



Muestra Local
Agroecológica
ZARAGOZA

MER
CA
DO

AGROECOLÓGICO

COCINA *de la* HUERTA

Recetas creativas y sencillas
con productos de temporada,
sanos, sabrosos y de la huerta de proximidad

¡COLECCIÓNALAS!



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

índice



2018

JUNIO CEVICHE DE VERDURAS 3

JULIO ENSALADA DE JUDÍAS VERDES 5

AGOSTO CHUTNEY DE FRUTAS 7

SEPTIEMBRE PIZZA DE SANDÍA 9

HELADO DE PERA CON ALMEDRA 11

GRANIZADO DE MELÓN, PEPINO Y NABO 12

OCTUBRE PASTERAS DE AGÜERRO 13

NOVIEMBRE ALBÓNDIGAS DE MIJO Y ZANAHORIA 15

CREMA DE TUPINAMBO 17

2019

DICIEMBRE CANELÓN DE COL 19

ENERO ENSALADA TIBIA DE VERDURAS CRUJIENTES 21

FEBRERO PENCAS DE ACELGA 23

MARZO HAMBURGUESA DE JUDÍA 25

ABRIL PIZZA DE ESPELTA 27

MAYO HABAS TIERNAS SALTEADAS 29

CEVICHE DE VERDURAS



INGREDIENTES

- Remolacha
- Zanahoria
- Rabanetas
- 1 Rama de Apio picado
- Cebolla roja laminada
- Ajo picado
- Maíz tostado
- ¼ de Taza de cilantro fresco picado
- Jengibre rallado
- 1 Pizca de Pimienta
- 1 Pizca de sal
- Zumo de limón o lima
- Aceite de oliva virgen

Estas raíces pueden encontrarse en el mercado casi todo el año. Dependiendo de la temporada también podemos añadir nabo, col, brócoli, etc o en verano pimiento cortado muy fino (picante (tipo ají) o dulce).

ELABORACIÓN

15 min

- Pelamos y troceamos en daditos la remolacha y la zanahoria
- Pelamos y troceamos las rabanetas
- Mezclamos en un bol con la cebolla roja, el apio y el maíz tostado
- Picamos el ajo y el cilantro, rallamos el jengibre, y lo incorporamos todo al bol
- Salpimentamos
- Exprimimos los limones (o limas) y los incorporamos al bol
- Mezclamos todo enérgicamente y dejamos reposar durante unos minutos*
- Añadimos unas gotas de aceite de oliva al servir

*Al macerar las hortalizas con limón y sal se ablandan y toman una textura parecida a cocinarlas al vapor, debido al efecto de rotura de las paredes celulares.

PRESENTACIÓN

Se puede servir directamente en un bol, presentar en una hoja de lechuga, diplear o colocar sobre una tortilla de trigo para burrito.

NUTRICIÓN

Bajo nivel en grasa



Alto contenido en carbohidratos



Proteínas



Calorías en 100 gr. **50**

Un plato refrescante y alcalinizante para este verano, rico en hortalizas muy nutritivas, digestivas y con efecto antioxidante, ya que conserva toda su riqueza intacta de vitaminas y minerales al no estar sometido a ningún tipo de cocción ni temperatura.



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES



INGREDIENTES para 4 personas

- ½ kg. Judías verdes
- 4 Rodajas gruesas de patata peladas
- 2 Tomates pera
- 2 Huevos cocidos
- 24 Almendras tostadas
- 24 Olivas negras del Bajo Aragón
- 2 Cucharadas de Vinagre de Módena
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de Aragón
- Sal, pimienta molida blanca
- Albahaca y tomillo u otras hierbas

Una manera diferente de comer unas refrescantes judías verdes en verano.

ELABORACIÓN

25 min

- Lavamos las judías verdes, desechamos las puntas y las cortamos a lo largo* y a lo ancho, según el tamaño deseado.
- Ponemos agua con sal a hervir. Cuando borbotee incorporamos las judías a la olla, cociéndolas durante 8 minutos.
- En otra cazuela hervimos en agua con sal las rodajas de patata a fuego medio durante 10 minutos o hasta que estén cocidas. Hacemos lo mismo con los huevos.
- Cortamos los tomates a rodajas y los huevos duros a cuartos.
- Preparamos una vinagreta con el aceite, el vinagre, sal y pimienta.
- Mezclamos los ingredientes y los dejamos enfriar. Cuando la ensalada esté a temperatura ambiente la aliñamos y la dejamos reposar en la nevera para que esté más refrescante y sabrosa.

** El truco de partirlas por la mitad a lo largo consigue dar más sabor a las judías y que se cuezan antes, y así ahorramos energía.

¡También podemos aprovechar el caldo de la cocción para otros guisos! o incluso para bebérselo como entrante, aderezado con aceite y especias. Las judías verdes no han de consumirse crudas. Además de resultar indigestas poseen una sustancia tóxica conocida como faseolina que se elimina durante la cocción.

Sin embargo si las cocemos demasiado pierden intensidad de color, volviéndose más pardas y perdiendo turgencia y contenido nutricional.

PRESENTACIÓN

En el centro del plato ponemos la rodaja de patata, alrededor las judías verdes y los huevos en cuartos. Decoramos con las almendras, los tomates, las olivas, un poco de albahaca y una ramita de tomillo.

NUTRICIÓN



Grasas



Carbohidratos



Proteínas



Calorías en 100 gr.

92

Plato vegetariano en el que se compaginan las virtudes nutricionales de diferentes ingredientes y el resultado es un plato rico en vitaminas, minerales y fibra, bien equilibrado en cuanto a proteínas vegetales y animales, carbohidratos y grasas saludables.

Las judías verdes, bisaltos, guisantes y habas frescas, pese a pertenecer a la familia botánica de las leguminosas no se consideran legumbres a nivel nutricional. Aun así tienen mas contenido en proteína que la mayoría de vegetales y hortalizas.



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO



CHUTNEY DE FRUTAS DE HUESO



INGREDIENTES para 4 personas

- 3 piezas de fruta de hueso, melocotón, pavía, alberge...
- 1 cebolleta tierna dulce
- 2 cucharadas soperas de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- 1/3 de vaso de infusión de especias, agua o caldo vegetal
- 1/3 de vaso de vinagre de manzana
- 1/3 de vaso de agave, miel o 5 higos desecados
- 1 cm de jengibre fresco en rodajas
- 1 hoja de laurel
- 3 bolas de pimienta en grano
- Las especias que os gusten, cardamomo, tomillo, clavo...
- Sal marina

El chutney es una **conserva agridulce**, muy versátil es ideal para acompañar ensaladas, marinar quesos y/o untar en bocadillos. Resulta ideal como aprovechamiento de las frutas veraniegas y alargar su temporalidad ya que se puede hacer en conserva, colocándolo en tarros y haciendo baño maría durante 15 minutos.

ELABORACIÓN

15 min

- Deshuesamos y pelamos la fruta para cortarla a daditos. Hacemos lo mismo con la cebolla.
- Pochamos en el AOVE la cebolla con el jengibre unos minutos, añadimos la fruta, todas las especias, el laurel y una pizca de sal marina. Añadimos los líquidos, en caso que optéis por la fruta desecada como edulcorante, la tenéis que cortar pequeña para incorporarla.
- Por último reducimos a fuego suave, durante 10 minutos aproximadamente, removiendo para que no se pegue hasta que el líquido haya espesado un poco.
- Dejamos enfriar antes de comer.

PRESENTACIÓN

INGREDIENTES para el emplatado:

- Queso fresco Lácteos Torre del Conde
- Germinados, hojas de cilantro, menta...

Cortar el queso y acompañar con el chutney.

La cocina **ecoLÓGICA** es aquella que se adapta a la temporalidad del alimento. Cada fruta y verdura tiene su momento de cosecha y cuando llega, lo hace en grandes cantidades. Haciendo conservas de temporada contribuimos entre otras cosas a evitar el despilfarro de alimentos, que según la FAO representa una tercera parte de todo lo que se produce. Para más información sobre conservas caseras de tomate y frutas de verano consulta el siguiente artículo:

<http://opcions.org/es/consumo/conservas-tomate-fruta/>

Podéis sustituir la fruta por remolacha, nabo, zanahoria...o incluso hacerla dulce, de manzana, higo...teniendo en cuenta la combinación de especias, buscarlas dulces, canela en rama, vainilla, pimienta de Jamaica...

NUTRICIÓN



Grasas		< 8%
Carbohidratos		> 89%
Proteínas		> 3%
Calorías en 100 gr.	222	

QUESO: Grasas		< 50%
Proteínas		> 5%
Carbohidratos		> 45%
Calorías en 100 gr.	232	

El tipo de carbohidratos que contiene el chutney nos proporciona vitaminas, minerales y fibra. Además son una fuente de energía para el organismo, por lo que es interesante tomarlo durante la mañana.



VEGETARIANO



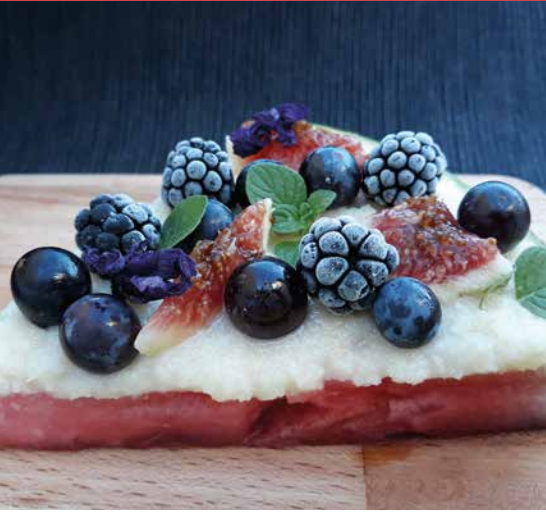
VEGANO



CELIACO



PIZZA DE SANDÍA CON QUESO DULCE DE ALMENDRAS



INGREDIENTES para 4 personas

- Rodaja de sandía mediana

Para el queso dulce:

- 100gr. de almendras activadas*
- 10gr. azúcar integral de caña de Comercio Justo
- Infusión de anís o manzanilla de La Huerta de Aceibar (en la Muestra Agroecológica)

Toppings, optativo:

- Frutos secos triturados, higos, uva garnacha, moras, pétalos, fruta desecada...

ELABORACIÓN

5 min

- Para hacer el falso queso, triturar las almendras e ir añadiendo la infusión para conseguir una textura cremosa y suave de queso fundido.
- Rectificar de dulzor con el azúcar integral.
- Cortar la rodaja de sandía en 4 triángulos para simular la porción de la pizza, el color rojo sería el tomate.

PRESENTACIÓN

Montaje de la pizza:

- Verter el queso dulce de almendras por la sandía y, ya tendríamos una pizza Margarita.
- Si queremos una Pizza Silvestre, podemos añadirle de topping, por ejemplo, moras, higos...

Apuntes:

*Si quieres aprovechar todas las bondades de los frutos secos y hacerlos más digeribles, es recomendable dejarlos remojando en agua durante 8 horas (a esta práctica se le llama frutos secos activados).

También conseguimos aprovechar mejor sus nutrientes, como es el caso de la vitamina E, que aparece al retirar la cáscara de la almendra.

Al consumir 25gr de almendras remojadas al día, potenciaremos nuestra memoria, conseguiremos vitamina E, cinc, calcio, magnesio y ácidos grasos esenciales omega 3.

Preparar en familia y en casa tus meriendas garantizará un ágape saludable y de calidad, ya que tendrás pleno control sobre qué ingredientes utilizar.

Además, si compras productos locales las emisiones de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático, se verán reducidas por la disminución de la distancia requerida para el transporte entre el punto de producción y venta. Las emisiones de gases de efecto invernadero y **huella ecológica*** asociada a tu alimentación, serán mucho menor si los productos son ecológicos y sin envases de plástico de un solo uso.

***La huella ecológica** es un indicador del impacto ambiental generado por la actividad humana, relacionado con el consumo de recursos existentes en los ecosistemas del planeta y la generación de residuos y contaminación. Según la Global Footprint Network (Red Global de la Huella Ecológica), los estudios actuales de huella ecológica y biocapacidad del planeta (capacidad del planeta de regenerar los recursos naturales y absorber los residuos y contaminación), indican que para el 2050 necesitaremos el equivalente a una superficie de 3 planetas.

NUTRICIÓN



Grasas



Carbohidratos



Proteínas



Calorías en 100 gr.

85



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO



HELADO DE PERA CON ALMENDRA



INGREDIENTES para 2 personas

- 3 peras peladas y cortadas a cuartos
- 50 gr de almendras activadas (dejar remojando en agua durante 8 horas)
- Pétalos de caléndula de La Huerta de Aceibar (en la Muestra Agroecológica)
- Cacao de Chocolates artesanos Isabel de Comercio Justo (en el Mercado Social de Aragón)
- Opcional: zumo de limón
- Opcional: 8 gr. panela de Comercio Justo
- Opción vegetariana: con yogur o queso fresco

ELABORACIÓN

5 min + tiempo de congelado

- Triturar las almendras con las peras, hasta que quede una pasta fina, sin gránulos.
- Rectifica de dulzor con la panela y con el zumo de limón. Si quieres añadir yogur o queso mézclalo con la crema anterior, tiene que estar bien escurrido.
- Enmolda y congela (pueden ser vasitos pequeños de cristal, seguro que por casa hay algo).
- Deshacer al baño María el cacao para fundirlo y hacer una cobertura al helado, decorar con pétalos de flores comestibles, almendras molidas...

NUTRICIÓN



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO

Grasas

Carbohidratos

Proteínas

Calorías en 100 gr.

131



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

GRANIZADO DE MELÓN, PEPINO Y MENTA



INGREDIENTES para 2 personas

- 2 tajadas de melón blanco, de la variedad local Melón Blanco de Bujaraloz a ser posible, congeladas en trozos y sin cáscara
- 1 pepino mediano, sin pepitas y con la piel
- Un puñado de hojas de menta fresca
- El zumo de un limón

ELABORACIÓN

5 min + tiempo de congelado

- Bate el pepino, el zumo y la menta con la batidora hasta que queda líquido.
- Reservar en un bol.
- Corta a láminas, con cuchillo, el melón congelado para simular hielo picado.
- Une las dos elaboraciones para que la mezcla se convierta en granizado.
- Sirve decorándolo con unas hojas de menta.

NUTRICIÓN



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO

Grasas

Carbohidratos

Proteínas

Calorías en 100 gr.

22



PASTERAS D'AGÜERRO (Tortitas de Otoño)



INGREDIENTES para 2 personas

- 150 gr de calabaza autóctona al vapor
- 1 huevo, o 1 c/s de lino molido (opción vegana)
- 100 ml de leche, o 100 ml de bebida vegetal (opción vegana)
- 130 g de harina integral trigo Aragón 03
- 40 g de mantequilla a pomada, o 4 c/s de AOVE (opción vegana)
- Pizca de sal marina
- 1 c/c de bicarbonato
- 2 c/c de zumo de limón
- AOVE para la sartén



c/s (cucharada sopera) c/c (cucharada de café) AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

Las pasteras son una especie de creps esponjosas que se pueden combinar tanto con alimentos dulces como salados.

ELABORACIÓN

5 min + reposo de la masa

- Para la masa, mezclar la harina con el bicarbonato y tamizar. Incorporar: yema de huevo, leche, sal, bicarbonato, mantequilla y calabaza para batirlo bien.
- Montar la clara de huevo a punto de nieve e incorporar a la masa de forma envolvente para que no se baje y así queden las pasteras bien aireadas y esponjosas. Dejar reposar en la nevera unos 30 minutos.
- Para las veganas el mismo proceso pero con otros alimentos. Si os quedase muy espesa la masa, por el lino, rectificar con más calabaza o bebida vegetal.
- Engrasar una plancha o sartén anti-adherente, cuando esté caliente ir vertiendo cucharadas de masa. Para que salgan más gorditas podéis verter sobre la primera cucharada otra media cucharada de masa.

- Cuando esté tostado por un lado, dar la vuelta a la pastera y tostarla por el otro.
- La cocina ha de ser intuitiva, haz tuya esta receta. Prueba con diferentes variedades de calabazas autóctonas, diferentes harinas, etc;

PRESENTACIÓN

Para emplatar se colocan las pasteras en forma de torre con la posibilidad de añadir miel, agave, mermelada, yogurt, frutos secos, lechuga...al gusto. Además se pueden utilizar las siguientes especias: canela molida, anisetes, cúrcuma, perejil...

CURIOSIDADES

Octubre es el “mes de la calabaza”.

Existen diferentes tipos de cucurbitáceas a las que llamamos calabazas. La diversidad de calabazas cultivadas da lugar a múltiples usos de este vegetal.

Algunas se han utilizado tradicionalmente a modo de decoración o también como esponjas naturales (luffas).

Como ingrediente culinario encontramos la calabaza cabello de ángel, perfecta para dulces, la de cacahuete y potimarrón, utilizadas para cremas y sofritos o la calabaza patisson, con forma de flor, utilizada también para rellenar.



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO



ALBÓNDIGAS DE MIJO Y ZANAHORIA CON FRITADA DE NABOS



INGREDIENTES para 2 personas albóndigas

- 1 taza de mijo, lavado y escurrido
- 2 y 1/2 tazas de caldo vegetal
- 2 zanahorias, en brunoise*
- 1 cebolla en brunoise
- Pimienta de Comercio Justo
- Ajadrea de La huerta de Aceibar
- Tomillo de La huerta de Aceibar
- Sal marina sin refinar
- AOVE
- Frutos secos molidos (opcional)



INGREDIENTES fritada

- Nabo de mainar
- Chirivía

- Rábano negro
- Cebolla
- Nabo daikon

- Mejorana La huerta de Aceibar
- AOVE
- Todo cortado en brunoise*

* Dados pequeñitos uniformes de unos 5 milímetros. Se utiliza mucho para rellenos
c/s (cucharada sopera) c/c (cucharada de café) AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

ELABORACIÓN ALBÓNDIGAS

30 min

- Poner AOVE en una cacerola de fondo grueso y saltear la cebolla con una pizca de sal. Tapar y cuando esté transparente añadir las zanahorias y las aromáticas. Pasados 5 minutos incorporar el mijo, el caldo y salpimentar.
- Remover, tapar y dejar cocer a fuego suave, unos 20 minutos o hasta que el grano esté cocido.
- Apartar del fuego y remover bien chafando el grano contra las paredes de la olla, para ligar la masa; si hiciera falta espesar más, hacerlo con frutos secos molidos hasta conseguir una masa. Dejar enfriar un poco. Cuando esté tibio formar las albóndigas.
- Aprovechar la capa de la cebolla, las pieles de los nabos y los tallos para hacer caldo vegetal.

ELABORACIÓN DE LA FRITADA

20 min

- Sofreír con AOVE la cebolla con una pizca de sal. Una vez esté transparente incorporar todos los nabos cortados en dados pequeños e incorporar la mejorana.
- Tapar para que el vapor ayude a que se cocine antes, sea más eficiente energéticamente y los alimentos conserven más nutrientes.

PRESENTACIÓN

Poner en línea las albóndigas sobre una base de fritada, puedes decorar con germinados de cebolla.

CURIOSIDADES

El nabo de Mainar ya se nombra en el libro del cocinero Juan Altamiras “Nuevo arte de cocina” editado en 1754, clasificándolo como el mejor nabo de Aragón. Sin embargo hoy en día es un producto olvidado en los canales de comercialización, existiendo todavía gracias a la conservación de la variedad por un agricultor del pueblo de Mainar, comarca del Campo de Daroca, y a la Red de Semillas de Aragón. Gracias a esto, ahora son varios los productores de Aragón que cultivan y venden este alimento en los diferentes mercados agroecológicos del territorio.

Las variedades locales ponen en valor un territorio dándoles identidad y generando una cultura gastronómica que se transmite de forma oral de generación en generación.

Cambiando el hábito de comer, cambiamos el mundo
(Ismael Ferrer – Alimentación del presente)



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO



CREMA DE TUPINAMBO CON HUEVO POCHÉ AL AZAFRÁN DEL JILOCA



INGREDIENTES para 4 personas

CREMA

- 2 cebollas grandes cortadas en media luna
- 1 puerro cortado a rodajas diagonales
- 8 cm de tupinambo de Javier Mañez
- 3 c/s Copos de mijo integrales
- AOVE
- Caldo vegetal
- Sal marina
- 1 hoja de laurel
- Ajadrea o tomillo La Huerta de Aceibar



INGREDIENTES huevo poché

- 1 huevo por persona
- Azafrán de Teruel, La Carrasca
- 1 c/c AOVE
- Sal marina
- Film transparente libre de tóxicos (en herboristerías)
- Paté de olivas negras de Aragón
- 2cm de Alga wakame (opcional)

c/s (cucharada sopera) c/c (cucharada de café) AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

ELABORACIÓN DE LA CREMA

25 min

- Poner en remojo el tupinambo para que la piel quede tersa y poderlo limpiar bien con un cepillo vegetal. (El tupinambo se guarda limpio en la nevera en un tupper de cristal, aguantando hasta 1 semana)
- Con las capas superficiales del puerro y la cebolla hacer un caldo vegetal (aguanta en la nevera hasta 4 días).
- Poner a pochar la cebolla y el puerro con el AOVE y sal, cuando esté transparente añadirle el tupinambo cortado a dados de tamaño de un centímetro, el laurel, el alga y las aromáticas. Darles unas vueltas en la perola para que se conozcan y se quieran. Cubrir con el caldo vegetal.
- Cuando casi esté cocido, añadir los copos y rectificar de sal o caldo. Dejar cocer 5 minutos más a fuego lento y retirar el alga. Triturar suavemente o pasar por un pasapurés de grano gordo todo lo de la olla.

ELABORACIÓN DEL HUEVO POCHÉ

4 min

- Pon un cazo con agua a hervir.
- Corta un trozo de film transparente de un tamaño superior a un vasito, introdúcelo en el vasito para poner el AOVE, a continuación vierte el huevo, que quedará recogido gracias a encontrarse en el interior del vasito. Adereza con una pizca de sal y 3 hebras de Azafrán.
- Toma las puntas del film y ve uniéndolas, retira el aire del interior del film a medida que vayas formando el saquito, dale unas vueltas y termina atando con hilo de cocina. Los coceremos en el agua hirviendo 4 minutos.

PRESENTACIÓN

En un recipiente hondo poner la crema, un hilo de paté de olivas y en el centro, el huevo. El alga la podéis incorporar picada para decorar, en una ensalada o en otra crema que no tenga que ser blanca.

CURIOSIDADES

Al tupinambo se le llama también aguaturma, pataca o alcachofa de Jerusalén. La planta es prima hermana del girasol, pudiéndose encontrar decorando los jardines y las huertas o incluso de forma silvestre cerca de cauces de agua. Las variedades silvestres tienen un rizoma más pequeño que las variedades cultivadas, siendo el rizoma la parte comestible de esta planta.

A día de hoy existen pocos lugares donde se siga cultivando y comercializando este tubérculo. En Aragón lo podemos encontrar principalmente en la comarca de Bajo Aragón-Caspe, donde se mantiene la tradición de vender este tubérculo encurtido.



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO



CANELÓN DE COL EN SALSA DE COLIFLOR



PARA EL TARTAR NAVIDEÑO

- 2 remolachas cocidas
- 1 aguacate
- 2 manzanas Golden
- 1 cebolla morada
- Unas gotas de zumo de limón
- AOVE
- Pimienta negra
- Sal marina

INGREDIENTES para 4 personas

- 8 hojas de col picuda o de papel
- Sal marina

PARA LA SALSA

- Coliflor
- Cebolla en medias lunas
- Pimienta, nuez moscada...
- AOVE
- Sal marina
- Frutos secos tostados

PARA EL RELLENO

- 1 taza arroz integral
- 3 tazas de caldo vegetal o agua
- Col lombarda
- Cebolla morada
- Espinacas
- Ajo tierno
- Dátiles, pasas, higos secos...
- AOVE
- Sal marina
- Aromáticas y/o especias



ELABORACIÓN DE LA COCCIÓN

40 min

- Cocer el arroz con un ajo seco y laurel; con una vaporeta aprovechar el calor y cocer las hojas de la col y la coliflor. No salar el arroz hasta el final de la cocción.

ELABORACIÓN DE LA SALSA:

- Pochar la cebolla y una vez transparente añadir la coliflor hecha al vapor. Seguidamente añadir los frutos tostados y un poco de caldo vegetal e incorporar las especias y salpimentar. En 5 minutos más ya tendremos la cocción finalizada. Posteriormente triturar hasta que quede una salsa fina.

ELABORACIÓN DEL RELLENO:

- Salteamos los ajos tiernos con los dátiles, incorporamos las espinacas, la lombarda y el arroz cocido, sofreímos, tapamos para que se haga jugoso, salpimentamos y ya tenemos el relleno.
- Para formar el canelón, extender la hoja de la col sobre una esterilla o papel vegetal, rellenar y enrollar.

ELABORACIÓN DEL TARTAR NAVIDEÑO:

- Cocer la remolacha o asarla. Hacer una crema con el aguacate, sal, pimienta, zumo de limón y AOVE. Pelar la manzana e incorporar el resto de los ingredientes, la remolacha y la cebolla, cortados en pequeños daditos. Aliñar al gusto.

EMPLATADO:

- Calentamos los canelones al horno o al vapor, los emplatamos y vertemos la salsa por encima bien caliente. Finalmente decoramos al gusto con el tartar.

CURIOSIDADES

La col se utiliza como remedio para trastornos intestinales o pulmonares y, sobre todo, para incrementar la producción de leche en las mujeres que dan pecho.

Las hojas externas de la col presentan una concentración importante de vitamina E y contienen más calcio que las hojas internas. Aparte de calcio, la col también aporta bromo, aluminio, bario, flúor, magnesio, fósforo y azufre. Además, la col combate las inflamaciones y las infecciones intestinales debido a su capacidad para reparar tejidos, por sus propiedades antiinflamatorias y antiácidas y su elevado contenido en vitamina C.

La coliflor protege del cáncer, estimula el sistema inmunológico, depura el hígado y contiene mucha vitamina C y calcio.



VEGETARIANO



VEGANO



CELIACO



ENSALADA TIBIA DE VERDURAS CRUJIENTES CON ALIÑO DE MANZANA



INGREDIENTES ensalada

- Brócolis de colores a ramilletes
- Zanahoria cortada a canto rodado 1,5 cm
- Coles de Bruselas cortadas por la mitad
- Lechugas de diversas variedades
- Amargones: escarola, achicoria, mizuma, rúcula...
- Sal marina

INGREDIENTES aliño

- 170 g de AOVE
- 10 g de vinagre de manzana o zumo de naranja natural
- 1 c/s de cúrcuma en polvo o 4 cm de fresca
- 2 pizcas de sal marina
- 2 pizcas de pimienta negra recién molida

- 1 manzana con piel y sin semillas a trozos
- 15 g de mostaza tipo Dijon
- 1 c/s rasa de miel o agave

c/s (cucharada sopera) c/c (cucharada de café) AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

Una ensalada tibia, para no enfriar el cuerpo en la temporada invernal, momento en el que más tipos de coles podemos encontrar en el mercado, reforzando su calidez con el aliño de cúrcuma y miel.

ELABORACIÓN ENSALADA

12 min

- Cocer al vapor 4 o 5 minutos, contando desde que el agua hierve, la zanahoria, las coles y el brócoli con un poco de sal marina por encima. La verdura ha de quedar crujiente, no desecha.
- Lavar las hojas de lechuga y amargones seleccionadas para la ensalada. Quitarles la humedad con un trapo de algodón limpio, que luego puede utilizarse para envolver lo sobrante y que se mantenga turgente más tiempo. Cortarlas a la medida que os guste.

ELABORACIÓN DEL ALIÑO

03 min

- Poner todos los ingredientes dentro del vaso y triturar hasta conseguir un triturado completo de la manzana y una buena emulsión de los ingredientes.
- Probar y ajustar los condimentos, si es necesario, para dejarlo al gusto. El aderezo se puede conservar durante días en la nevera.

PRESENTACIÓN

En la base del plato o fuente poner el aliño, distribuir las hojas verdes de lechuga y amargones, las verduras al vapor y decorar con un poco de aderezo, pero sin que tape los colores. Acompañar la ensalada con el aliño en una salsera. Así cada uno se pone al gusto.

CURIOSIDADES

La cúrcuma es un rizoma cuyo principio activo—la curcumina—tiene muchas propiedades terapéuticas: digestivas, antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas. La pimienta nos ayuda a absorber mejor la curcumina.

Esta receta es depurativa gracias a las hojas verdes crudas, y ayuda al control de peso. Es desintoxicante, por los amargones, que ayudan a depurar el hígado especialmente después de momentos especiales donde se hace un exceso en la comida como las fiestas navideñas.



PENCAS DE ACELGA REBOZADAS o CHULETICAS DE LA HUERTA



INGREDIENTES 4 personas

- 8 acelgas de pencas anchas
- Sal marina
- Mejorana de La Huerta de Aceibar (productora de plantas medicinales certificada en ecológico)
- Pan rallado de trigo Aragón O3 de Ecomonegros (variedad de trigo recuperada por agricultores en Leciñena)
- 2 huevos
- AOVE

AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

Un plato original y sencillo para preparar la acelga, una verdura que se cosecha en la huerta de Zaragoza y alrededores, durante todos los meses del año. Te sorprenderás con la variedad de colores de sus pencas.

ELABORACIÓN

8 min de cocción + 5 min de fritura

- Limpiamos las acelgas y separamos la hoja del tallo. Las pencas las cortamos en trozos regulares.
- Ponemos agua a hervir, sólo para cubrir las pencas, y las cocemos con un poco de sal. Para que las pencas no queden negras han de estar sumergidas, recomendamos poner algo de peso, como un plato pequeño dentro de la olla.
- Pasados unos 5 minutos ya estarán tiernas, escurrimos dejándolas planas.
- Preparamos dos platos, uno con huevo batido y otro con una mezcla de pan rallado y mejorana.

- Rebozamos la penca, primero con pan rallado, huevo y otra vez pan rallado
- Las freímos en aceite bien caliente hasta dorarlas, las dejamos escurrir en papel absorbente.
- Para tener una opción vegana y sin gluten se puede sustituir el huevo por una mezcla de agua y harina de maíz.

CURIOSIDADES

Con la hoja de la acelga, se puede preparar una crema, cocinándola al vapor, un salteado corto con ajo para un plato de pasta, o para un pucherico de legumbre, para lo que se tendría que añadir al final de la cocción. Las cocciones largas y a alta temperatura torturan la verdura y la desnudan completamente de gusto y de nutrientes. Además, si se cuecen demasiado rato liberan ácido oxálico, una sustancia nociva para quienes padecen cálculos renales.

La mejorana posee propiedades digestivas, lo que hace que aumente la producción de jugos gastrointestinales consiguiendo una mejora en la digestión.

La acelga está cargada de nutrientes, sobre todo minerales como el calcio o el potasio y vitaminas como la C o la A. Es ideal para dietas depurativas, es diurética, tiene mucha fibra y tiene muy pocas calorías.



HAMBURGUESA DE JUDÍA CON ZANAHORIA



INGREDIENTES LEGUMBRE

4 personas

- 250gr de judía seca autóctona
- Sal marina sin refinar
- Laurel, ajo
- Alga Kombu
- Semillas de hinojo de La Huerta de Aceibar (productora de plantas medicinales certificada en ecológico)

INGREDIENTES HAMBURGUESA

- 3 zanahorias cortadas a láminas
- AOVE
- Cilantro/perejil fresco cortado muy pequeño
- 1 cebolla morada a brunoise
- 1 c/c de cúrcuma y 1 c/c de pimienta de C]

Opcional:

- 2 c/s de frutos secos muy picados
- Pan rallado de trigo Argón O3 (variedad recuperada por agricultores en Lecién)

C] =Comercio Justo, c/s= cucharada sopera, c/c= cucharada de café AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

Las legumbres se pueden consumir durante todo el año gracias a su buena conservación durante meses sin que pierdan su elevado valor nutricional. Las hamburguesas de legumbres son un plato original y sencillo para consumir legumbres durante todos los meses del año.

COCCIÓN JUDÍAS SECAS

1h - 1:30h aprox.

- Dejadlas en remojo unas 12 horas, con alga kombu (3x3cm). Tirad el agua del remojo y ponedlas a hervir sin sal con la kombu. Id eliminando la espuma que sueltan. También podéis cambiar el agua y volver a hervirlas.
- Siempre que tengáis que hervir legumbres, añadid un carminativo* como el laurel, las semillas de hinojo o el comino. Una vez hechas, la piel debe quedar fina, y el interior, bien blando. Añadir la sal cuando ya estén cocidas y dejarlas a fuego lento 5 minutos más para integrar bien.

*ayuda a combatir flatulencias y también da sabor

- En una vaporera poner la zanahoria pelada para aprovechar el calor de las judías.
- Chafar con un tenedor las zanahorias con las judías muy bien escurridas, incorporar el cilantro, la cebolla, la cúrcuma, salpimentar y especiar al gusto mezclándolo todo.
- Si le faltase consistencia se la daríamos con los frutos secos molidos que absorberían la humedad y podríamos modelar mejor.
- Posteriormente le damos forma de hamburguesas a la mezcla y, si queremos, podemos empanar con pan rallado de trigo Aragón O3 para que queden crujientes.
- Pincelamos con AOVE una sartén y planchear las hamburguesas por los dos lados. También podemos hornearlas.

CURIOSIDADES

Las legumbres: semillas nutritivas para un futuro sostenible*

Las legumbres nos aportan fibra, vitaminas y minerales. Son una buena fuente de proteínas vegetales que combinadas con cereales y verduras hace que el aporte protéico sea de mayor calidad.

Su cultivo fija el nitrógeno de la atmósfera en el suelo **mejorando su fertilidad**. Necesitan poca agua en comparación con otras fuentes de proteínas. Para producir 1 kg de lentejas se necesitan 1.250 L de agua en comparación con los 13.000 L que se necesitan para 1 kg de ternera. Gracias al trabajo de selección y conservación de las semillas, hoy contamos con gran diversidad de legumbres y una **mayor resiliencia** frente al cambio climático.

Aumentar el consumo de legumbres en tu dieta semanal, mejora tu salud y cuida el planeta de tod@s.

*Fuente: datos de la FAO



PIZZA DE ESPELTA INTEGRAL AL AZAFRÁN CON VERDURICAS Y QUESO DE TORRE CONDE



INGREDIENTES MASA

4 personas

- 400gr de harina integral de espelta
- 1/2 c/p de sal marina sin refinar
- 20 gr de levadura fresca
- 30 gr de AOVE
- 200 gr de agua o caldo vegetal
- 10 hebras de Azafrán (La Carrasca)

INGREDIENTES SALSA BASE

- 2 zanahorias cortadas a brunoise (dados pequeños uniformes de unos 5 mm)
- 2 remolachas cortadas a brunoise
- 2 cebolletas tiernas cortadas a brunoise
- Sal marina

INGREDIENTES RELLENO

- Habas, espárragos, espinacas...al gusto
- AOVE
- Sal marina
- Orégano (La Huerta de Aceibar)
- Queso semicurado (Torreconde)

c/p= cucharada postre, AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

ELABORACIÓN DE LA MASA

4min + fermentación 2 o 3h

- Mezclar la levadura con el agua tibia, añadir el AOVE.
- Mezclamos todos los ingredientes sólidos y añadimos a la mezcla anterior. Dejamos reposar, para que fermente, en un recipiente de vidrio engrasado con AOVE cubierto con un paño de algodón orgánico.

ELABORACIÓN DE LA SALSA BASE (falso tomate)

- Como no es tiempo de tomate, vamos a simular el color rojo con la mezcla de remolacha, zanahoria y la parte blanca de la cebolleta (la parte verde la usaremos en el sofrito de verduras). Para ello sofreímos a fuego lento estos tres alimentos y seguidamente rectificamos de sal y trituramos lentamente para que perdure el color rojo.

ELABORACIÓN DEL RELLENO

- Elegid las hortalizas que más os gusten y hacer un sofrito.

ELABORACIÓN DE LA PIZZA

- Sobre papel vegetal estirar la masa e irla volteando hasta hacerla de la medida que queráis.
- Cubrir toda la base de la masa con el falso tomate, encima va el relleno de hortalizas y finalmente el queso semicurado rallado.
- Y... a hornear a 170°, con ventilador unos 30-40 min, dependiendo del grosor de la masa.
- También puedes hornear la masa y, cuando casi esté se saca, y se pone el falso tomate, el sofrito y el queso. Esta es la forma más saludable para no pasar de cocción las hortalizas.
- Para el emplatado puedes añadirle una chorretada de AOVE aromatizado, o rúcula, o brotes o acompañarla de una ensalada...

CURIOSIDADES

Puedes hacer bases de **pizzas multicereales**, mezclando diferentes harinas preferiblemente integrales y de variedades locales, ya que en comparación con las harinas refinadas aportan muchos más nutrientes, vitaminas, fibra y grasas buenas. Además las **harinas integrales** tienen un menor índice glucémico y favorecen el que no se produzcan picos glucémicos, es decir, el riesgo de generar diabetes. También las puedes hacer dulces: Pizza dulce de trigo Aragón O3 con anisetes y fruta decorada con pétalos de flores. Con cacao, algarroba...



HABAS TIERNAS SALTEADAS



INGREDIENTES 4 personas

- 500 g de habas sin vaina
- 2 manojos de ajos tiernos
- 1 copa de vino blanco ecológico o caldo vegetal
- 4 c/s de AOVE
- Espárragos trigueros
- Menta seca o fresca de La Huerta de Aceibar
- 2 hojas de laurel
- Sal marina sin refinar

Opcional para emplatar:

- Huevo duro
- Nueces recién molidas

c/s= cucharada sopera AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

La primavera es época de habas, una sabrosa leguminosa llena de nutrientes, vitaminas, minerales y propiedades beneficiosas para la salud.

ELABORACIÓN

60 min

- Desgrana las habas. Pela los ajos tiernos y cortalos en rodajas.
- Corta en rodajas los espárragos y reserva algunas puntas para decorar. Sofríe los ajos primero con el AOVE. A continuación incorpora las habas y el laurel.
- Remueve, sala y añade la copa de vino o el caldo vegetal; tapa y deja cocer 10 minutos a fuego bajo. Pasado ese tiempo incorpora los espárragos, la menta, picada si es fresca o molida si es seca. Vuelve a tapar y deja cocer otros 10 minutos más.
- Prueba una haba para asegurarte de que está tierna; si es necesario, deja cocer un poco más. Rectificar de sal al gusto.

- Servir con unas hojas de menta fresca en cada plato, una chorretada de AOVE y las puntas de espárragos.
- También puedes decorar con huevo duro o frutos secos como la nuez. O incorporar un poco más de caldo y comerte un plato de cuchara.

CURIOSIDADES

Para evitar las flatulencias de las habas, hay que cocerlas siempre con hierbas y semillas carminativas como el **hinojo**, el **comino**, el **anís**, la **menta**, el **laurel**, etc. También hay que tener presente que, como todas las leguminosas, se deben masticar y ensalivar bien antes de tragar para una buena digestión.

Las leguminosas aportan una mayor cantidad de proteína que la mayoría de vegetales. Una buena recomendación para nuestra salud y la del planeta es aumentar la ingesta de **proteína vegetal** (leguminosas, legumbres, frutos secos...).





[www.zaragoza.es/
muestraagroecologica](http://www.zaragoza.es/muestraagroecologica)

 @magroecozgz

 @magroecozgz

 magroecozgz