarlos con el zumo de limón.

Triturar la migas de pan, añadir el tomate, el aguacate, el cebollino y la nata líquida. Rectificar de sal y pimienta. Debe quedar una farsa esponjosa pero compacta. En un batidor eléctrico, triturar las nueces con el aceite, el vinagre, y sal y pimienta. Pelar los langostinos.



En un molde redondo, llenar con la farsa de migas de pan, colocar encima los langostinos y cubrir con la vinagreta de nueces.



Sepia estofada con picada de nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 1.2 Kg. de sepia
- 100 gr. de Nueces de California
- 3 cebollas grandes
- 4 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 rebanada pequeña de pan tostado
- Aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta



Elaboración:

Limpiar las sepías. Reservar la bolsa de salsa marrón de la sepia (bazo). Cortarlas en tiras gruesas. Salpimentar. Cortar las cebollas en juliana y picar los ajos.

En una cazuela con aceite de oliva, sofreír a fuego vivo la sepia. Bajar el fuego y añadir las cebollas, el laurel y los ajos. Tapar la cazuela y estofar con el fuego muy moderado. Añadir el vino blanco y dejar evaporar. Agregar un cucharón de agua, rectificar con una pizca de sal y pimienta, y dejar estofar más o menos una media hora.

Con la ayuda de un mortero, majar la picada de pan, la bolsa de salsa marrón de la sepia (bazo) y nueces. Licuar con el caldo de la cocción y agregar a la cazuela. Tapar dos minutos y servir.





Soufflé tostado de nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 100 gr. de Nueces de California
- 100 gr. de azúcar moreno
- 1 clara de huevo

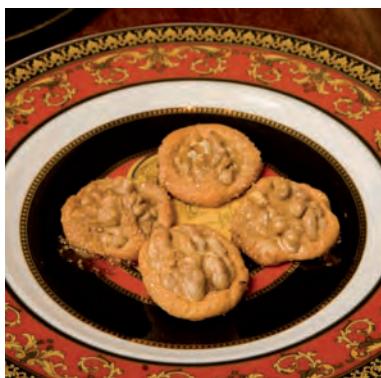


Elaboración:

Batir la clara de huevo. Agregar el azúcar moreno y mezclar hasta conseguir una masa uniforme.

Añadir las nueces y mezclar de nuevo.

Hornear pequeñas porciones de esta mezcla en un horno precalentado a 200°C durante 5 minutos.





Crema de ajos y nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 100 gr. de atún fresco
- 0.3 gr. sal
- 1 pieza de aguacate
- 1dc. zumo de limón
- Clorofila líquida
- Huevas de trucha
- Brotes de temporada

Para el ajo blanco de nueces:

- 1 diente de ajo
- 1 l. agua mineral
- 450 gr. de Nueces de California
- 1dc. vinagre de jerez
- 1dc. de aceite de oliva suave
- Una pizca de sal



Elaboración:

Limpiar el atún de grasa sobrante y si es posible, en una maquina cortafiambrés cortar el atún muy fino. Reservar cubierto entre dos papeles para evitar la oxidación.

Cortar el aguacate en dados de 0.5x05. Conservar con el hueso y con unas gotas de zumo de limón.

Para el ajo blanco, introducir todos los ingredientes en una thermomix o batidora y triturar hasta que esté bien fino y homogéneo. Conservar en frío.

Pintar el borde de un plato sopero con clorofila líquida, colocar en el centro los dados de aguacates hasta conseguir un poco de volumen. Cubrir los dados de aguacate con la fina lámina de atún. Servir el ajo blanco en frío justo antes de servir.

Terminar colocando unas huevas de truchas, brotes de temporada y decorar con nueces.





Bacalao ahumado con praliné de nueces



Ingredientes para 4 personas:

- 720 gr. lomo de bacalao
- 10 gr. aceite de oliva virgen 0,4º
- 60 gr. Nueces de California
- 20 gr. aceite de girasol
- Una pizca de sal
- 500 gr. de patatas medianas
- c/s pimienta blanca

Elaboración:

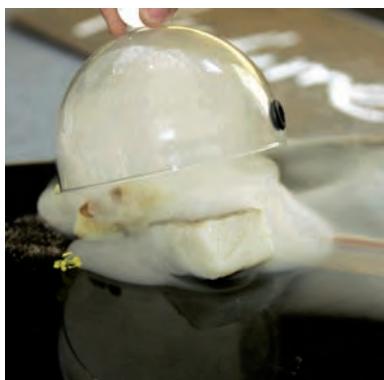


Limpiar el bacalao y cortar en porciones de unos 180gr. Templar el bacalao, untar de aceite sobre la bandeja y dorarlo por la piel.

Para elaborar un praliné de nueces, congelar las nueces y posteriormente meter en el horno a 140ºC durante 3 minutos. Dejándolas entibiar, verter sobre un mortero y romper para hacer el praliné, añadiendo el aceite poco a poco hasta formar una media emulsión, no del todo perfecta. Debe presentar un aspecto cortado y granulado.

Si se tiene barbacoa o similar preparar las patatas al carbón. Colocar las patatas directamente entre las brasas de sarmiento a una intensidad media. Ir girándolas cada dos minutos hasta que al pincharlas con una aguja se clave sin dificultad. En caliente pelarlas y añadir a las patatas el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar con una cuchara para obtener la consistencia de puré. Si no es posible cocinar las patatas al carbón, prepararlas al horno y realizar el mismo proceso.

Atemperar el pescado, salar y marcar por la piel. Introducir al horno a 130ºC hasta que este al gusto de cada uno.



En un plato trinchero hacer un trazo de praliné de nuez. Repartir de forma natural por el centro del plato el puré de patata. Dar un golpe fuerte de calor al pescado para que salga bien caliente, terminar con unas hojas de mostaza fresca para que den frescor al plato y a la vez un toque picante.



Copa mediterránea de nueces, limón y tomillo



Ingredientes para 4 personas:

Para el helado de tomillo limón:

- 1.000 gr. de leche desnatada
- 50 gr. de azúcar
- 6 gr. estabilizantes para helados
- 30 gr. leche en polvo
- 200 gr. zumo de limón
- c/s Tomillo limón fresco

Para el bizcocho de aceite de oliva y nueces:

- 500gr. harina floja
- 12 nueces picadas
- 4 huevos
- 100gr. azúcar
- 500 gr. leche
- 300 gr. aceite oliva virgen
- 15 gr. levadura

Para la crema de mascarpone y limoncello:

- 200 gr. mascarpone
- 70 gr. limoncello
- 15 gr. ralladura de limón
- c/s pimienta molida
- c/s sal fina
- 50 gr. azúcar glass

Para la mermelada de tomate:

- 200 gr. de tomates maduros
- 1/2 unidad de limón sin cáscara
- 50 gr. de azúcar

Para la decoración:

- 20 gr. nueces troceadas
- Flores de tomillo limón



Elaboración:

Para elaborar el helado mezclar primero la leche en polvo y el azúcar. Calentar el resto de la leche y el estabilizante. Añadir la leche en polvo y el azúcar junto con el tomillo limón. Dejar enfriar y añadir el zumo de limón. Mezclar, filtrar y dejar reposar doce horas. Pasar por una heladora si se dispone de ella.



Para preparar el bizcocho, montar los huevos con el azúcar. Una vez montados añadir la leche templada. Una vez haya absorbido toda la leche incorporar la harina con las nueces picadas y la levadura tamizada y por último el aceite de oliva virgen. Cocer a 170°C durante 40 min.

Pesar en un bol todos los ingredientes y mezclar con la varilla de una batidora. Poner a punto de sal y reservar en mangas pasteleras.

Preparar la mermelada de tomate, cortando los tomates en trozos irregulares. Mezclar con el azúcar y el limón en una olla y cocer a fuego medio durante 20 min. Triturar con la batidora y colar si se desea una mermelada fina, si no, dar unos golpes con la túrmix y dejar enfriar.

Montar el plato colocando en el fondo de un tarro para mermeladas una base de crema de mascarpone, junto con un fondo de mermelada. Alrededor de esta unos trozos de bizcocho de nueces y de nueces troceadas. Terminar con una bola de helado de tomillo y flores de tomillo.



Ensalada waldorf con pularda ahumada y nueces



Ingredientes para 4-6 personas:

Para la pularda:

- 2 pechugas de pularda
- 10 gr. sal
- 15 gr. azúcar
- Serrín de haya

Para la vinagreta de nuez:

- 150 gr. de aceite de nuez
- 50 gr. de vinagre de sidra
- Una pizca de sal

Para la ensalada:

- 1 lollo rosso
- 1 escarola
- 200 gr. de Nueces de California
- 1 hoja de roble
- 1 radicchio
- 1 manojo de rúcula
- 1 apio
- 1 manzana Granny Smith

Elaboración:

Para cocinar la pularda, marinar las pechugas con sal y azúcar durante 16 horas. Enjuagar, secar y disponer en una rejilla en la nevera para curar durante 18 horas. Para ahumar la pularda, colocamos las pechugas en la parte perforada de una vaporera y bajo esta introducimos el serrín que previamente habremos calentado hasta reducirlo a cenizas humeantes. Cerramos el recipiente lo más herméticamente posible y ahumamos durante 15 min. Envolvemos las pechugas de una en una en film y cocemos al vapor suavemente durante unos 15 min. Enfriamos y reservamos.

Hacer la vinagreta mezclando los ingredientes y reservar.



Para elaborar la ensalada, preparamos las diferentes ensaladas, utilizando sólo los brotes superiores, que recortaremos menudamente con los dedos. Reservamos las hojas amarillas y las ramitas centrales del apio. Pelamos y laminamos finamente las ramas grandes, blanqueándolas durante 1 min. en agua hirviendo y enfriándolas en agua helada. Introducimos también las nueces en agua hirviendo durante 1 min. y enfriándolas en agua helada. Esto nos permite, con mucha paciencia, retirar la piel. Laminamos finamente la manzana. Aliñamos el conjunto de ingredientes con la vinagreta de nuez y disponemos a nuestro gusto, intercalando láminas de pechuga ahumada.



Lomo de jurel con costra de nueces y aceitunas



Ingredientes para 4-6 personas:

Para la costra de nuez:

- 100 gr. de Nueces de California
- 2 jureles de unos 700 gr.
- 100 gr. pan rallado
- 50 gr. aceitunas verdes sin hueso
- 75 gr. aceite de oliva
- 1 clara de huevo
- Una pizca de sal

Para el aliño de tomate, quinoa y aguacate:

- 100 gr. de quinoa
- 500 gr. de tomate pera
- 1 aguacate
- Hojas de albahaca
- 1 cebolla roja
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen



Elaboración:

Triturar los ingredientes de la costra de nuez (los jureles no) en batidora o thermomix hasta obtener una mezcla homogénea. Extender finamente entre dos papeles sulfurizados y congelar. Filetear los jureles y retirar la línea de espinas de cada lomo, separando la parte superior de la ventrísca. Sazonar ligeramente y unirlas de nuevo disponiendo la una sobre la otra y envolviendo en film. Reservar hasta el servicio.



Cocemos la quinoa en abundante agua durante 25 min. Dejamos enfriar. Cortamos a dados el tomate y el aguacate. Picamos la cebolla y hacemos una juliana con la albahaca. Mezclamos todos los ingredientes del aliño y sazonamos con aceite, zumo de limón y una pizca de sal.

Preparamos los lomitos de jurel al vapor durante 2 min. Cortamos la mezcla para la costra en rectángulos con las mismas dimensiones que los lomos de jurel y las disponemos sobre ellos, colocándolos en una bandeja de acero bien aceitada. Introducimos en el horno a 250°C durante 4 o 5 min. Disponemos el aliño de quinoa en el fondo del plato y sobre este colocamos los lomos de jurel. Servir de inmediato.



Sopa de nueces con pastel de zanahoria



Ingredientes para 4-6 personas:

Para la crema de nueces:

- 500 ml. de leche desnatada
- 250 gr. de Nueces de California trituradas finamente
- 1 rama de canela
- 90 gr. de azúcar

Para la crema de cardamomo:

- 250 gr. leche desnatada
- 35 gr. azúcar
- 3 gr. cardamomo
- 50 gr. claras
- 1 hoja de gelatina
- 0.75 gr. de agar (gelatina espesante)
- 25 gr. de aceite de oliva virgen arberquina

Para el pastel de zanahoria:

- 75 gr. harina

- 2 cucharadas de levadura

- 1 cucharadas de canela en polvo
- 50 gr. Nueces de California picadas
- 75 gr. azúcar
- 75 gr. aceite de oliva virgen
- 100 gr. claras de huevos
- 1 pizca de sal

Para la compota de zanahoria:

- 75 gr zanahoria rayada
- 37 gr. azúcar
- 25 gr. agua

Para los chips de zanahoria:

- Media zanahoria
- 50 gr. de agua
- 50 gr. azúcar

Otros:

- 1 naranja de zumo

Elaboración:

Para la crema de nueces, ponemos todos los ingredientes al fuego y cocemos despacio y removiendo continuamente hasta obtener una crema untuosa. Reservar en frío. Para la crema de cardamomo, hervir la leche, el azúcar y el cardamomo roto junto con el agar. Introducir la gelatina remojada fuera del fuego. Verter el conjunto sobre las claras que habremos licuado previamente. Mezclar e introducir al horno a 120°C en un molde metálico que dispondremos al baño maría. Una vez cuajado el flan, dejar enfriar y triturar incorporando el aceite de oliva hasta obtener una crema homogénea. Reservar en frío.

Para hacer las nueces caramelizadas, calculamos tres por persona. Elaboramos un jarabe, hirviendo 1750 ml. de agua con unos 1000 gr. de azúcar y unas gotas de zumo de limón. Sumergimos las nueces unos minutos, las disponemos en papel sulfurizado y al horno 5 min. a 180°C. Lo repetimos tres veces.

Para el pastel de zanahoria, elaboramos la compota cociendo el agua, el azúcar y la zanahoria unos 15 min.. Montamos las claras con la levadura, el azúcar y la pizca de sal. Incorporamos poco a poco harina, nueces y canela. Introducimos el aceite a hilo. Disponemos todo en un recipiente embadurnado de aceite y espolvoreado con harina y cocemos al horno a 180°C unos 25 ó 30 min. Tener en cuenta que la mezcla doblará su tamaño a la hora de cocer. Para hacer las chips, pelamos y laminamos a lo largo la zanahoria y las disponemos en papel sulfurizado. Introducimos en el horno a unos 75°C hasta que estén crujientes.

Cortamos el pastel en rectángulos, calculando 1 por persona. Disponemos la crema de nueces y ponemos encima el pastel de zanahoria. Decoramos con la crema de cardamomo. Colocamos tres gajos de naranja sobre cada pastel y terminamos con las nueces caramelizadas y los chips de zanahorias.

Recomendaciones de la Fundación Española del Corazón

Además de comer nueces, la Fundación Española del Corazón recomienda que para tener unos niveles adecuados de colesterol deben adoptarse unos hábitos alimenticios que incluyan:

- Una mayor ingesta de fibra.
- Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados como los Omega 3.
- Frutas, verduras y cereales integrales.
- Consumir alimentos ricos en soja.
- Consumo habitual de aceite de oliva virgen.
- Reducción o supresión del consumo de carne roja y de embutidos.
- Evitar la leche entera, nata, chocolate, salsas ricas en grasa.
- Disminución del uso de la sal.

Menú cardiosaludable: ¿Qué debemos comer?

Alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3:

Pescados azules (arenque, caballa, sardina, salmón, trucha, atún, bonito, anchoa o boquerón, jurel o chicharro, lubina, anguila, congrio, cazón, etc).

Aceite de pescado, soja y colza.

Germen de trigo.

Mejillones, ostras, berberechos.

Espinacas, repollo, brécol.

Ácidos grasos Omega 6:

Soja, coco, maíz, girasol, borraja y onagra.

Frutas.

Aguacate (contiene ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E).

Fresas (vitamina C y E).

Manzanas (rica en pectina y fibra).

Pomelo (disuelve los ateromas).

Uvas.

Cereales integrales:

Avena.

Frutos secos:

Nueces, almendras, avellanas.

Judías secas y otras leguminosas

Ajo





www.nuecesdecalifornia.com
www.megustanlasnueces.com



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
Corazón