

# Las Pequerrecetas

Carme Ruscalleda e Iván Carabaño





El mar Mediterráneo no solo es un mar. Además, es un símbolo. Un símbolo de unión, de rasgos comunes, de luz especial. Esa luz que puede verse en los cuadros de Sorolla, e intuirse en los libros de Josep Plá, que tanto disfrutaba comiendo y observando a las gentes de su Ampurdá natal.

Quizá como homenaje, se le ha puesto su nombre a la dieta más saludable hasta el momento: la mediterránea. Una dieta cuyo origen parte de tres pilares: el aceite de oliva en crudo, los vegetales sin procesar y los frutos secos. Dicho triunvirato ha conseguido unir a los cardiólogos de todo el mundo, y mejorar la esperanza de vida de generaciones y generaciones de personas que la han consumido. Pero esta dieta no solo es una dieta, sino que va más allá: es un estilo de vida. Un estilo consistente en compartir, comer en familia, celebrar, festejar en torno a la mesa todo lo bueno que nos va dando el tiempo.

Qué mejor embajadora que Carme Ruscallada para proclamar a los cuatro vientos que el estilo mediterráneo es un patrimonio a defender. Está considerada por la crítica como la mejor cocinera del mundo. Su impecable trayectoria está marcada por una nómina de galardones y reconocimientos que dan buena fe de buen hacer. Pero, además de esto, es una aliada inmejorable para los pediatras, pues ella ha dicho y redicho que los niños han de aprender a cocinar. No solo para garantizar que nuestro legado gastronómico continúe, sino para garantizar su salud. Pues comer bien desde los primeros días de vida, es un valor seguro que regala tiempo. Tiempo para vivir, para jugar, para disfrutar. Te invitamos a conocer una pequeña muestra de su recetario. Así que, ponte un tomate en la nariz, y ¡a gozar!

## “Tu salud es nuestra mejor recompensa”

### Recetas: Carme Ruscallada

*Cocinera nacida en Sant Paul de Mar-El Maresme (1952). Premio Nacional de Gastronomía. Premio Cocinero del año. Premio Cocinero de oro. Premio Creu de San Jordi. Premio Gourmetour. Premio micrófono de oro, en la categoría de restauración. Premio Sánchez Cotán de la Academia Española de Gastronomía a la mejor carta. Es la única mujer en el mundo poseedora de siete estrellas Michelin.*



### 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.

## Frutas salpimentadas

### INGREDIENTES

- 400 g. de sandía en barritas de unos 6 cm. de largo.
- 2 manzanas a gajos gruesos y sin piel.
- 8 higos partidos por la mitad.
- 2 peras a cortes gruesos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal marina granulada.



## ¿SABÍAS QUE...

- El 91% de una sandía es agua. Por lo tanto, comer esta fruta es una espléndida forma de hidratarse.
- La pera tiene una gran cantidad de fibra y de hidratos de carbono complejos, que favorecen el desarrollo de la flora intestinal. La flora intestinal es una mezcla de bacterias beneficiosas para el organismo.
- Hay un dicho popular que afirma: “Quien come una manzana al día, aleja al médico de su vida”. Por algo será.
- Los cocinados a la plancha, al horno o al vapor son altamente saludables. Además, la digestión se hace así con mucha más facilidad que con una fritura.
- Ojo con la sal que añades. Intenta que sea la justa, sobre todo si tienes alguna enfermedad del riñón.

### ELABORACIÓN

- 1 Es importante que cocinéis la fruta con todo listo: la plancha bien caliente y la fruta cortada.
- 2 Al poner los cortes de fruta en la plancha no los aliñéis, ni con sal ni con aceite. A la salida de la plancha, aliñadlos con un buen aceite virgen extra y un puntito de sal marina granulada.
- 3 Servirlos recién cocinados, calientes y bien aliñados.

**Nota:** para cocinar los higos a la plancha, se recomienda hacerlos directamente en la plancha, sobre una lámina de papel sulfurizado. Se puede sustituir cualquiera de las frutas de este plato por otras que estén de temporada.





## Receta 2.

### Macarrones de abordo con sepia

#### INGREDIENTES

- 1 sepia de aprox. tres cuartos de kilo, a cortes de 2 cm. Reservar el bazo.
- 250 g. de cebolla picada fina.
- 100 g. de tomate maduro rallado.
- La pulpa de una ñora remojada.
- 1 diente de ajo y 10 hojas de perejil picados.
- 250 g. de macarrones delgados.
- 200 g. de tirabeques a cortes.
- 1,250 litros de agua mineral.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.
- *Opcional: un par de cucharadas de alioli.*



## ¿SABÍAS QUE...

- Comer sepia es una buena manera de rellenar tus depósitos de yodo.
- La ñora es un pimiento rojo secado al sol. Es muy rica en vitaminas A y C.
- En este plato, la salsa está muy rica. Para degustarla, ya sabes que nuestro pan favorito es el integral.
- Los tirabeques son una variedad de guisante propia de la zona mediterránea. Son ricos en vitamina C y potasio.
- Si eres celíaco, no te disgustes. Simplemente tienes que utilizar macarrones “de los tuyos”, sin trigo, cebada, centeno ni avena. El resto de los ingredientes de este plato, los puedes comer sin problemas.
- Si has pelado cebolla alguna vez, habrás llorado. Eso es porque al cortar la cebolla se suelta un gas con azufre que irrita los ojos.

#### ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela, poner la sepia y sofreírla unos 5 minutos a fuego lento con un buen chorro de aceite y una pizca de sal. Salpimentar.
- 2** Incorporar la cebolla picada bien pequeña y continuar con el sofrito, que quede dorada, aproximadamente 20 min.
- 3** Añadir el tomate rallado, la pulpa remojada de la ñora picada con cuchillo, el ajo y perejil picado y continuar el sofrito bien dorado 5 minutos más. Afinar el punto de sal y pimienta.
- 4** Incorporar la mitad del bazo picado con cuchillo y cocer sólo un minuto.
- 5** Cocer los macarrones, para que queden al punto (generalmente los paquetes de pasta recomiendan el tiempo idóneo).
- 6** Cuando falte sólo 1 minuto para acabar la cocción, añadir los tirabeques y afinar el punto de sal y pimienta.

*Opcional: al apartar la cazuela del fuego mezclar si os apetece un par de cucharadas de ajo y aceite y ya podéis presentar la cazuela en la mesa.*







## Receta 3.

### Alubias del ganxet con butifarra

#### INGREDIENTES

- 700 g. de alubias de gran calidad (por ejemplo: ganxet, sastre, Santa Pau, etc.).
- 2 cebollas medianas peladas.
- 2 dientes de ajo con la piel.
- ½ hoja de laurel.



#### ELABORACIÓN

- 1 Controlar que las alubias estén bien limpias de posibles piedrecillas, colocarlas en un escurridor y lavarlas bajo el chorro del grifo y ponerlas en una olla de material inoxidable (lo bastante grande porque las alubias doblan perfectamente el volumen inicial). Poner en la olla las alubias escurridas y lavadas y añadir 3 litros de agua mineral sin gas. Dejar en remojo la noche anterior.
- 2 Al día siguiente, una vez remojadas-hidratadas, directamente ponerlas a cocer a fuego medio-bajo, con las cebollas, los dientes de ajo y el laurel. Estar pendientes del primer hervor para retirar la espuma de la superficie. Bajar el fuego al “mínimo”, porque la cocción debe ser muy lenta para que las alubias queden muy enteras, sin roturas de piel. Añadir a la olla 40 g de sal, tapar la olla y dejar cocinar “muy lentamente” durante unas 2 horas.
- 3 **Presentación:** directamente de la olla al plato, con la ayuda de una espumadera, servir a cada comensal las alubias adecuadas a una ración (unos 150/180g) y ½ cebolla hervida. Aliñarlas con generosidad con aceite de oliva virgen extra.
- 4 **Acompañamiento recomendado:** un pequeño bol de ensalada de escarola y una butifarra a la plancha.

## ¿SABÍAS QUE...

- Las alubias del ganxet tienen en su extremo un pequeño ganchito. De ahí su nombre.
- ¡Viva las legumbres! Contienen una gran cantidad de fibra soluble, que consigue que la absorción de grasa se haga poco a poco. Por este motivo, son unas estupendas ayudantes de los médicos del corazón.
- Las alubias blancas son ricas en fósforo, magnesio y vitamina B9.
- No hay que abusar de los embutidos, pero no ocurre nada malo si se consumen de forma ocasional. La butifarra contiene bastante grasa, pero no la condenes al olvido por ello. Recuerda que un 30% de las calorías diarias han de ser aportadas por la grasa.
- Como pasa con otras aromáticas verdes como la albahaca, el laurel genera una cierta tranquilidad, gracias a que contiene sustancias tranquilizantes. Esto es: si eres un manojo de nervios, pruébala. ¡A lo mejor te sirve! Y si no te sirve, qué le vamos a hacer...





## Receta 4.

### Salmonetes con patata, boniato y olivada de kalamata

#### INGREDIENTES

- 8 salmonetes hermosos.
- Medio kg. de patatas.
- Medio kg. de boniatos.
- La parte blanca de una cebolleta.
- 300 ml. de agua.
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco mezclado con 50 ml. de agua.
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Olivada: 150 g. de aceitunas negras de Kalamata, 3 hojas de albahaca, medio diente de ajo, 5-6 granos de pimienta rosa, orégano seco, aceite de oliva virgen extra.



## ¿SABÍAS QUE...

- Proteínas de alto valor biológico, grasa buena, gran cantidad de yodo. ¡Qué maravilla nutricional es el salmonete! Es uno de mis pescados favoritos.
- Las aceitunas negras de Kalamata son una variedad de aceituna originaria de Grecia. Su sabor es rico e intenso. Contienen una gran cantidad de vitamina A.
- El boniato es un tubérculo más grande y dulce que la patata, rico en ácido fólico y carotenos. ¿Te digo un secreto? Cuando yo era pequeño, mi madre me hacía boniatos asados muchas veces, porque su sabor me entusiasmaba.
- Las “cebolletas” se deberían llamar “bebolletas”, pues son ricas en vitaminas del grupo B.
- El orégano da sabor a muchas salsas italianas, y aporta frescura a las pizzas. Como ves, esta receta es mediterránea 100%: aceitunas griegas, condimentos italianos, salmonete de la costa catalana...
- El agua es, sin duda alguna, la mejor de las bebidas que existen. Es labor de todos no despilfarrarla a lo tonto.

#### ELABORACIÓN

- 1** Olivada. Deshuesamos y picamos ligeramente las olivas. Las trituramos junto con la albahaca, el ajo, la pimienta rosa y un poquito de orégano hasta obtener una pasta. Añadimos aceite de oliva virgen extra hasta conseguir la textura deseada. Reservamos.
- 2** Resto del plato. Pre-calentamos el horno a 250°. Pelamos y troceamos las patatas y los boniatos. Los ponemos en una bandeja de horno y los sazonamos con aceite, sal y pimienta y agua mineral. Tapamos la bandeja con papel de aluminio y los horneamos a 200°C durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, los sacamos, añadimos la cebolleta troceada y lo aliñamos todo con el vinagre mezclado con el agua. Seguimos con el horneado a 200°C durante 10 minutos más. Sacamos nuevamente la bandeja del horno, removemos ligeramente las patatas y los boniatos y repartimos por encima los filetes de salmonete, limpios, salados por la parte de la carne y colocados encima de la bandeja con la piel a la vista. Después vertemos un poco del jugo de la cocción de los tubérculos sobre cada piel de filete. Horneamos un par de minutos y ya estará listo. Servimos acompañado de la olivada.





## 10 Pequeconsejos de salud

1. Cuida el mar. Protege el mar. No arrojes basura al mar. El mar es una madre muy especial. ¿A que no ensuciarías a la tuya?
2. El mar no ha de ser una frontera. El mar sirve para reunir. La cultura mediterránea es un ejemplo claro de costumbres similares, unidas por el brazo del agua.
3. El agua es una riqueza que se puede agotar. Recuérdalo cada vez que abras un grifo.
4. El sol del Mediterráneo es muy agradable, pero su belleza te puede quemar. Recuerda no exponerte mucho tiempo al sol. Si vas a estar más de quince minutos expuesto, debes ponerte protector solar.
5. La piscina puede ser una fuente de accidentes. Por eso es importante que aprendas a nadar, y que tus padres estén muy pendientes de ti.
6. Baila cuando puedas, sonríe cuando puedas, sé feliz cuando puedas. Porque la vida te dará momentos para llorar.
7. La dieta mediterránea ha demostrado un montón de beneficios cardiovasculares, y ha sido reconocida como Patrimonio inmaterial de la Humanidad.
8. Cada vez que te comas un pescado, recuerda a los pescadores. Cada vez que comas pan, recuerda a los agricultores que cosechan el trigo. Da valor a las cosas, porque las cosas lo tienen. Y mucho.
9. Entusiámate con las cosas que lo merecen.
10. Este año, la cosecha de uvas ha disminuido en España drásticamente. El cambio climático preocupa a los agricultores, y nos tiene que preocupar a todos. Lo que es de todos, de todos es.



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

[hospitalreyjuancarlos.es](http://hospitalreyjuancarlos.es) - [madrid.org](http://madrid.org)