

Las Pequerrecetas

Martín Berasategui e Iván Carabaño





En esta ocasión, no tengo más remedio que escribir con la corbata en las manos, pues Martín Berasategui es uno de los mejores cocineros que ha dado nuestra historia.

Seguro que tú has tenido ya varios profesores en el colegio; a buen seguro, alguno se te habrá quedado más fijo en la memoria que otros. Ese profesor tan especial lo es porque sonríe cuando se ha de sonreír, porque explica muy bien cómo se hacen las restas, porque sabe regañarte en el momento exacto, porque ha sabido poner en tus cuadernos un toque de claridad. Y también porque a veces mete la mata, y acto seguido pide perdón. No sé si me explico, porque estoy hablando de una cosa muy especial. Estoy hablando del carisma, de la maestría, del talento, de la habilidad para perdurar. Y este toque mágico lo tiene Martín Berasategui.

Verás que las recetas que te propone no son las más complicadas del mundo, ni las más sofisticadas. Pero las vas a recordar como algunas de las pequerrecetas más especiales que has podido preparar con tus manos. Te van a quedar perfectas, pues el chef te las expone con enorme sencillez, y aporta trucos muy válidos de profesor veterano y consejos a la hora de emplatar. Esto es: conviértete en su alumno, y déjate guiar. Verás cómo triunfas.

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Martín Berasategui

Nació en San Sebastián (1960). Maestro de maestros, por sus fogones ha pasado toda una generación de cocineros. Regenta el prestigioso restaurante que lleva su nombre, en Lasarte, y asesora un amplio número de templos culinarios. Ocho estrellas Michelin. Premio Traveller's Choice al mejor restaurante del mundo (años 2015 y 2016). Premio al mejor cocinero por la Academia de Gastronomía Española. Premio Grand Prix del Arte de la Cocina.



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. Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian. Premio Nacional Hospital Optimista. Premio a la excelencia asistencial idcsalud. 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.

Ensalada de manzanas con yogur

INGREDIENTES

- 2 manzanas grandes
- 3 ramas de apio
- 2 pepinos medianos
- 1 yogur natural
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharilla de café de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN

- 1 Pelar las manzanas y sacarle las semillas, cortando láminas de medio centímetro de grosor con un cuchillo pequeño. Si disponemos de una mandolina doméstica, podemos ayudarnos de ella.
- 2 Cortarle los extremos más verdes al cogollo de apio, y seleccionar su corazón tierno. Pelar el apio, retirando todos los hilos que pueda contener con ayuda de un cuchillo pequeño afilado, y cortarlo en rodajas muy finas.
- 3 Cortar el pepino por la mitad, retirarle los extremos y con la ayuda de una cucharilla de café sacarle las semillas cuidadosamente. Cortar cada mitad en rodajas finas.
- 4 En una taza, mezclar el vinagre con la sal, la pimienta y el yogur. Dar unas vueltas y rectificar de sal.

Presentación: en un bol, reunir la fruta y la verdura preparada y sazónarla ligeramente. Ha de hacerse con velocidad, para que los distintos elementos queden tersos y no se oxiden. Los rociamos con una pizca de vinagreta de yogur, y meneamos todo con las manos con sumo cuidado. Rociar el conjunto con un hilo de aceite de oliva virgen extra.

Trucos: a la hora de hacer una vinagreta es importante mezclar la sal junto con el vinagre. De esta manera, la sal se integra perfectamente. Se puede agregar a la vinagreta una pizca de miel o agregarle unos frutos secos picados.

¿SABÍAS QUE...

- El yogur más saludable es el natural, a secas. Esto es: el que mejor lo va a edulcorar eres tú mismo. Y para este fin, tienes varias opciones, como la miel, el azúcar moreno o la stevia procesada. Recuerda no pasarte con la miel y el azúcar.
- ¿Que no sabes lo que es el apio? La verdad es que actualmente se consume menos que en otros tiempos. Se trata de una hortaliza rica en fibra y minerales, verde como el trigo verde, y que puede llegar a contener un 95% de su peso en agua. Te sorprenderá este último dato, pues ¡tiene una textura crujiente!
- Yo soy de Leganés. A los de Leganés nos llaman “pepineros”, porque antes había un montón de huertas donde crecía esta verdura. Si el pepino en crudo no te gusta, atrévete un día a probarlo a la plancha.
- Las naranjas tienen muy buena prensa, pero la vitamina más abundante en las manzanas es la C. En 100 gramos de manzana hay casi 5 mg de esta vitamina.



Receta 2.

Tabulé de verduras y menta

INGREDIENTES

- 400 g de sémola de cuscús precocido (grano mediano-grande)
- 60 g de pimiento rojo en dados pequeños
- 60 g de tomate en dados pequeños (escaldado, pelado y sin pepitas)
- 60 g de calabacín en dados pequeños
- 60 g de carne de pepino en dados pequeños
- 20 hojas de menta en juliana fina
- 75 g de zumo de limón
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 550 g de agua
- 1 pastilla de caldo de verduras



ELABORACIÓN

- 1** Poner a hervir el agua con la pastilla de caldo, colocar la sémola en un bol y en el momento en que rompa el hervor, verter sobre la sémola. Añadir el zumo de limón. Cubrir con papel film y dejar reposar en una zona caliente, cerca del fuego, durante 15 minutos.
- 2** Cortar todas las verduras en dados del mismo tamaño.
- 3** Lavar las hojas de menta, cortarlas en tiras muy finas la con ayuda de un cuchillo muy afilado.

Presentación: levantar el papel film y con las púas de un tenedor rascar la sémola para despegar el grano y conseguir que quede suelto. Mezclar todos los ingredientes cuidadosamente y rectificar el sazónamiento, añadiendo un poquito más de sal, una pizca de pimienta molida o más aceite si fuera necesario. Refrescar en la nevera y servir bien frío.

Truco: el caldo podemos aromatizarlo con ras-el-hanout o incorporar a la sémola todo tipo de hierbas frescas que le den un toque magrebí: albahaca, tomillo, limoncillo, etc.

¿SABÍAS QUE...

- Los niños celíacos no pueden tomar cuscús de trigo, pero en las tiendas ya hay cuscús sin gluten.
- Los pimientos rojos, antes de tomar ese color, son verdes. La vida es así: un cambio constante. ¿Te creías que sólo tú cambiabas en la Naturaleza? El pimiento, por cierto, es un portento: bate records de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- La menta facilita que el contenido del estómago pase al intestino. Por lo tanto, si tienes reflujo, a lo mejor te viene bien. Por probar, no pierdes nada.
- A muchos bebés les entusiasma chupar limones. Ponen unas caras la mar de simpáticas. Este hecho forma parte de su educación gustativa: así, su lengua aprende a reconocer los sabores ácidos.
- El sabor del aceite de oliva virgen extra depende de la variedad de la aceituna de la que se extrajo: picual, hojiblanca, arbequina, morisca, royal, serrana. Prueba varios tipos, y aprenderás a diferenciarlos.





Receta 3.

Ensalada de gambas y remolacha

INGREDIENTES

- 4 remolachas crudas de tamaño hermoso
- 16 gambas de buen tamaño
- El zumo de 1 naranja
- El zumo de 1 limón
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN

- 1 Envolver las remolachas en papel de aluminio, introducirlas en la parte media del horno y dejar que se hagan hasta que estén tiernas (unos 45 minutos). En caliente, y con la ayuda de papel de cocina, pelarlas, intentando no quemarnos las manos. Dejar enfriar en la nevera.
- 2 En un cazo, poner agua a hervir con unos 20 gramos de sal por litro. Cuando empiecen los primeros borbotones introducir las gambas y mantenerlas durante unos dos minutos. Sacar rápidamente y enfriar en un recipiente con agua y hielos. Dejar secar y pelarlas al momento de servir para que la carne no se reseque.
- 3 En un cazo, poner el zumo de limón y el de naranja a fuego bajo hasta que reduzca a la mitad. Colar y mezclar en un bol con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Presentación: cortar las remolachas de diferentes formas: en bastones, cubos, láminas... Disponerlas sobre un plato llano. Pelar las gambas tratando de dejar las colas enteras y colocarlas sobre las remolachas con cuidado. Rociar con la vinagreta de cítricos.

Trucos: el motivo de cocinar la remolacha envuelta en papel aluminio en el horno es para que nos queden con más color y un sabor más dulce. También es interesante agregarle en el último momento de cocción la ralladura de la piel de las naranjas para potenciar la mezcla de sabores.

¿SABÍAS QUE...

- Las gambas tienen proteínas de gran calidad, tienen una textura muy cómoda para los niños, y aportan yodo, hierro y calcio. ¡Son fenomenales!
- Los médicos nos ponemos muy pesados con esto. Toma nota: mejor que el zumo de naranja es la naranja entera, con sus celdillas y su pulpa intactas.
- La remolacha es muy codiciada por la alta cocina, por su color, por su textura, por sus propiedades. En nuestras Pequerrecetas, ha salido en dos ocasiones más. ¿Sabes en cuáles? Descúbrelo tú mismo en la www.hospitalreyjuancarlos.es y en www.hgvillalba.es
- Según expertos catadores, los cuatro mejores aceites de oliva son españoles.
- Los cítricos combinan muy bien con los alimentos de origen marítimo. Dan fe de ello los ceviches de pescado y los boquerones en vinagre.



Receta 4.

Bocata Robin Food

INGREDIENTES

- 1 bollo tierno de pan integral
- 2 pimientos verdes italianos limpios y partidos en dos
- 4 lomos de cerdo adobados
- 4 lonchas finas de jamón ibérico
- 1 tomate maduro mediano, picado muy menudo
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Patatas fritas de sartén estrechas, largas y crujientes



ELABORACIÓN

- 1 Para acompañar el bocadillo, habremos frito en aceite de oliva unas patatas cortadas de la manera tradicional. Una vez hechas, doradas y crujientes, las escurrimos y las sazonamos, removiéndolas bien para que cojan la sazón. Mantener caliente el aceite de la sartén.
- 2 En el aceite de freír patatas, añadir los pimientos verdes. Les damos unas vueltas para que se hagan bien, durante un par de minutos, pero no más. Escurrir y sazonar.
- 3 Seguimos empleando la misma sartén. Esta vez, hay que eliminar casi todo el aceite, dejando unas gotas en la sartén. A potencia media, doramos los lomos por sus dos caras, dejándolos bien tostados y jugosos en su interior.
- 4 Mezclar en un bol el tomate con una pizca de aceite de oliva y sal. Pringar el tomate en el bollo de pan partido en dos, completando con los lomos recién fritos, los pimientos y las lonchas de jamón. Cerramos el bollo, apretando bien para que se empape lo suficiente.

¿SABÍAS QUE...

- El cereal integral, con su salvado, germen y endospermo, hace una pareja perfecta con un alimento graso, como el lomo de cerdo. Su alto contenido en fibra retrasa la velocidad de absorción de la grasa, con lo cual se digiere más fácil y saludablemente.
- No conviene abusar de las frituras. Pero no pasa nada por degustar una buena patata frita de cuando en cuando. Para hacernos felices a los médicos, cuando las comas, pide de postre una pieza de fruta.
- ¡Viva los pimientos verdes! Tienen fibra sana y pocas calorías. Nuestro debut en la cultura del pimiento suele venir de la mano de un bocadillo como este, tan de picnic o de llevarse al campo de fútbol.
- El jamón ibérico comparte alguna que otra cosa con el aceite de oliva, como un ácido: el ácido oleico. Esta molécula prodigiosa hace que no se formen zonas de atasco en las arterias.
- Casi una quinta parte del peso del pimentón (alma mater del adobo) es fibra.



10 Pequeconsejos de salud

1. En el País Vasco, es frecuente que las pandillas de amigos se reúnan para cocinar. ¿Por qué no lo haces tú con tus amigos del cole?
2. Uno de cada cinco niños va al colegio sin desayunar, y eso no puede ser. Pásate a la cultura del desayuno divertido. Un par de piezas de fruta, una tortilla pequeña, un buen bocata te van a dar la bienvenida matinal si los consumes.
3. Levántate con tiempo. La prisa y la felicidad están regañados.
4. Cuando desayunes, márcate algún objetivo para cumplir a lo largo del día. Y por la noche, a la hora de cenar, puedes evaluar si lo has cumplido.
5. En San Sebastián hay un montón de frontones. ¿Sabes que la raqueta con la que juegas al tenis, también te puede dar juego en el pádel y en el frontón?
6. Los pinchos son coquetería culinaria. Consulta en internet cómo preparar alguno de ellos, y ofrécelos en tu fiesta de cumpleaños.
7. Ser un buen profesor es difícil. ¿Sabías que tú eres también un profesor? Das lecciones a tus hermanos pequeños, a los compañeros del colegio, a tus primos. Enseñar es una tarea difícil y admirable. Respetar a los profesores es respetarte a ti mismo.
8. También es importante saber ser un buen alumno, pues todos somos alumnos. Un buen alumno se deja enseñar, tiene los ojos siempre abiertos, y aprende hasta de las piedras.
9. En el País Vasco hay una tradición muy bonita que sirve para ejercitar la memoria: el recitado de versos. Juega a retener una poesía completa: tu cerebro ganará músculo, ya lo verás.
10. Duerme bien, descansa bien, desconecta de las obligaciones, y tu día siguiente será mucho 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