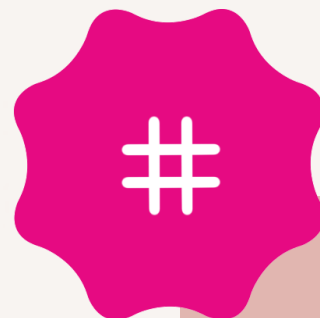


PROGRAMA APORTA

INSERCIÓN SOCIO-LABORAL DE LA MUJER



TALLER COCINA Y REPOSTERÍA

**CONOCE LA DIETA
MEDITERRÁNEA**

ORGANIZA:



COLABORA:



Región de Murcia
Consejería de Política Social
Familias e Igualdad



Fundación "la Caixa"



MÁS INFORMACIÓN:

868 940 204 / 654 124 994

aporta@fundacionfade.org

www.fundacionfade.org/mujeresconectadas

ÍNDICE:

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS BENEFICIOS	4
3.	BUENAS PRÁCTICAS HIGIÉNICAS: MANIPULACIÓN ALIMENTOS:	5
4.	TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS	6
	4.1. Hervir / cocer al vapor	6
	4.2. Freír	7
	4.3. Asar	7
	4.4. La cocción al grill	8
	4.5. Gratinar	8
	4.6. El microondas.....	8
	4.7. Guisar	8
5.	LOS TIEMPOS DE COCCIÓN.....	8
6.	MÉTODOS DE CONSERVACIÓN ALIMENTOS:	9
7.	LA COCINA MURCIANA.....	12
	7.1. El mar de los mil sabores.....	12
	7.2. La huerta generosa llamada “Huerta de Europa”	13
	7.3. El interior	13
8.	PLATOS TÍPICOS Y TRADICIONALES MURCIANAS	13
	8.1. Tapas y entrantes:	13
	8.2. Platos principales	14
	8.3. Otros platos destacados de carne y pescado	15
	8.4. Postres y repostería.....	15
9.	INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	16
	9.1. Intolerancia a la lactosa	16

9.2. Intolerancia al gluten	17
10. DIABETES	18
11. VOCABULARIO BÁSICO DE COCINA	19
12. RECETAS	21
1. SALMÓN CON NARANJA Y MIEL	21
2. ENSALADILLA.....	22
3. ARROZ Y HABICHUELAS	23
4. TORTILLA DE PATATAS	24
5. PURÉ DE VERDURAS.....	25
6. ZARANGOLLO.....	26
7. ENSALADA MURCIANA.....	27
8. GALLETAS DE AVENA	28
9. GALLETAS RELLENAS (MATASUEGRAS)	29
10. POTAJE DE ACELGAS Y ALBÓNDIGAS DE BACALAO	30
11. PAPARAJOTES	32
12. ESTOFADO DE TERNERA.....	33
13. SORBETE DE LIMÓN	34
14. PAN DE CALATRAVA.....	35
15. BUEÑUELOS DE MANZANA.....	36

1. INTRODUCCIÓN

Se dice que somos lo que comemos, pero para ser exactos, habría que decir que vivimos como comemos. Nuestra forma de vida, nuestro trabajo, nuestras relaciones familiares y sociales condicionan nuestros menús.

Debemos aprender a ir al supermercado, a organizar la nevera, a guisar los sábados si el resto de la semana no tenemos tiempo; a educar el paladar con propuestas divertidas y fáciles. Debemos enseñar a nuestros hijos a desayunar, comer, merendar y cenar.

"Nunca habíamos tenido tanta información sobre alimentos y nunca habíamos comido tan mal. Si no comemos mejor y no cuidamos más nuestra salud no es porque nos falten datos. Es más bien porque en muchas ocasiones no los tenemos en cuenta". Así de categóricos afirman el chef Ferran Adrià y el cardiólogo Valentín Fuster en su libro *La cocina de la salud* (Planeta).

Un estilo de vida saludable no está reñido con disfrutar comiendo. Hay que ingerir comida de mucha calidad y en su justa medida. La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas. Es la mejor dieta contra las enfermedades cardiovasculares. Así lo reconoció y celebró la UNESCO el 16 de noviembre de 2010 inscribiendo la Dieta Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La alimentación saludable que nos proporciona la Dieta Mediterránea es perfectamente compatible con el placer de degustar sabrosos platos.

2. LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SUS BENEFICIOS

Con el objetivo de organizar todos estos alimentos que constituyen la dieta mediterránea, se creó la pirámide alimenticia, para así establecer qué productos y con qué frecuencia tenían que ser estos consumidos. Una regla general y universal con las siguientes leyes:

- a) El aceite de oliva es la base de la cocina mediterránea.
- b) Los productos tienen que ser frescos, naturales y de temporada.
- c) El pan, los cereales y la pasta nos aportarán diariamente los hidratos de carbono necesarios.
- d) La fruta fresca será nuestro postre habitual. Los dulces y pasteles se consumirán de forma muy ocasional.
- e) Comeremos a diario queso y yogurt.
- f) Tomaremos pescado, carnes blancas y huevos semanalmente.
- g) Disminuiremos el consumo de carnes rojas y grasa animal. Sólo una vez al mes.
- h) El agua será la bebida por excelencia, aunque podemos acompañar las comidas con una copa de vino tinto.
- i) Las hierbas aromáticas son la mejor alternativa a la sal.
- j) Haremos deporte a diario ya que es el complemento ideal para nuestra dieta.

RACIONES RECOMENDADAS PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS*



Todo ello conduce a una alimentación muy saludable con extraordinarios beneficios para la salud. Por una parte, protege de enfermedades cardiovasculares además de reducir los niveles de colesterol. Y por otra, es rica en fibra y antioxidantes que protegen del envejecimiento de las células.

3. BUENAS PRÁCTICAS HIGIÉNICAS: MANIPULACIÓN ALIMENTOS:

Nunca deberíamos olvidar que la higiene alimentaria es un factor clave para nuestra salud. Los alimentos pueden ser vehículos de muchas enfermedades porque se contaminan, pero incluso hay alimentos como ciertas setas o bayas silvestres que son tóxicas por naturaleza. Sin embargo, la mayoría de los casos de contaminación son por agentes externos. Los alimentos contaminados son aquellos que han entrado en contacto con peligros o agentes contaminantes.

Se entiende por contaminante a una sustancia de cualquier naturaleza presente en el alimento que no debería estar en él y que además perjudica la salud del consumidor. Estos agentes o peligros pueden estar de forma natural (ejemplo: gusanos de la fruta y verdura) o de forma accidental (ejemplo: insectos en alimentos envasados, pelos en alimentos).

La persona que trabaja en la cocina debe acostumbrarse a:

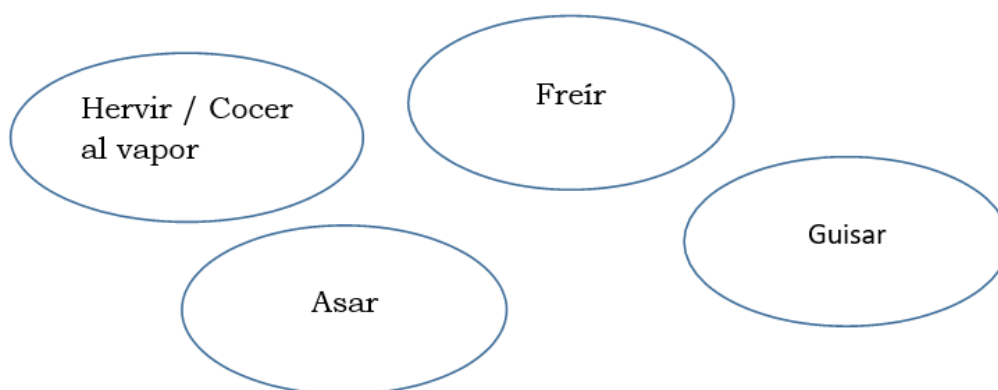
- a) Cuidar su aseo personal, disponer de un uniforme o un delantal.
- b) Llevar el pelo limpio y recogido, o usar gorro protector.
- c) Si tiene alguna herida superficial, cubrirla y utilizar guantes.
- d) Lavar cuidadosamente la vajilla y cubiertos después de ser usados.
- e) Lavar meticulosamente los utensilios y superficies de preparación de alimentos antes y después de usarse.
- f) Mantener la higiene y un orden lógico de trabajo en la cocina separando siempre la basura y los productos de limpieza de las zonas de preparación de los alimentos.
- g) Lavarse las manos frecuentemente y llevar las uñas cortas.
- h) El lavado de manos es un punto fundamental para los manipuladores de alimentos. Deben ser lavadas siempre antes de tocar cualquier alimento y también cuando se cambie de actividad y se comienza a hacer otra cosa. Este hábito higiénico tiene que hacerse al empezar a trabajar, antes y después de tocar los alimentos, después de tocar superficies, después de tocar dinero, después de usar el baño, tras tocarse el pelo, la cara, la nariz u otra parte del cuerpo.

4. TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS

Cocinar es preparar un alimento para que quede listo para ser comido, especialmente aplicar una técnica de cocción apropiada para obtener una comida apetitosa.

El valor nutritivo de un alimento depende tanto de su composición de origen, como del procedimiento y los métodos de cocción empleados para su elaboración.

Las técnicas culinarias más utilizadas son:



4.1. Hervir / cocer al vapor

Es hacer un alimento en un líquido hirviendo, generalmente agua o caldo. El alimento que hervimos en un caldo tendrá más sustancias nutritivas que el cocido en agua, aunque algunos alimentos por la técnica que se les aplica sea mejor cocerlos solo en agua.

La cocción en agua: Este es uno de los métodos de cocción más útiles y saludables, ya que no añade calorías al alimento. Aun así, hay que tener en cuenta que el calor provoca una pérdida importante de algunas vitaminas del grupo B y C, que pueden desaparecer hasta en un 50 o 60%. Además, estas pérdidas son mayores si el alimento se introduce en agua fría. Para evitarlo, recomendamos que cuezas las verduras, las hortalizas y el pescado con el mínimo de agua posible.

La cocción al vapor: Como en el caso anterior, este método de cocción no añade calorías al alimento, pero además es la técnica culinaria que mejor preserva sus nutrientes y su aroma.

La olla a presión: Esta técnica culinaria es mejor que la cocción tradicional, porque al necesitar menos tiempo de cocción los nutrientes se conservan mejor.

4.2. Freír

Es hacer un alimento en aceite. Cuando el aceite es abundante hablamos de frituras y cuando es mínimo hablamos de hacer a la plancha.

A LA PLANCHA:	FRITURA:
Carne/ pescado	Carne/ Pescado
Marisco	Patatas
Verduras	Verduras
Huevos	Huevos

La fritura es un método de cocción que mantiene al máximo los nutrientes de los alimentos, ya que la freírlos se forma una capa alrededor que impide que salgan los nutrientes al exterior. De esta manera se duplica o triplica el valor energético del alimento, pero se aumenta el número de calorías. Para contrarrestarlas, es recomendable que introduzcas el alimento cuando el aceite esté muy caliente y que una vez frito lo coloques encima de un trozo de papel de cocina blanco para que absorba parte del aceite sobrante.

Sólo el aceite de oliva es capaz de soportar una temperatura de hasta 180°C sin descomponerse y sin perder sus propiedades. Además, protege los alimentos con una película crujiente que impide que se empapen en grasa y potencia el sabor de los alimentos. En la fritura, el alimento puede ir de las siguientes formas:

HENARINADO	REBOZADO	EMPANADO	TEMPURA
Pasado solo por harina	Pasado por harina y huevo.	Pasado por harina, huevo y pan rallado.	Pasado por una mezcla de harina, fécula de maíz, levadura y agua muy fría.

Para ayudar a preservar el medioambiente y ahorrar en la cesta de la compra recomendamos que reutilices los aceites de fritura, siempre y cuando filtres el aceite después de cada preparado y no lo hagas más de dos veces.

4.3. Asar

Asar consiste en hacer un alimento al horno, generalmente con un poco de grasa y un poco de líquido. El alimento cambia de aspecto y sabor, cociéndose de afuera hacia dentro en su propio

jugo. Por lo general asamos carne, pero esta técnica se emplea también con pescado, verduras, patatas, arroz.

Los asados favorecen la conservación de principios nutritivos y contribuyen a desgrasar la carne y las aves.

4.4. La cocción al grill

Esta es una técnica culinaria para la cocina baja en grasas, ya que durante la elaboración de recetas no se añade grasa a la carne, e incluso contribuye a desgrasarla. Aun así, hay que evitar quemar los alimentos, pues podrían formarse sustancias que, en exceso, pueden ser tóxicas.

4.5. Gratinar

Es la formación de una costra dorada en alimentos cocidos, debido a un fuerte calor interior en el horno, lo que les da un gusto y aspecto particular y muy apetecible.

4.6. El microondas

El microondas es un buen método de descongelación de los alimentos, rápido e higiénico. Además, el método de cocción mediante microondas conserva perfectamente el aroma y permite cocer los alimentos casi sin añadir grasas.

Aparte de los métodos de cocción, otro factor a tener en cuenta durante la realización de recetas es el tiempo de cocción.

4.7. Guisar

Se trata de hacer una cocción mixta, es decir, con una grasa (freír) y un líquido (hervir), que suelen ser aceite y agua o caldo. Se puede hacer de dos formas:

Se parte de un sofrito al que se añade el alimento principal y se cubre con agua o caldo.

Se parte de la cocción de un alimento con agua o caldo al que se añade un sofrito.

5. LOS TIEMPOS DE COCCIÓN

Hay que tener en cuenta que los tiempos y temperaturas siempre son orientativos:

COMIDA	TIEMPO
Arroz	20 minutos
Pasta seca	10/15 minutos

Pasta fresca	2/8 minutos
Lentejas	45 minutos
Alubias	90 minutos
Garbanzos	90 minutos
Caldo de Carne	90 minutos
Caldo de pescado	15/20 minutos
Patatas	15/20 minutos
Judías verdes	15/20 minutos
Espárragos	15/20 minutos
Guisantes	15/20 minutos
Zanahorias	20/25 minutos
Acelgas/Espinacas	5/10 minutos
Alcachofas	20/25 minutos
Huevos duros	10 minutos
Huevos mollets	5 minutos
Huevos pasados por agua	3 minutos
Asados de carne (piezas grandes)	30/40 minutos por kg de peso
Cerdo (piezas grandes)	60 minutos por kg de peso
Pescados (enteros)	15/20 minutos por kg de peso

6. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN ALIMENTOS:

Hay que recordar que los productos no perecederos (frutos secos, cereales, etc.) tienen un contenido en agua muy bajo, por lo que se pueden conservar a temperatura ambiente simplemente evitando los daños en sus respectivos envases. En cambio, los productos no perecederos (carne, leche, pescado, etc.) tienen un alto contenido en agua y constituyen un medio perfecto para el crecimiento de los microorganismos. Por ello a lo largo de la historia, se han desarrollado distintos medios de conservación de los alimentos.

Con la llegada de los romanos a las costas de Hispania, se difundió la práctica de la salazón que ya se conocía de época fenicia. En la Región se crearon factorías que alcanzaron fama internacional. El garum era un subproducto de estas factorías, puesto que se aprovechaban las vísceras de los pescados que se sometían a salazón.

Las salazones: Es un producto elaborado a partir del pescado.

En Mazarrón y Cartagena se fabricaba un *garum* muy apreciado y de gran calidad, conocido como *garum sociorum*. Esta salsa de pescado se obtenía a partir de poner en salmuera (Se cubre al pescado de sal para que se conserve durante meses y además tenga un sabor diferente) una mezcla de pequeños trozos enteros y prensados de varias especies, atún, morena, esturión y caballa o escombro.

Las salazones excesivas del pasado se justificaban por la necesidad funcional de la conservación. Hoy en la cocina moderna, se puede mantener el “espíritu” gustativo de los salazones, pero suavizándolos. Se consumen así conservados, sobre todo el bacalao, bonito, la mojama y la hueva.



Otro alimento que utiliza la sal para limitar el crecimiento microbiano es el jamón, tan común en nuestra dieta.

Los marinados, ahumados y escabechados

Otra forma de conservar los pescados y las carnes muy practicada en la Región es el proceso de marinar, que consiste en poner sumergir éstos en vinagres, vinos, hierbas aromáticas, durante un tiempo determinado, a fin de conservarlos, darles sabor y ablandarlos. Menos usual, es la costumbre de ahumar o conservar en escabeche.

Adobo

Se aplica especias y condimentos a piezas enteras y trozos de carne.

Los encurtidos

Una tradición vigente en diversos municipios de la Región es la de los encurtidos. Consiste en preparar determinados productos adobados en vinagre para su conservación. El producto rey de los encurtidos es la aceituna, que se prepara según numerosas recetas. También destacan tres productos obtenidos de la planta de la alcaparra: tallos, tápenas y caparrones.

Los embutidos

En la Región de Murcia la costumbre de las matanzas está fuertemente enraizada. De un cerdo criado y engordado, se podían obtener gran cantidad de alimentos para consumir a lo largo de todo el año. Para ello se requería su transformación en embutidos, jamones, y adobos diversos.

Las patas se salan y se cuelgan en lugar seco y frío dando lugar al jamón serrano, o bien se cuecen con una mezcla determinada de sal y dan lugar al jamón cocido.

El embutido se obtiene a partir de mezclar partes del animal como la magra y el tocino, con diversas especias y sal que lo condimentan, todo ello se cuece embuchado en la tripa y se cuelga para que se cure. Bien conservado aguanta varios meses sin estropearse. La variedad de estos productos es variadísima: la morcilla, la salchicha, el blanco, el morcón, las longanizas, etc.

Las mermeladas y compotas

Mediante adición de azúcares: esta técnica se aplica a las frutas escarchadas, a las mermeladas, etc. El alto contenido en azúcares impide el crecimiento de los microorganismos. La mermelada es una compota de frutas muy cocidas y reducidas a la consistencia de un puré. Gracias a su mezcla con azúcares se conservan muy bien, recordar que una vez esté el producto abierto debe conservarse en el frigorífico.

Muy característica de Murcia es la receta milenaria del arrope. Se elaboran a partir de la cocción del mosto a fuego lento hasta espesar, añadiendo la pulpa de la calabaza.

Las conservas

La fruta se conserva muy bien si se hierve en agua con almíbar. Igualmente, algunos vegetales como los tomates, pimientos, pepinos u otras hortalizas, sometidos a este proceso aguantan perfectamente el paso del tiempo y Murcia ha desarrollado una importante industria sectorial en municipios próximos a las zonas de cultivo.

Las modernas técnicas de uperización, envasado al vacío, los conservantes artificiales y otras técnicas han permitido que la industria de la conserva elabore y desarrolle una inmensa línea de productos en la Región, convirtiéndose en un sector puntero en cuanto a investigación y desarrollo.

En cuanto a las conservas al vacío: el alimento se envasa en un material plástico que no tiene contacto con el aire de forma que se impide el desarrollo de bacterias aerobias (las que necesitan oxígenos). Una vez roto el vacío, los alimentos se deben consumir lo antes posible para evitar el deterioro de la calidad del producto.

El secado / deshidratación

Otro sistema de conservación conocido desde antiguo es el del secado. La desecación o deshidratación al reducir al máximo el contenido de agua paraliza la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Antiguamente, la fruta sobrante se ponía a secar al Sol y se

guardaba para los meses de invierno. Mediante este simple sistema de conservación se disponía de buena fruta durante todo el año.

Se requiere de unas condiciones climáticas adecuadas para el proceso, en Murcia se dan sobradamente por eso existe una gran tradición en esta práctica. Son imprescindibles un ambiente seco y mucho sol para que la fruta expuesta al aire libre se deshidrate rápidamente.

Con este método de conservación los frutos conservan concentradas todas sus sustancias nutritivas y ven multiplicado su sabor.

Las frutas con las que se practica esta técnica habitualmente son la vid, dando lugar a las pasas de corinto, moscatel y sultanas; y el albaricoque, del que se obtiene el famoso orejón. Pero también podemos encontrarlo en ciruelas, melocotones, peras, manzanas secas, higos, plátanos y dátiles.

No obstante, hay otro alimento sobre el que se practica la técnica del secado que ha dado origen a un condimento típicamente murciano: el pimiento de bola. Es típico ver en los balcones de las casas de los pueblos de Murcia las ristras de pimientos secándose al sol. A partir de este proceso se obtiene la típica ñora que se usa en multitud de recetas de la gastronomía tradicional. La ñora es imprescindible en guisos, arroces y sopas.

Como vemos, las principales técnicas de conservación están basados en modificar la temperatura que es el factor limitante en el crecimiento de los microorganismos. De forma general podemos decir que a mayor calentamiento de un alimento más seguro resulta desde un punto de vista microbiológico, pero al mismo tiempo disminuye su calidad nutricional. La leche pasteurizada tiene más aroma que la leche esterilizada porque el calor aplicado es menor, pero al mismo tiempo dura menos tiempo y tiene que almacenarse en el frigorífico, aunque no se haya abierto el envase.

7. LA COCINA MURCIANA

La Región de Murcia es rica en contrastes, lo cual se refleja en su gastronomía. Cada comarca, en función de sus características, tenía acceso a unos alimentos determinados. Se hallan tres zonas: costa, huerta e interior.

7.1. El mar de los mil sabores

La Región de Murcia, está bañada por dos mares, uno de ellos conocido como el Mar Menor. En este pequeño mar se capturan especies autóctonas muy apreciadas por su calidad y sabor

característico: el langostino, salmonete, la dorada o el mújol son algunas de las más valoradas. El caldero, uno de sus platos más populares, usa peces de roqueo, la denominada morralla, para sus caldos.

7.2. La huerta generosa llamada “Huerta de Europa”

El valle por el que pasa el río Segura por la ciudad de Murcia y alrededores, se llama la Huerta de Murcia. El agua del río, una tierra muy fértil y las enseñanzas en agricultura que heredamos de los musulmanes, hacen de la Huerta de Murcia una comarca líder europea en producción de productos agrícolas de primera calidad. Por todo esto, se le llama también la Huerta de Europa.

7.3. El interior

En las poblaciones del interior el clima es más frío, la altitud es mayor y todo se vuelve más rudo y consistente. En estas zonas nos encontramos con cultivos de cereal, legumbres (garbanzos, lentejas...), olivos, almendros, vid.

Los productos más destacados son los animales de granja y entre ellos, el cerdo, Del cerdo se obtienen muchísimos ingredientes para platos tradicionales, así como embutidos típicos murcianos como morcilla, salchicha, longaniza, morcón, chiquillo... En Murcia existe una raza propia de cerdo, que se llama Chato Murciano. Entre las carnes, también destaca el cordero y entre ellos el de raza propia del noroeste murciano, conocido como cordero segureño.

8. PLATOS TÍPICOS Y TRADICIONALES MURCIANAS

8.1. Tapas y entrantes:

- Patatas con ajo: patatas al horno, con una salsa alioli (como mahonesa pero con ajo).
- Perdices: son cogollos de lechuga pequeños, con diferentes aliños u otras verduras.
- Gambas al Ajillo: su propio nombre lo dice todo, son unas deliciosas gambas con ajo y guindilla, ¡picantes y buenísimas!
- Caballitos: gambas rebozadas que se comen con la mano; -).
- Almendras: con hueva y mojama, es una tapa muy típica murciana.
- Ensalada de Ahumados: mezcla las salazones y ahumados con productos de la huerta.
- Embutido: salchichas, longaniza o chiquillo son ejemplos de embutido murciano para tapear.

- Magra con Tomate: es un plato de carne de cerdo con un frito de tomate.
- Ensalada murciana. Esta ensalada está hecha de tomate, aceitunas de Cieza, cebolla, atún y huevo duro. Refrescante, saludable y deliciosa a partes iguales.
- Marinera. Una tapa muy famosa en Murcia. Se monta sobre una rosquilla o colín (pan tostado) un poco de ensaladilla rusa (mezcla de patata, mayonesa, atún y verduras en conserva) y sobre todo ello, se coloca una anchoa (boquerón en salazón). ¡A ver si conseguís que no se desmonte al comer!
- Zarangollo. Una receta huertana sencilla en ingredientes. Calabacín, cebolla y huevos. Un revuelto típico de Murcia que no debes perderte.
- Pisto murciano.

8.2. Platos principales

Como platos fuertes, empezamos por los arroces. En Murcia, existe una gran tradición por platos de arroz. El arroz que se cultiva en Calasparra (tipo Bomba) es un arroz especial, que se utiliza en los guisos y paellas más exquisitos de España. Hay muchos platos de arroz, pero podemos destacar:

- El arroz con verduras o arroz huertano, ¡que lleva todo tipo de verduras!
- También es muy típico el arroz con costillejas, que es un arroz mixto con costillejas de cerdo y verduras variadas de la huerta.
- Por último, aunque no menos importante, está el arroz con conejo y serranas (caracoles) es quizás el más tradicional en la cocina del interior de Murcia
- Caldero del Mar Menor. Guiso de arroz hecho con caldo de pescado de roca del Mar Menor, ñoras (pimientos secos de Murcia), ajos, tomates y azafrán. El pescado con el que se hace el caldo se sirve aparte. Se acompaña todo este plato con alioli (aquí simplemente lo llamamos ajo) ¡espectacular!

También tenemos que hablar de guisos o también llamados platos de cuchara.

- Guiso de trigo
- Michirones. Es un guiso bien caliente hecho con habas grandes secas,
- La olla gitana
- Arroz y habichuelas

- El cocido con pelotas

8.3.Otros platos destacados de carne y pescado

- Las Chuletas de Cordero al ajo cabañil: donde se mezcla la carne con una salsa de ajo y vinagre sabrosísima.
- Conejo frito con tomate: un plato que se describe a sí mismo.
- Cabeza de cordero al horno
- Paletilla de cabrito asada. Es al horno, cocinada normalmente con verduras como patatas, cebollas y pimientos.
- Chuletitas de cordero al ajo cabañil
- Dorada del Mar Menor a la sal: delicado plato de pescado.
- Bacalao con tomate: más consistente y fuerte de sabor.
- Pulpo al horno. Esta tapa es desconocida para mucha gente como plato típico murciano. Pero si crees que el mejor pulpo de España se hace en Galicia y no has probado el de Murcia, te puedes llevar un susto; -). En Murcia, se hacen pulpos bien grandes, al horno, con cerveza y cebolla. No te olvides de echarle un chorrico de limón.

Especial mención, merece uno de los platos más conocidos de Murcia.

- Pastel de carne. Es una receta que llega a nuestros días desde la Edad Media y con un toque musulmán en ella. Este exquisito pastel es salado y no dulce, y está hecho de hojaldre. En su interior tiene carne, huevo duro y chorizo.

8.4.Postres y repostería

La almendra, es sin duda el principal ingrediente de gran parte de los dulces.

- Almendras garrapiñadas / Comarca del Noroeste
- Yemas de Caravaca
- Mazapán de Moratalla
- Picardías de Abarán y Lorca
- Tortada / Lorca (bizcocho- tarta con almendra)
- Turrón / Abarán

- Cordiales / Torre Pacheco
- Besos de novia /Fuente Álamo (masa frita)
- Flores / Murcia
- Rollitos anís /Murcia
- Torrijas /Murcia
- Naranjas con miel /Murcia
- Paparajotes. es un postre típico y genuino de la huerta murciana.

¡Ah! ¡La hoja de limonero no se come!

9. INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

La mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, en un pequeño porcentaje de la población, hay determinados alimentos o componentes de alimentos que pueden provocar reacciones adversas, que pueden ser desde pequeñas erupciones hasta reacciones alérgicas graves. La intolerancia alimentaria se da cuenta cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes.

Las dos causas más comunes de las intolerancias alimentarias son la lactosa y el gluten.

9.1. Intolerancia a la lactosa

La lactosa es el azúcar que se encuentra de forma natural en la leche. La intolerancia a la lactosa se debe a la disminución o ausencia de lactasa en el conducto digestivo

Alimentos recomendados:

- Leche y sustitutos: Leche sin lactosa (venta en farmacias), leche de soja o leche tratada con lactasa.
- Productos derivados de la leche de soja como: El tofu y los postres
- Carnes, huevos y sus derivados. Todos salvo los indicados en “alimentos a excluir”. Preferir carnes magras.
- Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en “alimentos a excluir”: Galletas y magdalenas que no contengan lactosa, papillas infantiles no lacteadas.

- Verduras y hortalizas: Todas: Al menos una ensalada al día.
- Frutas: Todas: Tratando de incluir un cítrico al día Bebidas: Agua, caldos, infusiones, zumos naturales.
- Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...) mantequilla, margarina 100% vegetal (que señale que no lleva leche).

Consejos:

- Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada para asegurar que no se produzca déficit de calcio en todos aquellos nutrientes que participan en la composición de huesos y dientes.
- Asegurar la ingesta diaria de dos raciones de alimentos ricos en calcio: leche sin lactosa, leche de soja, yogurt o queso (según tolerancia).
- El calcio solamente se usa y es absorbido cuando existe suficiente cantidad de vitamina D en el organismo. Dicha vitamina se encuentra en huevos y pescado.
- Tratar de hacer variada y atractiva la comida incluyendo leche de soja o leche baja en lactosa en la elaboración de numerosos platos: croquetas, bechamel, cremas de verdura, salsas diversas, postres caseros, batidos de frutas y leche, etc.

9.2. Intolerancia al gluten

La celiaquía es una enfermedad intestinal crónica relativamente común que provoca mala absorción. Se caracteriza por la intolerancia al gluten, complejo de proteínas contenidas en el trigo, centeno, avena, cebada y alimentos que contengan estos granos.

Alimentos prohibidos:

(Consumo moderado y ocasional)

- Leche y lácteos: Productos lácteos caseros: flan, arroz con leche y natillas.
- Frutas: Confitadas y en almíbar (que añadan azúcar y ácido cítrico), frutas glaseadas (fruta, jarabe de azúcar y glucosa).
- Cereales y derivados: Patatas fritas tradicionales, elaboradas únicamente con patata, aceite vegetal y sal. Palomitas.
- Carnes y derivados: Carnes semigrasas (pierna de cerdo o cordero, hamburguesa en la que se conozcan todos los ingredientes), hígado, bacon.

- Grasas: Nata o crema de leche, manteca, sebo.
- Bebidas: Café, descafeinado, bebidas alcohólicas de baja graduación (vino y sidra), según costumbre. Cerveza no.
- Refrescos: Gaseosa, sifón, bebidas carbónicas de limón, naranja, cola, tónica, bitter.

10. DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia. En las personas con diabetes hay un exceso de glucosa en sangre (hiperglucemia) ya que no se distribuye de la forma adecuada. Los especialistas advierten que si los pacientes no siguen el tratamiento adecuado los tejidos pueden acabar dañados y se pueden producir complicaciones muy graves en el organismo

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre. Permite que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Además, ayuda a que las células almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria.

Recomendaciones:

- Panes, granos y otros almidones:
- Los alimentos de este grupo contienen principalmente carbohidratos.
- Verdura:
- Las verduras son bajas en grasa y ricas en vitamina, minerales y fibra.
- Fruta:
- Las frutas contienen carbohidratos y son ricas en muchas vitaminas, minerales y fibra.
- Leche /productos lácteos:
- La leche y productos lácteos son ricos en proteína, calcio y vitaminas. Selecciones productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Carne, sustitutos de carne y otras proteínas.
- Las proteínas son ricas en vitaminas y minerales. Elija de 4 a 6 onzas al día divididas

entre las diferentes comidas.

- Grasas, aceites y dulces: Trate de mantener las porciones pequeñas.

Las personas con diabetes pueden comer los mismos alimentos que el resto de la familia. Es necesario cierto nivel de planificación, pero se pueden incorporar los alimentos preferidos a su plan de alimentación

11. VOCABULARIO BÁSICO DE COCINA

ADEREZAR. Sinónimo de sazonar, añadir sal a una preparación.

ADOBAR. Poner un género crudo dentro de una preparación llamada adobo con la finalidad de conservarlo, ablandarlo o cambiar su sabor.

AGARRARSE. Pegarse por efecto del calor al fondo de un recipiente un género cualquiera, dando mal sabor y color.

ALIÑAR. Aderezar o sazonar.

ALMIBAR. Azúcar disuelta en agua y cocida al calor hasta lograr el punto deseado.

APROVECHAR. Usar restos de géneros para hacer otras preparaciones.

ASAR. Cocinar un género en el horno, a la parrilla, etc., de forma que quede dorado en el exterior y jugoso en el interior.

ASUSTAR. Añadir un líquido a una preparación hirviendo, con la finalidad de cortar de forma inmediata la ebullición.

AJO CABAÑIL Fórmula típica murciana. Mezcla de ajos machacados en el mortero con un poco de vinagre, que se añade a carne, cordero, patatas, etc. y se rehoga el conjunto.

ALIOLI: Salsa elaborada con ajos muy machacados, un poco de sal y aceite; al final se le añaden unas gotas de limón. Es similar a la mahonesa, aunque sin yema de huevo y con ajo.

BATIR. Sacudir enérgicamente con varillas o batidora, una preparación hasta alcanzar el grado de espesor deseado.

BECHAMEL O BESAMELA. Salsa blanca que se hace con mantequilla o aceite, harina y leche o nata.

CALORÍA. Unidad empleada en nutrición para medir la energía de cada uno de los alimentos.

COCER AL BAÑO MARÍA. Cocinar lentamente una preparación, poniéndola en un recipiente que a su vez introducimos en otro mayor con agua, y que a su vez introducimos en un horno para facilitar su cocción.

CONDIMENTAR O SAZONAR. Poner sal y especias a un género.

DORAR. Cocinar a fuego fuerte u horno, con poca grasa un género, hasta que adquiera color dorado.

EMPANAR. Pasar por harina, huevo batido y pan rallado, un género que resultará cubierto por una especie de costra.

ESCABECHAR. Poner un género cocinado en un preparado líquido llamado escabeche, para su conservación y toma de sabor característico.

ESPOLVOREAR. Repartir en forma de lluvia por la superficie de un preparado, un género en polvo.

ESTOFAR. Cocinar lentamente y en su propio jugo y el que posean los elementos de condimentación (hortalizas) un género, esta técnica se hace con el recipiente tapado y a fuego moderado.

FILETEAR. Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas, también significa retirar los lomos de un pescado.

MAJAR O MACHACAR. Quebrar de forma grosera una preparación o género, con la ayuda del mortero.

MONDAR O PELAR. Quitar pieles de frutas, hortalizas, etc.

REHOGAR. Cocinar total o parcialmente un género, con poca grasa y sin que tome color.

SALSEAR. Cubrir un género con una preparación líquida, antes de servirlo.

12. RECETAS

1. SALMÓN CON NARANJA Y MIEL

Cantidad: 4 Personas

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 4 trozos de salmón sin espina (según gusto).
- Sal, pimienta, eneldo.
- 2 cucharadas de miel.
- 2 naranjas escurridas.



Preparación:

1. Salpimentar el salmón con el eneldo.
2. Se coloca el salmón en una fuente de horno.
3. Se le añade el zumo de naranja y la miel por encima.
4. Finalmente, hornear durante 10/15 min (según cantidad).

2. ENSALADILLA

Cantidad: 4- 6 Personas

Categoría: entrante

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes:

- 5 patatas.
- 1 bote de picadillo encurtidos.
- 4 huevos.
- 4 latas de atún.
- 1 bote de mayonesa Helmans.
- Aceitunas rellenas de anchoa (opcional).



Preparación:

1. Hervir las patatas (preferiblemente al vapor), cuando ya estén hechas, chafar con un tenedor o cortar en daditos muy pequeños.
2. Escurrir el picadillo de encurtidos (medio bote).
3. Cocer los huevos. Una vez cocidos cortar en trocitos muy pequeños.
4. Mezclar bien todo.

Consejo:

Conservar en el frigorífico.

3. ARROZ Y HABICHUELAS

Cantidad: 4 Personas

Categoría: Guisos

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 5 o 6 puñados de arroz bomba.
- 4 cucharadas de tomate rallado (o bote) para sofreír.
- 1 tarro de habichuelas cocidas.
- 1 alcachofa.
- Pimiento rojo.
- Bajocas.
- Ajos tiernos al gusto.
- 1 patata grande.
- Sal, pimentón, aceite de oliva.
- 1 guindilla (opcional).



Preparación:

1. Sofreír las verduras cortadas en trocitos.
2. Añadir tomate y pimentón.
3. Añadir las patatas troceadas.
4. Cuando hierva unos minutos, añadir un poco de aceite, sal y el arroz.
5. Dejar cocer en agua a fuego medio hasta que el arroz esté blando (20 min).
6. En otra sartén, torramos la guindilla y la pasamos a un plato/cazuela, añadiendo aceite de oliva y caldo.
7. Un chorrito de limón.
8. Podemos echarlo en cada plato (picante) o untar un poco de pan.

Consejo:

Los garbanzos se ponen en agua toda la noche anterior.

4. TORTILLA DE PATATAS

Cantidad: 4- 6 Personas

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- Patatas.
- Cebolla.
- Huevos.
- Sal.
- Aceite de oliva.



Preparación:

1. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana.
2. Después la ponemos en una sartén a fuego muy lento y dejamos que se haga muy despacio, removiendo de vez en cuando.
3. Mientras la cebolla se hace, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas, procurando que todas ellas sean de tamaño uniforme. Las dejamos en agua durante 15 minutos y ponemos una sartén con aceite de oliva abundante en el fuego.
4. Sin dar tiempo a que el aceite se caliente, añadimos las patatas y dejamos que se vayan friendo muy despacio, partiendo de un aceite casi en frío. Así conseguimos que las patatas se confiten en lugar de dorarse.
5. Sacamos las patatas y las escurrimos bien del aceite y las ponemos en un bol grande. Escurrimos la cebolla cuando esté en su punto, y la ponemos sobre las patatas. Batimos los huevos y los añadimos al bol, removiendo con un tenedor para que se mezclen bien los tres ingredientes.
6. Cuajamos la tortilla en una sartén con una cucharada de aceite durante unos tres o cuatro minutos y le damos la vuelta.

5. PURÉ DE VERDURAS

Cantidad: 4- 6 Personas

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes:

- 2 calabacines.
- 2 zanahorias.
- 2 cebollas medianas.
- 1 patata grande.



Preparación:

1. Se corta la verdura en trocitos.
2. Se rehoga la verdura en la misma olla donde se va a cocer.
3. Añadimos sal y una pizca de pimentón.
4. Se cubre la verdura con un poco de agua y cocemos 15 min.
5. Finalmente, pasamos la batidora y trituramos todo muy bien.

Opcional:

Freír unos trocitos de pan o tostar en tostador y añadir cada uno en su plato.

6. ZARANGOLLO

Cantidad: 4-6 Personas

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kg. de calabacín
- ½ kg. de cebolla
- 6 huevos
- Aceite
- Sal



Preparación:

1. Pelar y cortar el calabacín y la cebolla a cuadritos pequeños.
2. Freír en aceite el calabacín y la cebolla con un poco de sal a fuego lento.
3. Cuando está todo bien frito, quitar el aceite que sobra.
4. Cascar los huevos en la sartén. Dar vueltas hasta que el huevo esté cuajado y todo bien mezclado.

Consejo:

Este plato se puede servir como aperitivo, presentado en raciones individuales o como segundo plato, presentándolo en una fuente para que se sirva cada comensal.

7. ENSALADA MURCIANA

Cantidad: 4 personas

Categoría: Ensaladas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 bote de kilo de tomate
- 2 cebollas tiernas
- 100 grs. de olivas de cuquillo
- 100 grs. de atún en lata
- 2 huevos
- Alcaparras (opcional)
- Aceite (al gusto)
- Sal



Preparación:

1. Poner los huevos a cocer hasta que estén duros y reservar.
2. Partir el tomate a trozos pequeños, dejando un poco de caldo.
3. Cortar la cebolla a trocitos.
4. Aderezar con sal y aceite.
5. Añadir el atún, remover y echar las olivas y adornar con rodajas de huevo.

Consejo:

Antes de añadir el caldo del tomate, comprobaremos si es suficiente con el que suelta al trocearlo.

8. GALLETAS DE AVENA

Cantidad: 4- 6 Personas

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes:

- ½ taza de harina de avena.
- 3 cucharadas de aceite de oliva o coco.
- ½ taza de avena en copos.
- 2 cucharadas de miel.



Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Dar forma a las galletas.
3. Hornear 10 min a 180 C°.

Consejo:

9. GALLETAS RELLENAS (MATASUEGRAS)

Cantidad:

Tiempo de preparación:

Ingredientes:

- Galletas María
- Flan el niño
- Leche
- Azúcar
- Huevos
- Canela
- Aceite



Preparación:

- Hacemos el flan según las instrucciones del sobre, ponemos un sobre y medio para que quede más durito y cuatro cucharadas de azúcar
- Dejamos enfriar y removemos de vez en cuando para que no haga nata
- Ponemos una cucharada de flan encima de una galleta, con cuidado de que no se salga por los lados, y tapamos con otra galleta y así sucesivamente hasta acabar el flan
- Las vamos mojando en leche, no demasiado para que no se rompan y a continuación en los huevos batidos con una cucharada de levadura, y las vamos poniendo en el aceite que previamente tenemos muy caliente
- Freír las galletas dándoles vuelta y vuelta, para que no se quemen mucho
- Hacer una mezcla con azúcar y canela molida e ir rebozando las galletas ya fritas
- Colocarlas en una fuente y dejar que se enfríen.

Consejo:

10. POTAJE DE ACELGAS Y ALBÓNDIGAS DE BACALAO

Cantidad: 4 personas

Tiempo de preparación:

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 4 cucharadas soperas de tomate frito (o tomate rallado y sofreír)
- 3 patatas medianas
- 4 dientes de ajo
- 3 huevos
- pan del día anterior
- aceite, sal, pimienta, pimentón y comino.
- bacalao desalado.
- ½ kg de garbanzos (remojados del día anterior)



Preparación:

En la olla rápida, cubrir el fondo de aceite y freír el pan de la picada (lo cual no hará falta si utilizas picos o rosquillas). Reservar.

Incorporar la ñora despepitada, la cebolla y el ajo picados. Rehogar un minuto o dos y agregar el tomate. Si está frito o es concentrado en un par de minutos está; si es fresco lo freiremos hasta que se reduzca y caramelice un poco. A continuación, agregamos el pimentón y después de un minuto la harina. A fuego bajo, cocinamos un poco y agregamos la mitad del agua fría. A continuación, los garbanzos.

En este momento evaluamos si tenemos que agregar agua. Lo ideal es que quede un par de dedos escasos por encima de los garbanzos; dependiendo de la olla y de las legumbres necesitarás más o menos. Añadimos lo necesario y, por último, las acelgas y la sal. Empezamos con 1 cucharadita. Llevamos a ebullición y probamos para saber si vamos bien con la sal.

Tapamos la olla y cocemos 25 minutos. Durante la cocción, cimbrearemos la olla para evitar una desgracia en forma de pegado.

Ahora es un buen momento para hacer las albóndigas y freírlas. Prepara la picada y

resérvala.

Pasado el tiempo, abrimos la olla probamos de sal y rectificamos.

Agregamos las alubias y las patatas en trozos no muy grandes o rodajas para que cueza rápido.

Añadimos agua si hace falta, pero la justa para que haya caldo sin ser una bañera. Cocemos a fuego bajo tapado sin presión, hasta que la patata esté lista y se hayan terminado los garbanzos.

En los últimos minutos añadimos la picada. Tened en cuenta que el pan espesará la mezcla. También hay quien añade las albóndigas fritas en los últimos minutos para que se suavicen y embeban. Los hay que las comen directamente del plato del centro -para gustos...

Una vez lista la patata. Apagar el fuego y dejar reposar si se puede.

Preparación de las albóndigas de bacalao:

Limpiar y desmigalar el bacalao. Remojar el pan con la leche.

En la picadora o robot adecuado, procesar bien el bacalao, la miga, el ajo y el perejil.

En un bol, agregar el huevo o los huevos y dejar reposar un poco. Se puede agregar pan rallado para aglutinar las albóndigas bien.

Formar grosso modo en puñaditos con la mano, rebozar y freír. Reservar hasta que el guiso esté listo.

Consejo:

11. PAPARAJOTES

Cantidad:

Tiempo de preparación:

Ingredientes:

- Huevo
- Leche
- Ralladura de limón pequeño
- Levadura química (1/2 sobre o 2 cucharaditas)
- Harina de trigo
- Aceite de orujo de oliva o de girasol para freír
- Hojas de limonero
- Azúcar
- Canela molida



Preparación:

Comenzar lavando y secando con suavidad las hojas de limonero, que deben ser muy frescas, flexibles y aromáticas. Mezclar en un plato ancho o cuenco el azúcar y la canela del rebozado y reservar; preparar un plato con varias hojas de papel de cocina y una fuente de servir.

Batir en un recipiente amplio los huevos con una cucharada de azúcar, la ralladura de medio limón, y una pizca de canela; añadir la leche y batir un poco más. Incorporar la levadura y la harina tamizada poco a poco, removiendo con las varillas hasta tener una masa como de crepes más espesa, pero no en exceso.

Debe tener la consistencia necesaria para adherirse a la hoja de limonero dejando una capa fina, que irá goteando si la dejamos en vertical. Reposar unos 10-15 minutos e ir calentando una sartén o cazuela con abundante aceite de orujo, de girasol o de oliva virgen extra.

Embadurnar las hojas de limonero por ambas caras sujetándolas con el rabito, dejando que caiga el exceso apoyándolas un poco en el lateral del recipiente, y echar a freír. Dar la vuelta con la espumadera a medida que se vayan dorando por cada cara; depende del tamaño y la masa, pero no deberían tardar más de 2-4 minutos.

Dejar escurrir sobre papel de cocina y rebozar en el azúcar con canela cuando aún sigan ligeramente tibios. Continuar poco a poco con las demás hojas hasta terminar.

Consejo:

12. ESTOFADO DE TERNERA**Cantidad:** 4 personas**Tiempo de preparación:****Ingredientes:**

- ½ kg morcillo de ternera
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- Sal
- Pimienta
- 3 patatas
- Chorrito aceite de oliva
- 1 bote de alubias (o cocidas previamente)

**Preparación:**

Sofreír la cebolla, cabeza de ajos, laurel y la carne. Poner todo a cocer hasta que la ternera esté blanda. Añadir las patatas troceadas y las alubias, añadir un poco de agua o vino para cocinar si necesitase de líquido.

Dejarlo cocer a fuego lento hasta que tanto la carne como las patatas estén tiernas.

Consejo:

13. SORBETE DE LIMÓN**Cantidad:** 6 personas**Tiempo de preparación:****Ingredientes:**

- 2 litros de bebida de limón de la marca Don Simón
- 1 tarrina de helado de limón
- 1 ramillete de hierbabuena

**Preparación:**

Mezclamos todos los ingredientes en una batidora potente. El resultante lo metemos al congelador, podemos hacerlo en porciones individuales o todo junto.

OPCIONAL: podemos añadir un poco de ron, en el caso de que sea para una celebración.

Consejo:

14. PAN DE CALATRAVA**Cantidad:****Tiempo de preparación:****Ingredientes:**

- 10 huevos.
- 370 azúcar + 100g para caramelizar.
- 1250 ml leche entera.
- 5 magdalenas o bizcochos.
- Canela en polvo.
- Raspadura de limón de piel gruesa.

**Preparación:****Consejo:**

15. BUEÑUELOS DE MANZANA**Cantidad:****Tiempo de preparación:****Ingredientes:**

- 130 ml de leche
- 330 g de harina.
- 160 g de azúcar.
- 2 huevos.
- 1 pizca de sal.
- 2 manzanas golden (para rallar).
- Canela en polvo.
- Aceite de girasol para freír.

**Preparación:**

Mezclar todo y dejar reposar media hora antes de freír. Una vez que el aceite esté caliente, ir echando cucharaditas de la masa en el aceite. Sacar y dejar escurrir bien el aceite.

Consejo: