

Las Pequerrecetas

Javier Olleros e Iván Carabaño





¿Sabes una cosa? Los médicos no solo somos personas que curamos las enfermedades de toda la vida (ya sabes: los catarros, las bronquitis, la diarrea, etc.). Otra de nuestras obligaciones es conseguir que la sociedad sea mejor. Esto es: igual que estamos pendientes de cómo te haces mayor, de cómo creces, de cómo ganas peso, también hemos de estar pendientes de otras cosas. Me refiero a cosas muy importantes como la felicidad, el cariño, los valores. ¿Por qué te digo esto? Muy fácil. Porque el cocinero que protagoniza esta edición de Las Pequerrecetas tiene una palabra favorita: respeto. En primer lugar, hacia su familia, de quien es un digno continuador. En segundo lugar, hacia el producto que cocina, siempre saludable, fresco y de temporada. En tercer lugar, hacia el equipo humano con el que día a día comparte fuegos, ilusión e innovaciones. Y en cuarto lugar, hacia sus clientes, a quien sonríe siempre, los vea o no. Te invitamos a que te animes a preparar estas Pequerrecetas. Y si te quedas con ganas de más, ya sabes que en la web de los hospitales Rey Juan Carlos y General de Villalba te puedes descargar muchas otras. ¡A disfrutar!

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Javier Olleros

Nació en Lucerna, Suiza (1974). Miembro del Grupo Nove. Responsable del Restaurante Culler de Pau, un lugar donde la humildad, el respeto y el trabajo en equipo son los tres pilares fundamentales. Dicho restaurante, el actualmente más prestigioso de Galicia, posee una estrella Michelin, dos soles de la Guía Repsol y el Premio “Sabores del Arco Atlántico”. El documental *O equilibrio dos opostos* da testimonio de su trayectoria vital y profesional.



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Médico y escritor nacido en Madrid (1975). Jefe de Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Hospital General de Villalba. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos. Ha obtenido, entre otros galardones, el Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian, el Premio Nacional Hospital Optimista, el Premio a la excelencia asistencial idcsalud y el Premio Fundación AdQualitatem.

El Proyecto Las Pequerrecetas ha sido nombrado por la “Marca España”, por su valor en la divulgación de los hábitos alimentarios saludables, y de nuestra identidad culinaria.



Receta 1.

Albóndigas de bonito de Burela en salsa verde

INGREDIENTES

- Bonito picado 500 g.
- Espinaca 150 g.
- Leche entera de vaca (medio vaso).
- Yema de huevo (2 unidades).
- Pan (1 rebanada).
- Ajo (dos dientes).
- Harina de trigo (15 g).
- Agua (medio vaso).
- Aceite de oliva (4 cucharadas).
- Perejil fresco (8 ramas).



ELABORACIÓN

- 1** Albóndigas. Dejamos en remojo el pan en la leche. Picar el bonito y añadir las yemas, el pan y la espinaca cocida y picada fina. Rectificar de sal y pimienta. Mezclar bien y redondear las albóndigas. Cada una ha de pesar 25 g aproximadamente.
- 2** Salsa verde. Picar el perejil y el ajo muy fino. En una cazuela rehogamos el ajo con el aceite sin llegar a quemarlo. Añadimos la harina poco a poco, remover bien durante 2 minutos para cocinar la harina. Incorporar enseguida el perejil y el agua.
- 3** Montaje. Freír en abundante aceite pero muy poco tiempo las albóndigas, solo para que se doren uniformemente. Ir añadiendo éstas a la salsa y cocinar 10 minutos a fuego lento.

¿SABÍAS QUE...

- Te aconsejamos consumir semanalmente tres raciones de pescado. Los pescados de mar aportan yodo, proteínas de gran valor y grasa saludable. En el caso del bonito y la infancia, aconsejamos no consumirlo más de una vez al mes, por su contenido en metales pesados. Cuando seas mayor, lo podrás consumir cada dos semanas.
- Lo sé: el ajo te da un poco de pereza. Pero tienes que conocer una cosa muy importante: el ajo ayuda a atrapar los metales pesados (como el plomo o el mercurio) que puede haber en el bonito. Ajo y pescados azules de gran tamaño forman una pareja de las de “pulgar hacia arriba”.
- Las espinacas te aportarán un plus de ácido fólico. ¿No sabes qué es eso? Muy fácil: una de las comidas favoritas de tus glóbulos rojos.
- La leche de vaca es la que más se consume en España. Pero, ¿sabías que en otras latitudes, como Nueva Zelanda, lo que les chifla a los niños es la leche de cabra? Anímate un día a probarla: tiene un sabor muy distinto, ¡así no te aburrirás por las mañanas!





Receta 2.

Crema de remolacha con licuado de hierbas del campo

INGREDIENTES

- Nata líquida (un litro).
- Yemas de huevo (10).
- Azúcar moreno (300 g).
- Remolacha licuada (80 g).
- Remolachas (2).
- Agua (200 g).
- Manzanas verdes (1 kg).
- Acedera (100 g).
- Zumo de limón (unas gotas).



ELABORACIÓN

- 1** Crema montada de remolacha. Hervir la nata con 100 g de azúcar y retirar del fuego. De forma paralela, ve incorporando las yemas previamente batidas, una a una, y poco a poco. Barillar. Añadir el licuado de remolacha. Si se dispone de robot de cocina, acabar de batir para que quede una textura fina. Colar, reposar e introducir en un sifón. Si no se tiene sifón, dejar reposar al menos 6 horas en el frigorífico, y montar como para hacer nata montada.
- 2** Remolacha. Pelar la remolacha y cortar en dados muy pequeños, cocinar en almíbar (agua y 200 g de azúcar) hasta que esté tierna. Reposar y enfriar.
- 3** Licuado de hierbas. Licuar la manzana y añadirle limón para que no oxide. Por otro lado, cortar las hierbas y mezclar un tercio de las mismas con la manzana licuada. Si el resultado queda muy ácido, conviene añadir más manzana.
- 4** Montaje. En un plato hondo, disponer varios puntos con la crema montada, hacer montañas pequeñitas con el tartar de remolacha, colocar varias hojas de acederas y rematar al final, sirviendo el licuado con una jarra.



¿SABÍAS QUE...

- La acedera es una planta que crece en lugares húmedos. Tiene un sabor muy peculiar, seguro que nunca has probado algo así. Por eso a los cocineros creativos como Javier les encanta. A los médicos nos gusta porque aporta vitamina C.
- ¿Cuántas manzanas me habré comido a lo largo de la vida? Un montón. Kilos y kilos. En Galicia se dan muy bien las manzanas verdes, que yo –como buen goloso- me zampo al horno y con un muy leve toque de miel por encima.
- La remolacha aporta unas sustancias que en el cuerpo se transforman en óxido nítrico. ¿Eso qué es, te dirás? Es una molécula que relaja los vasos por donde circula la sangre. Si tus padres o abuelos son hipertensos, les puedes aconsejar que se coman alguna, de vez en cuando.
- Este plato es un poco difícil de preparar, pero no te rindas solo por eso. Márcate metas cada vez más complejas, y así verás cómo el cocinero que llevas dentro va prosperando. Cuando eso ocurra, te sentirás fenomenal. ¡Ánimo!





Receta 3.

Ensalada con tomatitos de colores y patata nueva

INGREDIENTES

- Tomates cherry rojos y amarillos (medio kg).
- Patata nueva monalisa (medio kg).
- Tomate Raf maduro (medio kg).
- Vinagre de jerez (1 cucharada).
- Aceite de oliva virgen extra: 4 cucharadas.
- Albahaca (20 hojas).
- Fresas: 200 g.
- Sal.



ELABORACIÓN

- 1** Tomates. Tras hacer un corte en la base en forma de cruz, escaldar los tomates Raf en agua (hervir 10 min). Enfriar en agua y en hielo. Pelar los tomates.
- 2** Sopa de tomate y fresa. Limpiar bien las fresas. Triturar los tomates pelados y las fresas añadiendo aceite, vinagre y sal. Pasar por un colador para obtener una crema fina.
- 3** Patata. Pelar las patatas. De ellas hay que obtener pequeñas esferas con un "sacabolas". Cocer las bolas en agua salada.
- 4** Emplatado. Disponer de forma armoniosa los tomates cherry y las patatas, aliñar con aceite y vinagre al gusto. Acabar con la sopa de tomate y fresas, y las hojas de albahaca.

¿SABÍAS QUE...

- Las frutas, verduras y hortalizas de color rojo contienen sustancias antioxidantes. En esta receta tienes dos: el tomate y la fresa. Las fresas crecen muy bien en Galicia, pues la humedad favorece su desarrollo.
- La albahaca huele muy bien. Hay quien dice que genera tranquilidad. Esto es: si por la noche te cuesta conciliar el sueño, añade alguna vez un poco de albahaca a tus platos. ¡A los italianos les encanta!
- A la patata los españoles le debemos muchas cosas. En épocas de hambruna han saciado el apetito con su modestia. Mejor que fritas, los médicos preferimos que la cocines de alguna de las siguientes formas: cocida (como en esta pequerreceta), asada, o al vapor.
- Recuerda que si añades sal en exceso a las comidas, tendrás más riesgo de desarrollar hipertensión. Y eso no interesa en absoluto.
- El aceite de oliva hidrata la piel. Si padeces dermatitis atópica, puedes aplicarte una crema que lleve este aceite.





Receta 4.

Guisante con jugo de sus vainas y mejillón

INGREDIENTES

- Guisantes tiernos con sus vainas (1 kg).
- Mejillones (1 kg).
- Cebolla (media).
- Puerro (uno).
- Agua (un vaso).
- Perejil (un ramillete).
- Aceite de oliva virgen extra (10 g).
- Dados de pan tostado.
- Nueces (un puñado pequeño).



ELABORACIÓN

- 1** Guisantes. Pelar los guisantes de las vainas, escaldarlos, retirarles la piel y reservar. Escaldar las vainas en agua hirviendo 1 minuto, y enfriar en agua con hielo. Pasar las vainas hervidas por la licuadora.
- 2** Mejillones. Cocinar en una cacerola las verduras ligeramente sofritas, añadir los mejillones y el agua. Cocer hasta que se abran. Reposar y colar por un filtro fino. Reservar el caldo y los mejillones.
- 3** Sopa de vainas y mejillón. Mezclar 200 g. de caldo de mejillón y 200 g. de licuado de vainas. Acabar con el aceite. Tiene que quedar una sopa fina.
- 4** Emplatado. Disponer los guisantes templados en el plato y mojar con la sopa de vainas y mejillones. Terminar el plato poniendo unos puntos de mejillón, las nueces y los dados de pan tostado.

¿SABÍAS QUE...

- Los guisantes crudos tienen un cierto sabor dulce. Yo no me lo creía, hasta que un cocinero llamado Joxean Eizmendi me llevó hasta una guisantera y me dijo: “Compruébalo tú mismo”. Los probé, ¡como para no hacerlo! ¡Los cocineros son muy insistentes! Estaban muy, muy ricos.
- Si tienes el hierro bajo y la carne se te hace bola, siempre puedes comer un plato de berberechos, o de mejillones. Eso te vendrá muy bien para rellenar los depósitos de ese metal.
- Los puerros son agua, fibra, minerales y vitaminas. No tienen nada malo. Cuando están pochados a fuego lento les ocurre como a las cebollas: caramelizan.
- Todos los frutos secos “en crudo” son muy saludables, pero las nueces en esto se llevan la palma, gracias a sus efectos protectores sobre el corazón y los grandes vasos. Esto es: si quieres tener un corazón de 10 desde pequeño, tómate un puñadito varias veces por semana. Has de tener, eso sí, al menos cinco años para no atragantarte.
- Si el pan que comes está hecho con una buena harina integral, mejor que mejor. El salvado y el germen de trigo encierran tesoros de vitaminas, minerales y fibra.



10 Pequeconsejos de salud

1. Igual que Javier Olleros es muy ordenado dando instrucciones para preparar sus recetas, tú puedes hacer lo mismo con tu habitación, después de jugar.
2. La gente mayor, criada en el campo, conoce secretos insospechados y utiliza palabras que poca gente de ciudad conoce. Aprende de ellos, y además, respétalos.
3. No dejes que mamá y papá regañen injustamente al árbitro cuando juegues un partido de fútbol.
4. Cuando viajes fuera de tu casa, aprovecha para probar otros platos. Puede que alguno te guste. Y si te gusta, busca la receta en internet. O mejor: pregúntasela al cocinero que te lo preparó.
5. El gallego es un idioma musical y tierno. La ternura es una virtud envidiable.
6. Todas las noches, antes de dormir, piensa en algo bonito. Eso no te va a curar ninguna enfermedad, pero va a conseguir que seas más feliz.
7. La cesta de la compra ha de variar por temporadas. Los vegetales y los pescados tienen su estación idónea.
8. En esta vida hay que ser humilde. A los que se pavonean mucho, tarde o temprano les va mal.
9. Igual que pasas ratos mirando la tablet, te propongo un reto: ¿por qué no te quedas un buen rato mirando el mar?
10. Antes de cocinar, lávate las manos. Y antes de enfadarte, moja tu enfado con la palabra paciencia. La vida te irá mejor.



C/ Gladiolo s/n - 28933 Móstoles (Madrid)
Tel. 91 481 62 25 - Fax. 91 481 62 16
e.mail: info@hospitalreyjuancarlos.es

hospitalreyjuancarlos.es - madrid.org