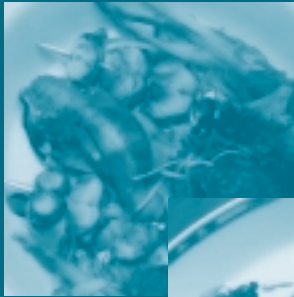


RECETAS
ELABORADAS
POR PRESTIGIOSOS
RESTAURADORES
DE ESPAÑA

Delicias para diabéticos



Delicias para diabéticos

© 2001 SCM S.L.

TRAVESERA DE GRACIA, 17-21. 08021 BARCELONA

La preparación de las recetas para las fotografías ha sido elaborada por



Reservados todos los derechos. El contenido de la presente publicación no puede ser reproducido, ni transmitido por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética, ni registrado por ningún sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sin la previa autorización por escrito del titular de los derechos de explotación de la misma.

Depósito legal: B-21.582-2001

Impreso en España por: SORPAMA

Presentación

Hipócrates y Epicuro, reconciliados

Entre los distintos factores que condicionan la cocina moderna en el Occidente Cristiano –quiere decirse, la cocina que a partir de la revolucionaria *nouvelle cuisine* francesa ha venido desarrollándose desde los primeros años setenta del siglo pasado- está la intención de salvaguardar nuestra salud. La ciencia médica ha denunciado de manera irrefutable los peligros que encierra una alimentación exagerada o desequilibrada, y más concretamente los perjuicios que un régimen inadecuado comporta en organismos afectados por determinadas enfermedades.

La dietética, ciencia que trata de la alimentación conveniente en estado de salud y en las enfermedades, prescribe las dietas adecuadas en cada caso. Las dietas son regímenes alimentarios restrictivos, pues excluyen determinados alimentos o limitan su consumo. La verdad es que muchos de los alimentos prohibidos o restringidos figuran como ingredientes básicos de las cocinas más reconfortantes, succulentas y estimulantes, y de ahí que se plantee la incompatibilidad entre manjares salutíferos y manjares apetecibles.

Pero ¿el médico y el cocinero ocupan siempre e inevitablemente los extremos opuestos? ¿Es realmente cierto que atentan contra la salud todos los alimentos que agradan al paladar? ¿Son irreconciliables Hipócrates y Epicuro?

Es obvio que el médico se preocupa por mantener o reponer la salud de sus pacientes y el cocinero se preocupa por satisfacer el paladar de sus comensales. Sin embargo, también es posible que el médico y el coci-

nero establezcan recetas de especialidades culinarias respetando tanto las normas dietéticas como el valor placentero del manjar.

Un ejemplo de conciliación entre Hipócrates y Epicuro está en estas páginas, donde se reúnen 53 recetas que maestros de cocina españoles han elaborado, cada uno según su propio estilo, desde el más clásico al más vanguardista, ateniéndose escrupulosamente a las rigurosas pautas de un equipo de prestigiosos endocrinólogos especialistas en diabetes. Son 53 especialidades succulentas y exquisitas, toleradas por los diabéticos que, por padecer esta dolencia, no tienen que renunciar siempre y sin excepción a los civilizados y lícitos placeres del paladar.

Luis Bettonica

Sumario

Andalucía	8
Casa Robles (Sevilla)	10
El Faro (El Puerto de Santa María, Cádiz)	11
Los Cuevas (Sevilla)	12
Tragabuches (Ronda, Málaga)	13
Aragón	14
Casa Blasquico (Hecho, Huesca)	16
Gayarre (Zaragoza)	17
Asturias	18
Casa Conrado (Oviedo)	20
Casa Gerardo (Prendes, Asturias)	21
Baleares	22
Ca Na Joana (San José, Ibiza)	24
Koldo Royo (Mallorca, Palma de Mallorca)	25
Canarias	26
El Criollo (Playa del Inglés, Gran Canaria)	28
El Patio (Costa Adeje, Tenerife)	29
Cantabria	30
San Román de Escalante (Escalante)	32
Zacarías (Santander)	33
Castilla-La Mancha	34
Adolfo (Toledo)	36
Las Rejas (Las Pedroñeras, Cuenca)	37

Castilla-León	38
Casa Ojeda (Burgos)	40
Duque (Segovia)	41
Catalunya	42
Abac (Barcelona)	44
Casa Gatell (Cambrils, Tarragona)	45
El Bulli (Roses, Girona)	46
El Racó de Can Fabes (Sant Celoni, Barcelona)	48
Espaisucre (Barcelona)	50
L'Olivé (Barcelona)	51
Via Venetto (Barcelona)	52
Comunidad de Madrid	54
Doña Paca de Abajo (Madrid)	56
El Cenador de Salvador (Moralzarzal, Madrid)	57
El Chaflán (Madrid)	58
La Broche (Madrid)	59
Nodo (Madrid)	60
Príncipe de Viana (Madrid)	62
Zalacaín (Madrid)	63
Comunidad de Valencia	64
Ca'Sento (Valencia)	66
Rafael (El Grao, Castellón)	67
Girasol (Moraira, Alicante)	68
Venta de l'Home (Buñol, Valencia)	70
Extremadura	72
Aldebarán (Badajoz)	74
Atrio (Cáceres)	75
Galicia	76
Casa Marcelo (Santiago de Compostela, A Coruña)	78
Rotilio (Sanxenxo, Pontevedra)	79
La Rioja	80
Echaurren (Ezcaray)	82
La Chata (Logroño)	83

Murcia	84
Hispano (Murcia)	86
Juan Mari (San Pedro del Pinatar, Murcia)	87
Navarra	88
Mesón del Peregrino	
(Puente de la Reina, Navarra)	90
Rodero (Pamplona, Navarra)	91
País Vasco	92
Akelarre (San Sebastián, Guipúzcoa)	94
Arzak (San Sebastián, Guipúzcoa)	96
Mugaritz (Rentería, Guipúzcoa)	98
Ikea (Vitoria, Álava)	100
Panier Fleuri (San Sebastián, Guipúzcoa)	101
Sagardi (Bilbao, Vizcaya)	102

Andalucía

Casa Robles	Juan Robles
El Faro	Gonzalo Córdoba
Los Cuevas	Antonio Cuevas
Tragabuches	Sergio López

Pocas recomendaciones en medicina han experimentado tantos cambios como las nutricionales en personas con diabetes mellitus. Se vienen realizando desde hace siglos y han incluido todo tipo de variaciones. Hasta no hace mucho, el tratamiento dietético de la diabetes se caracterizaba por la prohibición de numerosos alimentos salvo verduras, algunas frutas, asados y caldos. Han existido discrepancias en cuanto a las características de la dieta a recomendar que, durante mucho tiempo, ha sido estricta y severa.

En los últimos años, los conceptos han cambiado. Hoy se considera que la alimentación forma parte del tratamiento de la diabetes pero en un contexto más amplio y orientado a la prevención de complicaciones circulatorias. La diabetes aumenta el riesgo de padecerlas y un porcentaje elevado de las personas afectadas presentan factores de riesgo como obesidad, hipertensión, sedentarismo, tabaquismo y alteraciones de los lípidos (grasas) de la sangre. En el control de estos factores se ha demostrado muy eficaz lo que se conoce como cambios en el estilo de vida. Consisten éstos en dejar de fumar, consumir alcohol sólo de forma moderada, realizar ejercicio físico

aeróbico (caminar, bicicleta, natación, carrera suave...) diario, evitar el sobrepeso y llevar una alimentación sana.

La alimentación sana debe ser equilibrada, aportando todos los requerimientos que precisa el organismo cada día para mantener un adecuado estado de salud. Ello se consigue con una ingesta variada en la que se halla no sólo el gusto, sino también la salud. Las calorías deben adaptarse a la edad, sexo, actividad física y peso. Es recomendable el consumo habitual de verduras, frutas, lácteos desnatados, hortalizas, cereales y legumbres. Las grasas animales deben restringirse y en su lugar se recomiendan las vegetales. El aceite de oliva tiene excelentes propiedades. Los pescados y las carnes no grasas son buenas fuentes de proteínas animales. Si se desea, éstas pueden ser sustituidas, al menos en parte, por las de origen vegetal que se hallan en los cereales, legumbres y frutos secos.

Afortunadamente, la buena restauración conoce bien todos estos principios y aporta excelentes viandas a los consumidores, no confundiendo el placer de la comida con el exceso, ni la salud con la restricción rigurosa. La comida tradicional en Andalucía cumple con los criterios que se engloban en lo que se conoce como dieta mediterránea. El buen gusto y la alimentación sana son la base de una restauración de calidad y, tal como se presenta en este libro, una iniciativa digna de elogio.

Manuel Aguilar Diosdado

Casa Robles
Juan Robles
Álvarez Quintero, 58.
Tel.: 954 563 272.
Sevilla.

Suprema de merluza a los frutos de mar

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 suprema de merluza (600 g), 8 almejas, 8 gambas, 1 sepia pequeña,
1 cebolla pequeña, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 2 dientes de ajo,
1 tomate maduro, 6 almendras, 4 hojas de laurel, 1 manojo de perejil,
1 vaso pequeño de Montilla Moriles, 1 dl de aceite.



En una fuente de barro verter 1 dl de aceite y calentar. Picar todas las verduras muy finas, y trocear la sepia a daditos pequeños. Con todo, hacer un sofrito, agregándole las hojas de laurel enteras, junto con el vasito de Montilla y un cuarto de litro de agua. Una vez que se ha hecho el sofrito y los trocitos de sepia están tiernos, añadir la suprema de merluza junto con las gambas y las almejas, uniéndolo todo. Seguidamente, hacer un majado con las almendras tostadas y el perejil, para agregarlo al sofrito. Dejar cocer de 8 a 10 minutos, según el grosor de la merluza, teniendo en cuenta que ha de quedar jugosa por dentro.

El Faro
Gonzalo Córdoba
San Félix, 15. El Puerto de Santa María.
Tel.: 956 211 068.
Cádiz.

Lomos de lubina al aceite de oliva

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 lubina de 1,500 kg, 2 tomates maduros, 100 ml de aceite de oliva, ajo, sal.



Limpia el pescado dejándolo sólo con la piel. Cortar en cuatro trozos o, si se prefiere, en ocho más pequeños. Cocer al vapor justo para que quede jugoso. Escalfar los tomates para quitarles la piel y las pepitas. Batir los tomates con una lámina de ajo y el aceite de oliva y, si se desea, una pizca de sal. Una vez a punto, colocar los lomos en un plato y acompañar con un poco de esta salsa. Ade- rezar el plato con aceite de oliva, vinagre y sal.

Los Cuevas
Antonio Cuevas
Virgen de las Huertas, 1.
Tel.: 954 27 80 42
Sevilla.

Alcachofas en salsa

INGREDIENTES

Alcachofas, cebolla, pimientos verdes, pimientos rojos, ajo, aceite de oliva virgen, vino oloroso.



En el fondo de una olla grande hacer un refrito de cebolla, pimiento rojo y verde, y ajo, todo troceado pero no picado, con aceite de oliva virgen. Cuando empiece a oler bien, añadir las alcachofas cuarteadas, ya lavadas y sin las hojas exteriores. Cubrir con agua y media copa de vino oloroso por cada media docena de alcachofas. Dejar hervir de 8 a 10 minutos. Sacar y dejar reposar para reducir la salsa.

Tragabuches
Sergio López
José Aparicio, 1. Ronda.
Tel.: 952 190 291.
Málaga.

Fondo de ave con espárragos y setas

INGREDIENTES (10 PERSONAS)

1/2 gallina de corral, 100 g de zanahorias, 100 g de apio,
50 g de cebolla, 100 g de puerros, laurel, 1 manojo de espárragos,
250 g de setas de temporada, sal, pimienta.



Poner en un recipiente todos los ingredientes, excepto los espárragos y las setas; cubrir con agua y proceder como un caldo tradicional, con una cocción de unas 3 horas aproximadamente. Colar y reservar. De forma simultánea, cocer los espárragos ya desprovistos de la parte dura y, a continuación, proceder de igual forma con las setas. Colocar los espárragos, las setas y la carne de gallina en el centro del plato junto con una hoja de laurel y servir el caldo en sopera.

Aragón

Casa Blasquico Gaby Coarasa
Gayarre Miguel Ángel Revuelto

Los pacientes con diabetes mellitus tipo 1 requieren una alimentación cuantitativa y cualitativamente bastante similar a la recomendada a la población general: no consumir un exceso de proteínas, preferentemente las presentes en las carnes rojas, utilizar, entre los aceites, el de oliva y que los hidratos de carbono sean sobre todo procedentes de legumbres, pasta, arroz y pan, con pocos “dulces”. Cuando existe exceso de peso, sobre todo en la diabetes mellitus tipo 2, cualitativamente las recomendaciones son similares, pero dado que deben ingerirse menos calorías se recomiendan dietas con alimentos bajos en calorías que permitan un mayor volumen y una mayor saciedad. Con las nuevas insulinas y secretagogos de acción rápida la flexibilidad en el horario de comidas es muy amplia.

Aragón es una tierra de grandes contrastes climatológicos y tierra de paso de múltiples culturas, teniendo el aragonés, en consecuencia, una dieta muy variada aunque, en general excesiva, con una alta prevalencia de obesidad.

Muy destacables son los productos “de la Ribera del Ebro”, entre ellos las frutas, verduras y hortalizas sobresaliendo las alcachofas,

la borraja y la menestra, entre otros muchos. Famoso es también el cordero de Aragón, sea lechal o de pienso, este último con un contenido en ácidos grasos muy favorable. Una buena mezcla es el ternasco guisado con alcachofas. Hay también excelente aceite de oliva proveniente del Bajo Aragón. Salvo la trucha no hay pescado autóctono, pero la gran proximidad con el Cantábrico y el Mediterráneo hace que la ingesta de pescado sea abundante y de gran calidad. Los vinos han evolucionado notablemente existiendo excelentes tintos y soberbios blancos de múltiples procedencias. A destacar el buen jamón de Teruel.

La restauración aragonesa también goza de un gran prestigio, que los aragoneses y nuestros visitantes, tenemos el placer de paladear, buen reflejo de ello son los dos restaurantes seleccionados y los platos por ellos propuestos.

Eduardo Faure Nogueras

Casa Blasquico
Gaby Coarasa
Plaza Palacio, 1. Hecho.
Tel.: 974 375 007.
Huesca.

Verduras asadas con “usones”

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Zanahoria, puerros, cebolla, calabacín, pimiento,
judías verdes, espárragos trigueros, usones (perrechicos),
aceite de oliva, sal.



Lavar las verduras y cortar a lo largo en bastoncitos. Asar con muy poco aceite y una pizca de sal. Proceder igual con las setas. Una vez esté todo asado y caliente, colocar las verduras en una fuente redonda, colocar las setas por encima y cuidar un poco la decoración.

Si se quiere preparar este plato como una ensalada, añadir cuadraditos de tomate asado. A la hora de servir, colocar el tomate en el fondo de la fuente, luego las verduras y las setas y regar con una vinagreta.

Gayarre

Miguel Ángel Revuelto
Ctra. Aeropuerto, 370.
Tel.: 976 344 386.
Zaragoza.

Cocochas y tripas de bacalao con garbanzos

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

20 cocochas de bacalao, 3 tripas de bacalao,
100 g de garbanzos (cocidos), caldo de pescado, ajo,
cebolla, perejil, sal.



Limpia muy bien las tripas cortadas en juliana fina, cortar la cebolla muy fina y pocharlas con un poco de ajo picado en aceite. Guisar las tripas con cebolla; añadir un poco de caldo de pescado y los garbanzos, rectificar de sal. Pochar las cocochas con un poco de aceite y terminar de cocerlas con el potaje de tripas y garbanzos. Colocar las cocochas y los garbanzos un poco “estéticos”.

Asturias

Casa Conrado Marcelo Conrado
Casa Gerardo Pedro Morán

En mi experiencia profesional he observado que a las personas que se les acaba de diagnosticar diabetes una de sus vivencias más traumáticas es la palabra “dieta”, que ellos inicialmente interpretan no sólo como “pasar hambre”, sino con la pérdida definitiva de la posibilidad de seguir paladeando sus platos predilectos. Lógicamente, debemos demostrarles, y en nuestro grupo de trabajo nos esforzamos diariamente en hacerlo, que ese concepto es inexacto, y que pese a lo que pueda pensar la mayoría de la gente, el diabético puede comer de todo, sólo que adaptado a sus necesidades metabólicas y a las características de su proceso concreto: edad, tipo de diabetes, grado de control metabólico, tratamiento específico, etc. Así pues, es necesario particularizar y evitar generalizaciones a todas luces inadecuadas.

Por ello, les animo a probar los platos preparados por estos excelentes profesionales asturianos, aunque alguno de ustedes deba hacer mínimas modificaciones.

Francisco José Díaz Cadórniga

Casa Conrado
Marcelo Conrado
Argüelles, 1.
Tel.: 985 223 918.
Oviedo.

Merluza del “pinchu” a la vinagreta de tomate con guarnición de verduras

INGREDIENTES (8 PERSONAS)

1 merluza de 3,5 kg (para 8 lomos de 300 g cada uno),
2 kg de tomate maduro, 1/2 l de vinagre de estragón, 3/4 l de aceite de oliva,
8 zanahorias, 8 nabos, 1/2 kg de judías verdes, 24 espárragos trigueros,
2 l de caldo de pescado, 1/2 manojo de perejil, sal.



Para la vinagreta de tomate pelar los tomates, cortarlos en dados pequeños y mezclar con el vinagre y el aceite. Guardar en la nevera para que esté bien fría. Para la guarnición de verduras simplemente cocer las verduras (una vez estén limpias) con un poco de aceite y sal. Escurrir. Con la cola y la cabeza de la merluza preparar un caldo al que se incorporarán los lomos de la merluza. Meter en el horno durante 10 minutos. Poner un lomo de merluza en cada plato con las verduras alrededor con su aliño. Echar la vinagreta de tomate por encima y espolvorear la merluza con perejil picado muy fino.

Casa Gerardo
Pedro Morán
Ctra. Avilés-Gijón, km. 8. Prendes.
Tel.: 985 887 797.
Asturias.

Ensalada templada de verduras, anchoas y boquerones con melón y sandía

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 rodajas de melón, 4 rodajas de sandía, 150 g de lechugas variadas
(ollo, escarola verde, berros, hoja de roble...),

8 anchoas en aceite, 8 anchoas en escabeche (boquerón),
aceite de nuez, vinagre de Módena.



En una sartén con muy poco aceite se marcan el melón y la sandía hasta que cojan temperatura y color. Pasar a un papel absorbente. Lavar y escurrir las verduras, aliñar con el vinagre y el aceite de nuez. Colocar en un plato el melón y la sandía fritos. Sobre ellos la verdura aliñada y cubrir con las anchoas en aceite y en escabeche. Rectificar por último de vinagre y aceite. En todo el aliño no se incorpora sal, ya que la aportan las anchoas. De ahí el contraste entre el dulce de la fruta y el salado de las anchoas.

Baleares

Ca Na Joana Juana Biarnés
Koldo Royo Koldo Royo

La dieta mediterránea de Baleares, “mediterránea” por excelencia, se caracteriza por una magnífica manera de alimentarse y nutrirse, incluidas las personas con diabetes mellitus, permitiendo un correcto control metabólico, un gran nivel gastronómico y una gran calidad de vida.

La cocina balear reúne un recetario variadísimo con productos de gran calidad, con representación de todos los grupos alimentarios, sabiamente conjuntados, que garantizan un perfecto equilibrio nutricional con recetas tan conseguidas como: “tumbet” de berenjenas, pimientos rojos, patatas y salsa de tomate, acompañado o no de pescado o carne o huevos; tomates secados al sol con aceite de oliva, ajos y albahaca; sopas mallorquinas; berenjenas rellenas de carne o pescado y marisco; coca de pimientos rojos asados y sobrasada; arroz “brut”; capón al rey Jaime; “escaldums” de pavo; cazuela de caza, variada; queso con confitura de medios albaricoques cocida al sol; y tantas otras, que realizadas contabilizando los equivalentes intercambiables de hidratos de

carbono, proteínas y grasas permiten confeccionar una dieta diabética apropiada para el buen control metabólico y para disfrutar plenamente del placer de la mesa, que es mejor si es compartido relajadamente.

José Moreiro Socias

Ca Na Joana

Juana Biarnés

Ctra. Ibiza-San José, km. 10. San José.

Tel.: 971 800 158.

Ibiza.

Timbal de queso fresco, mango y salsa de naranja

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

250 g de queso fresco, 125 g de mango natural,

250 cl de zumo de naranja reducido, 50 g de sacarina líquida (opcional).



Una vez batido el queso fresco, añadir el mango previamente triturado y mezclar. Poner en una terrina o molde y dejar en la nevera durante 4 o 5 horas. Desmoldar en una bandeja y rodear el timbal de salsa de naranja reducida. Para reducir poner al fuego el zumo de naranja hasta que reduzca hasta la mitad. Para evitar la acidez de naranja se puede añadir, al gusto, unas gotas de sacarina líquida.

Koldo Royo
Koldo Royo
Ingeniero Gabriel Roca, 3 (Pº Marítimo).
Tel.: 971 732 435.
Mallorca, Palma de Mallorca.

Ensalada de gambas sobre remolacha con berros y maches

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

250 g de remolachas cocidas, 1 kg de gambas rojas, 2 tomates pelados, canónigos, berros de jardín, perifollo en hojas, sal.

Para la vinagreta de pimiento: 1 puerro, 1/2 cebolla, 1/2 pimiento rojo, 2 dl aceite de oliva, 2 c.s. vinagre de txacolí, sal.



Para hacer la vinagreta limpiar y cortar finamente las verduras y mezclarlas con el resto de ingredientes. Pelar las gambas, sazónarlas y saltearlas con un poco de aceite de oliva, dejándolas muy jugosas. Quitar las pepitas a los tomates y cortarlos en dados pequeños. Cortar las remolachas en rodajas. Mezclar en un recipiente los canónigos, el tomate y un poco de vinagreta. En una fuente colocar rodajas de remolacha, encima las gambas y en el centro los canónigos aliñados, repartir encima de las gambas un poco de vinagreta, unas hojas de perifollo, unos berros de jardín y servirlo.

Canarias

El Criollo Mario Hernández Lagerblard
El Patio Juan Carlos Romero

La cocina tradicional canaria es uno de los aspectos de la cultura canaria más desconocidos para los visitantes y desgraciadamente también para algunos canarios. El gran desarrollo turístico que ha tenido esta Tierra en los últimos 30 años ha permitido un aumento espectacular en el nivel de vida, pero desgraciadamente ha conllevado una cierta crisis en la identidad cultural, y la cocina no ha sido ajena a ello. Afortunadamente en los últimos años estamos asistiendo a una recuperación popular de la cocina tradicional.

Entre la materia prima destacan las papas, especialmente la papa negra de Tenerife, las lentejas de Lanzarote, los plátanos "araña" de Nuestra Señora de Guía, los tomates de San Nicolás de Tolentino, y los Aguacates de Mogan. Los pescados autóctonos, viejas, chernes, fulas, gallos, pámpanos, burros, samas, atunes... se pueden disfrutar en cualquier isla, pero especialmente en Fuerteventura y en la Graciosa.

Mención aparte merecen los quesos, por su variedad y su calidad, Canarias tiene reconocidas siete denominaciones de origen, cada una con su personalidad propia. Pero dentro de todos ellos destaca

el queso de flor de Nuestra Señora de Guía, un queso mezcla de leche de oveja, vaca y cabra que tiene la particularidad de que se elabora con la flor de un cardo en vez de con cuajo animal, eso le confiere una textura muy blanda y un sabor único. Toda la producción de este queso es artesanal y su distribución está muy limitada al municipio de Guía, si tienen oportunidad de probarlo se lo recomiendo vivamente.

Entre los platos elaborados destacan con luz propia los potajes, en ellos hay una sabia mezcla de distintos tipos de verdura con papas y legumbres; a mí el que más me gusta es el potaje de berros, mi suegra Encarna lo borda.

En resumen la comida tradicional canaria es variada, apetitosa y saludable apta para todas las personas, incluidas las que padecen diabetes. Si tienen oportunidad de visitarnos les animo a que la prueben.

Pedro de Pablos

El Criollo
Mario Hernández Lagerblad
Avda. de Italia, 30. Playa del Inglés.
Tel.: 928 761 375.
Gran Canaria.

Caldo Millo

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 cebolla mediana bien picadita, 2 dientes de ajo bien picaditos,
2 tomates maduros sin piel ni pepitas troceados finamente,
2 piñas de millo (mazorcas) frescas y tiernas cortadas en cuatro trozos,
250 g de granos de maíz fresco muy tierno o en conserva, 300 g de calabacines,
300 g de papas medianas peladas, 800 cl de agua, cilantro,
aceite de oliva, sal marina gruesa.



Existen dos formas de elaborar este plato: preparar directamente todo en crudo, o proceder primero a la elaboración de un sofrito. Para el sofrito: en una cazuela disponer, junto al aceite, la cebolla y los tomates a fuego muy lento hasta que queden "bobitos", muy tiernos, casi deshechos. Pasar el sofrito a un caldero y añadir el agua hirviendo; incorporar las papas cortadas hasta la mitad, separando luego los trozos con las manos, para que durante el guiso suelten algo de su almidón. Seguidamente añadir la piña de millo (mazorca) y el maíz en grano. Pasados 8 minutos, agregar los calabacines cortados en trozos no muy grandes. Después de 12 minutos más, añadir el cilantro y un par de cucharadas de aceite de oliva. Sazonar y esperar unos 5 minutos. Servir cada plato con su correspondiente trozo de piña de millo.

El Patio
Juan Carlos Romero
Gran Bretaña, s/n. Hotel Jardín Tropical.
Tel.: 922 74 60 05.
Costa Adeje, Tenerife.

Cherne encebollado

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 lomos de cherne salado, ajo, cebolla, pimiento, tomate maduro pelado, laurel y tomillo, aceite de oliva, vino blanco seco, vinagre.



Poner el cherne en remojo un día antes procurando cambiarle el agua dos veces. Blanquear y quitar todas las espinas posibles. En una cacerola poner el aceite con el ajo hasta que estén dorados, añadir la cebolla, luego el pimiento y al final el tomate y la hoja de laurel y el tomillo. Cuando esté todo cocido, añadir un poco de vino seco y el vinagre. En una sartén freír el cherne pasado un poco por harina, con mucho cuidado para que no se rompa. Retirar de la cacerola la mitad del encebollado, incorporar los lomos de cherne y cubrir con la otra mitad del encebollado que se acaba de retirar. Dejar cocer durante unos minutos y dejar reposar antes de servir. Se puede acompañar de unas patatas arrugadas. Por su sabor y su textura, el cherne se puede sustituir por mero.

Cantabria

San Román de Escalante Jorge Martínez Saenz
Zacarías Zacarías Puente

Por una vez, se invita a unos cuantos médicos a reflexionar con absoluta libertad –restringida, eso sí, a escasos renglones– sobre gastronomía para pacientes diabéticos. A diferencia de tanto libro al uso, más que un catálogo de prohibiciones, a las que parecen tan aficionados muchos de nuestros colegas, estas páginas constituyen una invitación al buen comer.

“La cocina es el máximo esfuerzo de la imaginación humana. Nadie lo dude.”, decía Cunqueiro. Para muestra el índice de estas recetas. Sólo que a D. Álvaro tal vez la mayoría se le hubieran antojado tan frugales que pudieran menguar el placer de la trasgresión. Disfrutar de su ligereza debería traer placer y contribuir al control metabólico. Casi nada. Las asociaciones de diabéticos deberían promover peregrinaciones a las fuentes, a los restaurantes de sus creadores. Un festín, un premio para sus autores y nuestros pacientes.

Julio Freijanes Parada

San Román de Escalante
Jorge Martínez Saenz
Ctra. Escalante-Castillo, km. 2.
Tel.: 942 677 745.
Escalante, Cantabria.

Espárragos trigueros sobre queso fresco y erizos de mar

INGREDIENTES

2 manojos de espárragos trigueros, 400 g de queso fresco, aceite de oliva, vinagre de sidra, sal gorda, 12 erizos de mar, lechugas variadas.



Cortar el queso fresco y colocar en la base del plato. Pelar y cocer los espárragos trigueros durante 4 minutos en agua con sal y un poquito de azúcar. Aún calientes disponer encima del queso fresco. Colocar encima las lechugas limpias y cortadas. Aliñar con la vinagreta.

Vinagreta: abrir los erizos vivos y coger solamente las huevas e ir poniéndolas en el aceite de oliva después de añadir el vinagre y la sal gorda.

Zacarías
Zacarías Puente
Hernán Cortés, 38.
Tel.: 942 212 333.
Santander.

Cazuela de merluza y verduritas vitalizante

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

200 g merluza fresca, 150 g patata, 50 g zanahoria, 40 g cebolla,
40 g puerros, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 ramas de perejil, sal.



Preparar un caldo con las espinas y pieles de la merluza. En el caldo cocer al dente las verduritas cortadas en juliana muy fina. Cuando las verduras estén a punto, agregar la merluza cortada en trozos grandes, el aceite de oliva y sazonar. Este plato debe consumirse conjuntamente: verduritas, merluza y caldo, como si se tratase de un guiso.

Este guiso le dio gran fama a mi abuela Herminia Goya pues persona que llegaba a casa con mal cuerpo tomando esta cocción y la fe que transmitía mi abuela, salían curados.

Castilla La Mancha

Adolfo Adolfo Muñoz
Las Rejas Manolo de la Osa

A la vista de los conocimientos más actuales de la moderna ciencia de la nutrición, los médicos recomendamos a las personas no diabéticas que coman como las personas diabéticas, o sea que coman “bien”, buenos alimentos, variados, en perfectas condiciones higiénicas, que no falte ninguna de esas aproximadamente 50 sustancias que necesitamos entre vitaminas, minerales, esenciales... que no sobren calorías, grasas saturadas... Pero que no falte tampoco buena compañía, ni buen gusto, ese gusto aprendido, esos sabores que se buscan porque los conocemos.

Los humanos civilizados y cultos ponen en la comida el mismo arte que cuando fabrican una estatua, componen un poema, una canción... para aportar a nuestro organismo los nutrientes necesarios y a nuestro paladar regocijo. Y un consejo del más famoso manchego de ficción de todos los tiempos, “Come poco y cena más poco, que la salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago” ¿hace falta decir de quién se trata, qué pluma lo escribe hace casi 400 años?

Jaime Aranda Regules

Adolfo
Adolfo Muñoz
De la Granada, 6.
Tel.: 925 227 321.
Toledo.

Perdiz roja de los montes de Toledo al vino blanco Sauvignon

INGREDIENTES (6 PERSONAS)

6 perdices rojas de 350 g, 2 l de vino blanco Sauvignon, 1/2 l de aceite de oliva virgen,
2 kg de cebollas frescas rojas, 4 cabezas de ajos enteras, 2 ramitas de tomillo fresco,
2 ramitas frescas de mejorana, 10 bolas de pimienta negra, sal al gusto.



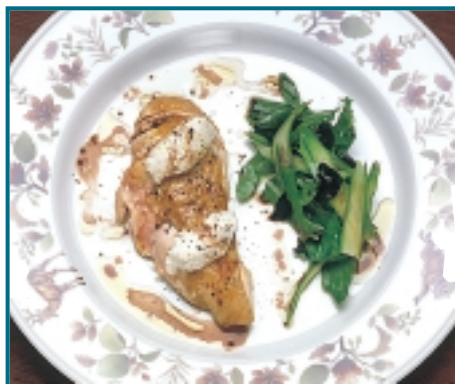
Desplumar las perdices, lavarlas con agua hasta eliminar la sangre totalmente, atarlas después y escurrirlas bien. En una cazuela de acero echar el aceite de oliva y preparar un fondo de cebolla fileteada, colocar las perdices con la pechuga hacia el fondo y cubrir con cebolla, las cabezas de ajo enteras, la pimienta y las ramitas de tomillo y mejorana. Añadir a continuación el vino blanco y cocer a fuego lento. Añadir la sal. La perdiz se cuece a fuego lento durante unas tres horas y media. Con un pincho de cocina pinchar las perdices para comprobar si están blandas o no: la que esté se saca y se dejan cocer más las otras. Cuando la cebolla esté deshecha pasar la salsa por un colador. Servir las perdices en el plato una vez desatadas rociadas con su propia salsa. Aromatizar con aceite de oliva.

Las Rejas
Manolo de la Osa
Borreros, s/n. Las Pedroñeras.
Tel.: 967 161 089.
Cuenca.

Pechuga de gallo de corral con queso fresco y trufa

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

2 pechugas de gallo, 400 g de queso fresco, 100 g de trufa, hojas de rúcula, espárragos verdes, albahaca, 1 dl de aceite de oliva virgen, limón, vinagre de Módena.



Asar la pechuga y dejar reposar entre dos platos quedando jugosa. Turbinar el queso fresco hasta formar una crema. Aliñar las hojas de rúcula, los espárragos hervidos, la albahaca y la trufa laminada con el aceite de oliva, unas gotas de limón y vinagre de Módena. Cortar la pechuga en filetes, poner una cucharadita de la crema de queso encima y acompañar con los espárragos, la albahaca, la trufa y la rúcula. Aliñar con la vinagreta donde se han macerado las verduritas con la trufa.

Castilla León

Casa Ojeda Eladio Sainz
Duque Julián Duque

La alimentación en la diabetes es uno de los aspectos fundamentales en el tratamiento, siendo un pilar que precisa de unos criterios donde la aportación de los nutrientes debe ser equilibrada y saludable. No se debe alterar drásticamente la forma de comer y no hacer un cambio radical en las costumbres, salvo que los hábitos alimenticios sean contradictorios a la realidad de un tratamiento eficaz.

El diabético no debe frustrarse y sí valorar de forma positiva la multitud de viandas que se pueden preparar para que el paladar practique un favorable entusiasmo en el comer. La variabilidad en la composición de los platos puede estar dentro de una discreta restricción y con un buen ánimo de predisposición para no caer en la monotonía que sólo conduce a no hacer las cosas como es debido. En la amplia comunidad castellano-leonesa se pueden elegir todo tipo de nutrientes sin caer en la expresión de muchos diabéticos al comentar "solamente como berza, pescado cocido y pollo". ¿Esto es una buena forma de confeccionar el menú diario? Rotundamente no. Hay que saber comer y preparar los alimentos de forma que

ello cambie una estructura restrictiva y monótona: desde una magnífica huerta como espárragos de Tudela de Duero, guisantes de Laguna, legumbres como las judías del Barco de Ávila, las truchas de Arbejal, frutas como las magníficas cerezas del Bierzo, carnes como la morucha o la gran carne de Mombuey, o lechazo... Los postres los idearemos con unas buenas frutas y derivados lácteos, así como con los grandes quesos, en las distintas variedades de Castilla y León. Distintos tipos de pan, imposible enumerar, siempre tomados en cantidad ecuánime. Y no olvidar para terminar esos magníficos caldos de la Ribera, Toro, Bierzo, etc., eso sí, dos copas de tinto al día tiene un marcado efecto antioxidante y previenen factores de riesgo vascular, siempre y cuando no haya otros problemas que impidan su toma. Cada diabético debe valorar, según sus condiciones, los alimentos que va a tomar.

En términos generales, el diabético debe llevar una alimentación variada y natural con un aporte de un 60% de hidratos de carbono complejos, solamente un 10% simples, un 20% de proteínas y un 20% de grasas que sean preferentemente monoinsaturadas.

El aporte calórico entonces se basará en la variación, teniendo en cuenta el tipo de diabetes, la edad, el peso, si existen complicaciones y qué tipo de tratamiento se le está aplicando.

Por ello, el diabético puede disfrutar de la comida, y no ser mártir y víctima ante otros comensales puede generar satisfacción. Fíjense en cómo estos dos platos de grandes restauradores pueden cambiar la forma de comer y estructurar una comida que compartan con el resto de la mesa.

“El saber comer y saber beber es parte de la vida diaria de una sociedad en la que el diabético forma parte y debe compartir”.

Deténgase y valore las maravillosas recetas de este libro.

José Zurro

Casa Ojeda
Eladio Sainz
Vitoria, 5. Plaza de la Libertad.
Tel.: 947 209 052.
Burgos.

Ensalada de trucha

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 trucha de 1 kg, 1/2 escarola, 2 puerros cocidos, 59 g de judías verdes, 2 tomates maduros, 100 g de berros, hongos para salsa *Boletus Edulis*, 8 gambas, 4 cocochas, 4 ostras.

Para la salsa vinagreta: tomate, cebolla, trufa, huevo cocido, pimiento rojo, aceite de oliva, vinagre de Jerez, perejil y sal.

*Para la salsa *Boletus Edulis*:* 50 g *boletus edulis*, 1 yema cruda, 1 puerro cocido.



Triturar todo, añadir sal y vinagre de jerez y montar como si se tratase de una salsa mahonesa. En un plato disponer un molde circular. En la base disponer el puerro cocido picado en tiras, colocar capas de trucha hervida encima del puerro, poner una cucharada de tomate triturado con vinagre y aceite, añadir las judías verdes cortadas en tiras y cocidas, y otra capa de trucha. Preparar una salsa de berros como se ha hecho con los tomates. Añadir una cucharada de esa salsa a cada molde. Cubrir con otra capa de trucha y encima escarola picadita. Quitar el molde. Aliñar todo con la vinagreta y añadir la ostra. Decorar el plato al gusto con la salsa de berros, la salsa de hongos y la de tomate. Disponer las cocochas a un lado de la ensalada y las gambas cocidas al otro.

Duque
Julián Duque
Cervantes, 12.
Tel.: 921 462 487.
Segovia.

Patatas guisadas con setas

INGREDIENTES (6 PERSONAS)

800 g de setas, 1,2 kg de patatas, 1,5 dl de aceite de oliva,
3 dientes de ajo, 3 hojas de laurel, 1 cucharada de pimentón,
1 ramita de tomillo, guindilla, sal.



Limpia las setas y partirlas en trozos más bien grandes. Cachar las patatas en trozos irregulares, no muy grandes, procurando que tengan todas el mismo tamaño y arrancándolas sin llegar a cortar cada trozo totalmente. Poner al fuego una cazuela con el aceite. Cuando esté caliente, agregar los ajos, la guindilla y las hojas de laurel. Añadir a continuación las patatas cachadas y las setas. Saltear todo unos minutos, espolvorear el pimentón, el tomillo desmenuzado y la sal y rehogar un poco más. Añadir agua suficiente para que quede cubierto: probar y rectificar el punto de sal si hace falta y dejar cocer a fuego moderado 30 o 40 minutos. Este plato debe quedar espeso al finalizar la cocción. Si no ocurre así, sacar unas cuantas patatas, machacar y volver a echar en la cacerola, dejando que den un hervor.

Catalunya

Abac	Xavier Pellicer
Casa Gatell	Joan Pedrell
El Bulli	Ferran Adrià
Espaisucre	Jordi Butron
El Racó de Can Fabes	Santi Santamaria
L'Olivé	José Olivé
Via Venetto	José Monje

Hay quien piensa que la prescripción médica de una dieta supone renunciar al placer de la buena mesa. Y nada más erróneo. Pienso que esta actitud sigue así por varias razones. La primera de ellas por negligencia de los profesionales sanitarios que no se esfuerzan en aprender nutrición y en saber aplicarla. En segundo lugar, los mejores cocineros del país han prestado escasa atención a las personas que sufren alguna patología que exige algunas modificaciones nutricionales y sólo en contadas ocasiones han elaborado cartas y menús con aplicaciones nutricionales. Sin embargo, aquí están estas recetas elaboradas por cocineros de prestigio para pacientes diabéticos. Xavier Pellicer nos propone un atún con brócoli. Este atún se realiza no sólo con el brócoli y el aceite de cebollino, sino que juega con sabores más complejos como el dulce y perfumado mango, la más áspera judía tierna y el suave sabor del calamar.

Joan Pedrell, de Casa Gatell en Cambrils, maneja como pocos los moluscos y pescados del Mediterráneo. Nos ofrece una receta de rape que combina ajos tiernos y calçots. Este plato que he tenido el placer de degustar resulta excelente, con rapés de la Mar de la Frau,

este territorio marítimo del mediterráneo entre el Cap de Salou y el Delta del Ebro, en el que destaca Cambrils.

Aquí, Ferran Adrià nos propone unos salmonetes "Gaudí", difíciles de describir por la combinación de sabores. Como materia prima uno de los pescados más sabrosos de nuestra costa, el "roger", en difícil y afortunada compañía con el perfume de la anchoa, y la gama de sabores de las verduras de nuestra huerta, trabajados tal como el arquitecto Gaudí trabajaba los pedazos de cerámica, el "trencadís", y los incorporaba a sus construcciones más atrevidas. Este "trencadís" de verduras, el mosaico al que se refiere Ferran Adrià, descubre sabores inimaginados de los que no sabíamos referencia gustativa en nuestra memoria.

Tampoco el diabético debe referirse a la verdura sólo como aquel plato de acelgas hervidas aliñado con aceite de oliva. Puede ser una opción aceptable, si la cocción está en su punto, pero también las hay distintas, más complejas y elaboradas. Santi Santamaria del Racó de Can Fabes nos propone una sencilla, pero también sumamente original, en el estilo de la gran cocina a la cual tiene acostumbrados a sus comensales. Mezcla original de sabores, el del espárrago con una vinagreta de naranja.

Tampoco deberíamos olvidar aquellos platos más próximos a otras cocinas, en las que el pescado crudo forma parte de los hábitos nutricionales. José Olivé nos sugiere un tartar de lubina con langostinos, con un aderezo simple pero rico en matices. Se trata de un plato bajo en calorías que apenas incorpora hidratos de carbono y que puede combinarse con entrantes más ricos en harinas.

Otra alternativa que no debemos dejar a un lado son las sopas. José Monje de Via Venetto, en Barcelona, propone una sopa de tomate.

Poco hay que añadir. Sólo recomendar estas recetas a nuestros pacientes y a nosotros mismos, los médicos que les atendemos. Excelentes cocineros nos dan una lección de buen hacer y nosotros les queremos corresponder con nuestro agradecimiento.

Ramon Gomis Barberà

Abac

Xavier Pellicer
Rec, 79-89.
Tel.: 933 196 600.
Barcelona.

Atún con brócoli

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1/2 mango, 600 g de atún fresco (lomo), 1 calamar (60 g),
20 g de judías verdes, 1 pieza de brócoli, cebollino, perejil,
aceite de oliva, vinagreta de mostaza, pimienta, sal.



Marcar el lomo de atún en la plancha por los cuatro costados salpimentados. Escaldar unas ramitas de cebollino y elaborar aceite de cebollino. Cortar el mango en láminas. Cortar el calamar crudo. Picar el cebollino restante y las hojas de perejil. Elaborar una vinagreta con mostaza, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Cortar las judías verdes crudas en láminas muy finas. Cocer el brócoli. Cuando esté al dente sumergir el brócoli en agua y hielo y escurrir. Con el turmix preparar un puré montado con aceite de oliva. Cortar el lomo de atún en láminas y dividir en cuatro raciones. Untar el atún con la vinagreta de mostaza, el aceite de cebollino y el perejil y el cebollino picados. Colocar encima del atún un poco de juliana de mango, juliana de calamar y juliana de judías verdes.

Casa Gatell
Joan Pedrell
Pº Miramar, 26. Cambrils.
Tel.: 977 360 057.
Tarragona.

Rape con ajos tiernos y "calçots"

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 rapes frescos con cabeza de 500 g, 1 vaso de fumet blanco (cebollita, cabeza de rape y un poco de apio), 6 ajos tiernos, 6 calçots, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal.



Con la cabeza de un rape hacer un poco de fumet blanco. Limpiar el rape y salarlo. Dorarlo ligeramente en una cazuela con un poco de aceite. Reservar el aceite. Poner el rape en una bandeja de horno y añadir un vaso de fumet. Dejar cocer en el horno. En el aceite de freír el rape, sofreír los ajos tiernos y calçots cortados en juliana. Añadir un vaso de vino blanco y dejar reducir a fuego lento. Una vez cocido el rape, añadirlo a los ajos y calçots y dejar al fuego para que reduzca durante un minuto.

El Bulli
Ferran Adrià
Cala Montjoi (a 6 km de Roses).
Tel.: 972 150 457.
Roses, Girona.

Salmonetes “Gaudí”

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 salmonetes de 50 g, 1 pimiento rojo pequeño,
1 calabacín pequeño, 1 escalonia, 1 tomate maduro pequeño,
2 cucharadas de cebollino picado.

Para la ensalada: 2 escalonias, 4 filetes de anchoas en aceite,
1 cucharadita de vinagre de Módena,

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen,
4 cucharadas de vinagreta de pimientos rojos.

Para la vinagreta de pimientos rojos (400 g):

350 g de pimiento rojo, 1,5 dl de aceite de oliva,
3 cucharadas de vinagre de Jerez, sal, pimienta.



Rociar los pimientos con aceite de oliva y envolverlos en papel de aluminio. Asar los pimientos en el horno previamente calentado a 160° durante 1 hora y media. Una vez fríos, pelar los pimientos y quitarles las semillas del interior. Colocar la pulpa del pimiento asado en una batidora y triturar hasta obtener un puré muy fino. Poner el puré de pimiento en un tazón y agregar aceite de oliva, el vinagre de Jerez, la sal, la pimienta, y remover con la ayuda de un batidor. Escamar los salmonetes y sacar los filetes con un cuchillo fino. Sacar las espinas centrales con unas pinzas. Cortar el calabacín y el pimiento rojo a dados pequeños. Pelar la escalonia y el tomate (sacar el agua y las simientes) y cortar a dados pequeños. Mezclar los pequeños dados de tomate, pimiento, calabacín y escalonia con el cebollino picado. Rociar ligeramente con aceite los filetes de salmonete por el lado de la piel y “empanarlo” con el mosaico de verduras. Sazonar con sal y pimienta. Cortar la escalonia a rodajas muy finas. Cortar los filetes de anchoas en juliana grande. Mezclar la cebolleta con las anchoas y condimentar con el vinagre de Módena y el aceite de oliva. Poner a fuego mediano una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva, añadir los salmonetes por el lado del mosaico y dejarlo unos segundos (sólo tienen que tomar una ligera coloración); darles la vuelta y dejarlos otros 10 segundos. Retirarlos de la sartén. Colocar a un lado del plato los dos filetes de salmonete con mosaico; al otro lado colocar la ensalada de escalonia. Rociar con la vinagreta de pimientos rojos.

Espaisucre
Jordi Butron
Princesa, 53.
Tel.: 932 681 630.
Barcelona.

Bizcocho de queso Idiazábal con regaliz y cerezas

INGREDIENTES

Queso Idiazábal, regaliz, cerezas Griotte, cerveza negra Guinness,
licor de cereza del valle del Jerte.

Bizcocho de queso Idiazábal: 4 huevos, 75 g de almendra en polvo,
130 g de queso Idiazábal ahumado, 1 pizca de sal ahumada.

Gelatina de regaliz: 1 l de agua, 10 pastillas Juanola,
30 g de regaliz en rama, 4 hojas de gelatina.

Sorbete de cerezas: 1,5 kg de pulpa de cereza Griotte,
1 cerveza negra Guinness,
75 g de licor de cereza del valle del Jerte.



Bizcocho de queso *Idiazábal*. Mezclar las yemas y batir energicamente con un batidor. Añadir el sólido, en este caso el queso rallado (no muy fino para que se noten los trozos al comer el bizcocho), y la almendra en polvo. Sorprenderá el resultado ya que parece que de esta masa tan compacta no vaya a salir nada positivo; evidentemente falta humedad que se conseguirá con un chorro de leche, más el añadido a la mezcla de las claras de huevo montadas a punto de nieve; las claras no se deben montar al límite, es decir deben quedar un poco babosas, porque sino al mezclar se cortarían, no desarrollando en horno como deberían.

Como norma general siempre deben mezclarse: sólidos + líquidos + elementos delicados (tipo merengue o nata). Si un sólido se introduce en un líquido, es más probable que se formen grumos. Cocer de 12 a 15 minutos a 185° en un molde de 25 cm x 4 cm. El pastel ha de quedar crudo, baboso cuando salga del horno. Reposar en nevera para cuajar.

Gelatina de regaliz. Al pensar en gelatina, ineludiblemente surgen imágenes de algo mazacote, gomoso, y no siempre es así. Una gelatina, dependiendo de la cantidad de hojas, puede tener función de sopa o salsa, como en este postre.

Poner al fuego el agua más los aromas, es decir el regaliz y las Juanolas; hervir, colar y añadir las hojas de gelatina previamente sumergidas en agua. Reservar frío.

Sorbete de cerezas. Mezclar todo en frío, dejar madurar un día en la nevera, para que todos los aromas formen un todo, y pasar por la sorbetera.

Romper la gelatina con un batidor y disponer en el fondo de un plato sopero. Situar dos pequeños cuadrados de bizcocho de queso *Idiazábal* en torno al cual se distribuirán 3 o 4 cerezas deshuesadas. Por último, encima de cada cuadrado disponer una pequeña *quenelle* de sorbete de cerezas y unos palitos de queso *Idiazábal*.

El Racó de Can Fabes
Santi Santamaría
Sant Joan, 6. Sant Celoni.
Tel.: 938 672 851.
Barcelona.

Espárragos a la naranja

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 kg de espárragos verdes, 8 c/s de vinagreta de naranja, sal fina.

Para la vinagreta a la naranja: 8 c/s de aceite virgen de oliva,

2 c/s de vinagre de Jerez, pimienta negra recién molida,
sal fina al gusto, 1 c/s de piel de naranja rallada.



Hacer la vinagreta mezclando todos los ingredientes y emulsionándolos con una varilla. Preparar los espárragos con ayuda de un pelador especial. Hacer un manojito con los espárragos atándolos con un cordel para que la cocción sea completamente regular. Hervir el manojito de espárragos en agua salada durante cinco minutos. El tiempo de cocción puede variar según el grosor. Deben quedar al dente. Una vez cocidos en su punto, enfriarlos en agua con hielo. Sacarlos del agua, escurrirlos y servirlos a temperatura ambiente. Aliñar con la vinagreta de naranja.

L'olivé
José Olivé
Balmes, 47.
Tel.: 934 521 990.
Barcelona.

Tartar de lubina

INGREDIENTES

100 g de lubina picada, 6 colas de langostinos picadas, 1/2 yema de huevo, zumo de 1/2 limón, 1 cucharada sopera de aceite de oliva, sal, pimienta blanca, 1 cucharadita de clara de huevo cocido, 1 cucharadita de yema de huevo cocido, 1 cucharadita de sucedáneo de caviar, 1 cucharadita de mitad perejil y mitad cebolleta.
Para la salsa: pimienta verde picada, estragón picado (poco), mostaza Louit (poca), pimienta blanca, sucedáneo de caviar pasado por el cedazo, salsa Perrins, tabasco, jugo de la pimienta verde (poco), yema de huevo, aceite, 1 cucharada de mayonesa.



Mezclar todos los ingredientes y colocar el tartar dándole forma redonda en el plato con un poco de salsa al lado.

Para la salsa, poner todos los ingredientes juntos, menos el aceite que se irá añadiendo, como si montara una mayonesa con batidor a mano.

Via Venetto
José Monje
Ganduxer, 12.
Tel.: 932 007 244.
Barcelona.

Sopa fría de tomate al perfume de albahaca fresca con gelatina de gambas de Palamós

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Para la sopa de tomate: 10 tomates maduros, media cebolla pequeña, medio pepino (previamente escaldado para quitarle el sabor fuerte), 3 dientes de ajo escaldados, medio pimiento verde, 1 l de agua mineral, unas gotas de vinagre, 1 dl de aceite de oliva virgen, hojas de albahaca fresca.

Para la gelatina de gambas: 16 gambas ya peladas, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 tomate maduro, 1 rama de apio, unas ramas de perejil, un poco de jengibre fresco, 3 champiñones, media cebolla pequeña, laurel, tomillo, 1 vaso vino blanco, pimienta, sal marina, 5 hojas de gelatina remojadas durante seis horas en agua.



Foto del autor.

Pasar todos los ingredientes de la sopa de tomate por el turmix y dejarlo reposar durante 24 horas en el frigorífico. Transcurrido este tiempo, pasar todo por un colador fino, dejarlo a punto de sal y pimienta y añadir unas hojas de albahaca fresca troceadas. Volver a guardar en el frigorífico. Para hacer la gelatina, picar las verduras y poner en una cazuela con aceite al fuego, rehogar sin que se doren. Añadir las cabezas de las gambas, dejar rehogar un minuto más y añadir el vino blanco y el agua mineral. Finalmente añadir un poco de sal marina y dejar hervir durante 20 minutos, sin que llegue a enturbiar. En este caldo, escaldar las gambas y apartar para que se enfríen. Colar el caldo. Separar un litro y agregar las cinco hojas de gelatina. Dejar a punto de sal y pimienta y dejar enfriar sin que llegue a cuajar. En el fondo de un plato hondo colocar cuatro gambas en cada uno, cubrir con la gelatina y unas verduras para decorar (opcional) y poner en el frigorífico para que se enfríe y cuaje. Para servir, llevar a la mesa los platos hondos con las gambas y la gelatina, y la sopa fría de tomate en una sopera. Servir la sopa de tomate encima de la gelatina de gambas.

Comunidad de Madrid

Doña Paca de Abajo	Salvador Canals
El Cenador de Salvador	Salvador Gallego
El Chaflán	Juan Pablo Felipe
La Broche	Sergi Arola
Nodo	Alberto Chicote
Príncipe de Viana	Javier Oyarbide
Zalacaín	Benjamín Urdiain

El creciente interés por aspectos relacionados con la alimentación y su posible repercusión sobre la salud se comprende si se repara en algunos fenómenos que forman ya parte de la realidad cotidiana; en primer lugar, una amplia disponibilidad de oferta de alimentos; en segundo lugar, vivimos una revolución pacífica dirigida por una industria alimenticia que de forma creciente e imperiosa amplía la oferta de productos elaborados que ha condicionado cambios en los hábitos alimenticios de la población; por último, no menos importante es el fenómeno de la invasión de costumbres culinarias extrañas introducidas de la mano de restaurantes que basan su oferta en el carácter original de su cocina. Con este panorama a la vista, se comprende que surjan inquietudes e intranquilidades acerca de la composición real de los alimentos que consumimos, de la garantía y seguridad de su proceso de elaboración y de su valor nutricional; no obstante, pocas veces nos hacemos estas reflexiones hasta

que no surge algún suceso relacionado con la salud, individual o colectiva, que por su importancia pone en evidencia los aspectos menos claros y conocidos que afectan a nuestros hábitos y costumbres alimenticios actuales. Un ejemplo lo constituye la diabetes mellitus. Hace años, la dieta recomendada a las personas diabéticas se basaba en indicaciones rígidas poco contrastadas científicamente y que en la práctica eran difícilmente practicables, por lo que resultaban poco eficaces. De forma paulatina, en los últimos años, se han ido adoptando normas de alimentación más flexibles, racionales e individualizadas que resultan más practicables, y eficaces en el control de las personas diabéticas.

Con el espíritu de proporcionar salud y placer y con la idea de que la persona diabética, por el mero hecho de serlo, no tiene que renunciar al disfrute de la buena cocina surge este libro de recetas culinarias dirigidas a personas diabéticas. Me parece una gran idea la de implicar en este proyecto a prestigiosos restauradores de toda España, pues a ellos también les toca una parte de responsabilidad en la tarea de acercar la buena cocina a las personas con diabetes para mejorar su salud y contribuir a su disfrute. Para lograr estos objetivos, los restauradores deben aportar su prestigio y profesionalidad a la tarea de recuperación de la salud fomentando hábitos culinarios saludables e incorporando elementos dietéticos muchas veces ausentes en la dieta habitual cotidiana.

La aparición de este libro de recetas culinarias realizado por restauradores inquietos y creativos, dirigido, en principio, a personas diabéticas, pero fácilmente asumible por personas con obesidad, hipertensión arterial o elevación del colesterol, con seguridad habituales comensales a la mesa de estos afamados restauradores, será de gran utilidad para estas personas que les quedarán profundamente agradecidos por haber sido objeto de su atención y desvelo profesional para procurar su placer y satisfacción sin olvidar su salud.

Hermenegildo de la Calle Blasco

Doña Paca de Abajo

Salvador Canals
Dr. Fleming, 44.
Tel.: 913 450 988.
Madrid.

Lomos de lubina con ajos tiernos y espárragos verdes

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

200 g de ajos tiernos, 150 g de espárragos verdes, 1 lubina de 1,6 kg aproximadamente,
100 g de margarina, 1 taza de caldo de pollo, pimienta blanca, sal.



Limpia la lubina de escamas y espinas. Partir cada lomo en dos trozos para obtener las cuatro raciones. Poner la lubina en una fuente refractaria con un chorreón de aceite de oliva. Salpimentar e introducir en el horno a una temperatura de 180 °C durante 5 o 6 minutos. Apartar. En una sartén derretir la margarina y añadir la verdura cortada en trozos pequeños durante 5 minutos. Añadir la lubina y la taza de caldo, rectificar de sal y pimienta y cocer todo a fuego muy lento durante 5 minutos. Servir acompañada de patata hervida.

El Cenador de Salvador
Salvador Gallego
Avda. de España, 30. Morazarzal.
Tel.: 918 577 722.
Madrid.

Charlota de perdiz y vegetales

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 perdiz hembra (sólo se utilizarán las pechugas), 1 calabacín grande,
1 calabacín pequeño, 4 rodajas de berenjenas (7 cm. diámetro).

Para la salsa: 1 yema de huevo, 2 cucharadas soperas de brandy,
pimienta, sal.



Para preparar la perdiz. Dorar a fuego fuerte la perdiz en un saute. Deshuesar y flamear con brandy. Agregar un cacito de jugo de caza, dejar reducir. Colar el jugo resultante en un chino metálico. Mezclar con la yema de huevo y una cucharada de crema fresca para añadirlo después al molde de charlota.

Para preparar la charlota. Untar un molde cilíndrico de 7 cm de diámetro. Cortar el calabacín grande en sentido longitudinal y agregar discos del calabacín pequeño a modo de escamas. Unir las puntas de la tira y meter dentro del molde. Freír las rodajas de berenjenas. Rellenar el hueco del cilindro con filetes de perdiz, teniendo como base y tapadera las rodajas de berenjena. Agregar el jugo y meter en el horno a 180° durante 8 minutos.

El Chafán

Juan Pablo Felipe
Pío XII, 34.
Tel.: 913 506 193.
Madrid.

Sopa de aceite de oliva y berberechos

INGREDIENTES

1 kg de berberechos, 5 dl de aceite de oliva virgen extra, agua, 1 puerro.



Cocer los berberechos durante un minuto, justo hasta que empiecen a abrirse. Retirar la concha y reservar el molusco. Guardar 20 berberechos para la guarnición. Introducir los berberechos restantes en una thermomix, con unos chorros de agua (hasta cubrirlos). Hacer un puré con los berberechos en caliente y emulsionar con aceite a media velocidad. Colar la sopa. Cortar el blanco de puerro en lonchas muy finitas y freír en abundante aceite. En un plato sopero, incorporar una ración de sopa. Guarnecer con cinco berberechos y un montoncito de puerro fino.

La Broche
Sergi Arola
Miguel Ángel, 20 (Hotel Miguel Ángel).
Tel. 913.993 437.
Madrid.

Sardinas marinadas con huevas de arenque, verduritas y pan con tomate

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

12 sardinas medianas, 1 zanahoria, 1 blanco de puerro, 1 blanco de apio,
1 lata de huevas de arenque de 30 g, 1 rebanada de pan de molde,
5 tomates maduros, aceite de oliva virgen.



Filetear la sardina y poner a marinar 12 horas con 300 cl de vinagre y 600 cl de agua y sal. Picar la verdura muy fina y mezclarla con huevas de arenque. Rallar los tomates y ponerlos a escurrir en una estameña para quitarles el agua. Cortar la rebanada de pan en láminas finas y pequeñas y ponerlas a tostar al horno a 180º durante 10 minutos. Cuando hayan pasado las 12 horas de marinado escurrir las sardinas y ponerlas en aceite de oliva de 0,4º. Enrollar 4 filetes de sardina por persona y rellenar con la verdura y las huevas. A continuación coger un plato sobero y poner en la base 2 cucharadas de aceite. Sobre el aceite poner un cordón de puré de tomate ya rectificado. Poner sobre el tomate las sardinas en círculo y sobre cada sardina una tostadita de pan.

Nodo

Alberto Chicote
Velázquez, 150.
Tel.: 915 644 044.
Madrid.

Sashimi de atún sobre jugo frío de marmitako a la sidra

INGREDIENTES

Media cabeza de ajos, huesos de atún, sidra natural,
pimiento rojo, cebolla morada, 2 patatas grandes,
pimiento chorricero, atún, "daikón".



Dorar en un rondón media cabeza de ajos en aceite de oliva bien caliente. Añadir los huesos de atún. Dejar dorar un poco y mojar con sidra natural. Cocer durante 20 minutos y dejar enfriar conjuntamente. Cuando esté frío colar y reservar sólo el caldo. Rehogar en un cazo alto un pimiento picado, una cebolla morada, igualmente picada, y dos patatas grandes, partidas en cachelos. El aceite para fundear la verdura ha de ser abundante, 2 dl y no ha de ser ácido. Cuando la verdura esté tierna, añadir dos cucharaditas de carne de pimiento chorricero. Dejar cocinar durante un par de minutos y mojar el conjunto con el caldo de atún. Cocer durante media hora. Pasar por la trituradora, colar y poner a punto de sal y de textura: si ha quedado demasiado denso, añadir un poco de caldo. Tras pasar por la nevera y una vez frío, montar todo el marmitako con 3 dl de aceite de oliva 0,4. Para cortar el sashimi de atún hay que ser extremadamente cuidadoso y certero en el corte. La técnica requiere un corte continuado “de cabo a rabo”. Separar el lomo que se vaya a utilizar del resto del animal. Eliminar la zona próxima a la espina central. Cortar longitudinalmente “tablones” de atún de seis centímetros de ancho por dos de alto. Cortar luego longitudinalmente en dos partes el trozo de atún. Finalmente cortar trocitos de un centímetro y medio de grosor, y treinta grados de inclinación. Dibujar con ayuda de un dispensador de líquidos (o una cuchara) un zigzag de marmitako; disponer encima el sashimi de atún ordenadamente y acompañar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una juliana finísima de “daikón”, remojado en agua helada.

Príncipe de Viana

Javier Oyarbide
Manuel de Falla, 5.
Tel.: 914 571 549.
Madrid.

Menestra de verduras de invierno

INGREDIENTES (6 PERSONAS)

500 g de cardo limpio y troceado en cuadrados, 12 alcachofas peladas y limpias,
400 g de judía verde limpia, 200 g de habas desgranadas,
20 g de jamón serrano en picadillo, 1 dl de aceite de oliva,
3 dl de consomé de ave, 1/2 cucharada de harina, 1/2 dl de vino blanco, sal.



Cocer el cardo (3 minutos), las alcachofas (4 minutos) y las habas (3 minutos) con un poco de harina, en olla exprés, por separado. Cocer las judías verdes en una cacerola de acero con agua, sal y aceite de oliva durante 3 minutos. Pelar las habas más grandes y cortar las alcachofas por la mitad. Hacer una salsa blanca tostando la harina con 2/3 del aceite. Añadir el vino blanco y el consomé. Reservar al calor. Rehogar el jamón con el resto del aceite y añadir las verduras dejándolas saltear un minuto. Añadir la salsa blanca y dejar cocer dos minutos más. Servir bien caliente.

Zalacáin

Benjamín Urdiain
Álvarez de Baena, 4.
Tel.: 915 614 840.
Madrid.

Langostinos al vapor con verduras de temporada en aceite de oliva virgen a las hierbas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Para el aceite con hierbas: 1 dl de aceite de oliva virgen extra, 6 ramitas de cebollino, 1 ramita de albahaca, 1 ramita de tomillo, 1 chalota picada, 1/2 limón, sal, pimienta blanca molida.

Para los langostinos con verduras: 20 langostinos pelados, 100 g de brócoli, 50 g de calabacín, 30 g de zanahoria en juliana, 16 espárragos verdes, sal, pimienta blanca.



Para elaborar el aceite, mezclar todas las hierbas en un bol con aceite y el zumo de limón y dejar reposar durante una hora aproximadamente. Cocer las verduras por separado en agua y sal, dejarlas poco hechas, al dente. Sazonar los langostinos y cocerlos al vapor durante 2 minutos. Emplatar los langostinos con las verduras y la salsa por encima al gusto de cada cual.

Comunidad de Valencia

Ca'Sento	Raúl Aleixandre
Rafael	Rafael Bodí
Girasol	Joachim Koerper
Venta de l'Home	Xemi Baviera

El tratamiento dietético es considerado clásicamente como una parte fundamental de la estrategia terapéutica en la diabetes mellitus. Aunque las recomendaciones nutricionales para los pacientes diabéticos no difieren de las de la población general, la implementación de la dieta constituye uno de los retos más difíciles, tanto para el paciente como para el equipo terapéutico.

En la diabetes tipo 2, la modificación de la dieta constituye uno de los aspectos más importantes del tratamiento, dado que la mayoría de los pacientes afectados tienen sobrepeso. La mejor forma de limitar el aporte calórico de la dieta se consigue mediante la reducción del aporte de grasa, especialmente de grasas de origen animal. Se recomienda la utilización de dietas bajas en grasas y con un contenido elevado en hidratos de carbono. La reducción ponderal puede alcanzarse con una disminución moderada de calorías (250-500 kcal/día) junto a la realización de ejercicio físico regular. Se ha observado que reducciones moderadas del peso (3-4 kg) se acompa-

ñan de descensos significativos de la glucemia basal y de los triglicéridos. Con frecuencia el fracaso de estas dietas restrictivas se debe a unas expectativas inapropiadas por parte de los pacientes. Una reducción del peso mantenida a ritmo de 1-2 kg por mes resulta suficiente. Por ello, es necesario que los pacientes comprendan que la disminución de peso suele ser lenta incluso con restricciones importantes de la ingesta calórica.

En la diabetes tipo 1, la restricción calórica puede resultar innecesaria dado que la obesidad no suele ser un problema en estos pacientes. Estos pacientes pueden, con ciertas excepciones, ingerir la cantidad de comida que ellos consideren apropiada. Tradicionalmente se ha recomendado que la ingesta se realice a intervalos regulares, y que sea regular en cuanto a su contenido calórico y consistente en cuanto al reparto de los hidratos de carbono en todas las comidas. Sin embargo, estas recomendaciones rígidas parecen tener menos valor desde la introducción de los tratamientos intensivos con insulina (múltiples dosis de insulina y bomba de insulina). Gracias a estas terapias, los pacientes pueden modificar las dosis de insulina antes de las comidas en función del contenido de éstas. De esta manera se puede flexibilizar la dieta sin repercutir negativamente en el control metabólico.

En resumen, debemos abandonar tópicos como que la dieta del diabético debe ser restrictiva por definición. La instauración de la dieta se hará de forma individual, teniendo en cuenta el tipo de diabetes del paciente, el grado de obesidad, el estilo de vida y los objetivos terapéuticos específicos del estado actual de su enfermedad.

Francisco Javier Ampudia Blasco

Ca'Sento
Raúl Aleixandre
Méndez Núñez, 17.
Tel.: 963 301 775.
Valencia.

Brocheta de bogavante con caramelo de vinagre y vinagreta de su coral

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 bogavante de 450 g, 1 tomate maduro, 4 puntas de espárragos verdes, 1 cebolla tierna, vinagre de jerez, 1 dl de vinagre Forum, verduras de ensalada (lollo rosa, hoja de roble, achicoria, canónigo, rabanito).



Poner a hervir el bogavante en agua salada durante 4 minutos, enfriar con agua y hielo. Cortar la cola en rodajas y hacer con ellas 4 o 5 brochetas. Sacar todo el coral de la cabeza y triturar en el termomix 4 minutos a 60 °C. Colar y añadir un poco de vinagre de jerez. Asar los espárragos y la cebolla tierna. Reducir el vinagre Forum hasta que tenga consistencia de caramelo. Blanquear el tomate, quitarle las semillas y confitarlo. En un plato llano colocar una brocheta de bogavante y al lado una pinza, aliñar la ensalada y colocarla al lado. Cubrir la brocheta con el espárrago y la cebolla tierna. Salsear con la vinagreta de coral y unas gotas de caramelo de vinagre.

Rafael

Rafael Bodí
Churruca, 28. El Grao (a 4 km de Castellón).
Tel.: 964 282 185.
Castellón.

Merluza con chipirones

INGREDIENTES (POR PERSONA)

2 rodajas de merluza (aprox. 300 g), aceite de oliva,
sal y pimienta machacada, fumé de pescado.



Poner las dos rodajas de merluza con sal y un poco de aceite de oliva en el horno procurando que no quede demasiado cocida. Preparar los chipirones enteros en una sartén con un poco de aceite, sal, pimienta y un poco de caldo de pescado, procurando que los chipirones queden bien cocidos (los chipirones han de ser lo más pequeños posible). Emplatar la merluza y disponer los chipirones con su guiso por encima.

Girasol

Joachim Koerper
Ctra. Moraira-Calpe, km 1,5. Moraira.
Tel.: 965 744 373.
Alicante.

Suprema de pintada con colmenillas frescas y raviolis con tomate seco

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 pintada, 4 l de fondo de ave, aceite Forum, flor de sal.

Para los raviolis de tomate seco:

8 unidades de tomate seco en *brunoise*,
80 g de chopitos en *brunoise*, chalotas, perejil,
aceite de oliva, pimienta, sal.

Pasta para los raviolis: 250 g de harina, 7 yemas,
5 ml de aceite Forum, pimienta, nuez moscada, sal.

Para la salsa de colmenillas:

1 kg de colmenillas, 1 l de fondo de ave oscuro,
4 unidades de chalota, aceite de oliva.



Envolver la pintada en papel sulfurizado y pochar dentro del fondo de ave unos 45 minutos dependiendo del tamaño. Retirar del fondo y dejar enfriar. Para preparar la pasta de raviolis, mezclar la harina con la sal, la pimienta, añadir el aceite y las yemas. Poner en robot y mezclar. Estirar la pasta y hacer raviolis circulares. Para preparar el relleno de los raviolis, rehogar en aceite de oliva el tomate con las chalotas, añadir los chopitos que anteriormente se habrán salteado en aceite, espolvorear con perejil y rectificar la condimentación. Rellenar los raviolis con este relleno. Para la salsa de colmenillas, rehogar la chalota en aceite de oliva, añadir las colmenillas, mojar con fondo oscuro de ave, reducir a la mitad. Montar con aceite y rectificar condimentación. En el centro del plato disponer la pintada y colocar tres raviolis formando un triángulo y formar otro con el tomate *concassé*. Salsear encima de la pintada y cortar con aceite.

Venta de l'Home

Xemi Baviera
Autovía Madrid-Valencia. Salida Ventamina.
Siete Aguas. Buñol.
Tel.: 962 503 515.
Valencia.

Redondo de collejas con huevo escalfado y chuletillas de conejo

INGREDIENTES (POR PERSONA)

10 chuletillas de conejo, 250 g de collejas y otras hierbas
(brotes de espinacas, mini acelgas moradas, hojas de mostaza,
dientes de león, hierba estrella, rúcula...),
2 huevos muy frescos, calabacín (chips cortados a lo largo),
vinagre, aceite de oliva, flor de sal, 2 brotes de hierbabuena,
4 zanahorias mini, un puñado de fresas.



Escaldar las verduras en agua hirviendo y sal durante un minuto. Colar. Escalfar los huevos en agua hirviendo a la que se añade unas gotas de vinagre para que cuajen. Preparar los chips de calabacín asándolos sobre una hoja de papel de aluminio al fuego dándoles vuelta y vuelta. Hervir durante 5 minutos las zanahorias mini en agua y sal. Al sacarlas, limpiar la piel con un paño. Asar las chuletilas de conejo, mejor a la brasa. Escurrir bien todas las hierbas y depositarlas sobre dos aros de repostería apretándolas bien hasta darles forma. Adobar con unas gotas de aceite, aceto balsámico y flor de sal. Depositar los dos aros en el centro de un plato y tirar hacia arriba dejando los dos redondos de hierbas. Colocar encima los huevos escalfados y, sobre estos, las chuletilas de conejo. Cubrir el perímetro de la circunferencia con los chips de calabacín. Decorar con las fresitas, las zanahorias y la hierbabuena.

Extremadura

Aldebarán Fernando Bárcena
Atrio Toño Pérez

Numerosos estudios han demostrado lo saludable que son las formas de alimentación tradicional de los países ribereños del mediterráneo. Esta constatación ha permitido la formulación de la llamada "dieta mediterránea" como la forma más saludable de alimentación, tanto para los diabéticos, como para todas las persona en general. Extremadura posee un modelo de alimentación tradicional asociado al ecosistema predominante en esta tierra, la dehesa arbolada. Se trata de productos característicos de este medio, las carnes de cordero merino, los productos del cerdo ibérico y las delicias de la carne de ternera retinta. Estos animales cuando se alimentan en la dehesa pueden llegar a contener en su grasa una elevada proporción de ácidos grasos insaturados, los más saludables. El cerdo ibérico criado en montanera, es decir en el encinar, puede llegar a tener en su grasa más de un 60% de ácido oleico, prácticamente es un olivo con patas, y casi un 12% más de ácidos grasos poliinsaturados (linoleico). Entre los pescados de Extremadura destacan los peces de río, y sobre todo la excelencia y exclusividad de los pescados de charca, como las deliciosas tencas. Hay que añadir a los productos

del secoano, las legumbres, hoy reivindicadas y por tanto recomendadas en la alimentación en general y del diabético en particular, por su riqueza en fibra y su efecto en retrasar la absorción intestinal de azúcares. Además hay que considerar otros productos y alimentos importados a lo largo de siglos, afianzados en nuestra gastronomía. Esto permite definir un modelo de alimentación en Extremadura que, entroncado en el gran grupo de dietas mediterráneas, aporta unas peculiaridades que hace que podamos definir una forma particular de alimentación saludable que he denominado: “dieta de la dehesa”. Una alimentación basada en estos fundamentos y productos, en cantidad justa para mantener el peso que corresponda, sin abusar de alcohol ni de dulces y añadiendo el ejercicio físico diario que se precise, es una forma de alimentación muy razonable para la mayoría de las personas con diabetes.

José Enrique Campillo

Aldebarán

Fernando Bárcena
Avda. Elvas, s/n. Urbanización Guadiana.
Tel.: 924 274 262.
Badajoz.

Montoncitos de verduras con hongos y almejas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

200 g de zanahoria, 200 g de coliflor, 200 g de brécol, 100 g de calabacín,
100 g de pimientos verdes, 100 g de puerros, 200 g de judías verdes,
250 g de almejas, 250 g de hongos, 200 g de queso del Casar, 1/2 kg de harina,
4 dientes de ajo, 1 manojo pequeño de perejil, 1 yema de huevo,
2 dl de aceite de oliva virgen.



En una cazuela rehogar el ajo y el perejil con el aceite de oliva. Antes de que se dore añadir 50 g de harina y rehogar, mojóndolo con tres cuartos de litro de agua. Añadir los hongos fileteados, las almejas y dejar hervir hasta que se abran las almejas. Sazonar. Preparar una masa para fritura con la harina, la yema, un poco de sal y agua para disolverla. Cortar las zanahorias, los pimientos verdes, los puerros, los calabacines y el queso, en bastones un poco largos y bañarlos en la masa. Rebozar también la coliflor y el brécol, en trozos no demasiado pequeños. Hacer pequeños montoncitos de cada una de las verduras y freírlos. Añadir las verduras fritas a la salsa preparada anteriormente con los hongos y las almejas. Dejar hervir durante 5 minutos y servir.

Atrio
Toño Pérez
Avda. de España, 30.
Tel.: 927 242 928.
Cáceres.

Carré de cordero merino con sus mollejas salteadas al estragón

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

2 carrés de cordero merino de ocho costillas, 200 g de mollejas de cordero, 200 g de escalonias grises, aceite de oliva, oloroso cream, estragón fresco, tomillo, laurel, canela en rama, sal, pimienta, ajo.



Limpia los carrés de nervios y grasa y dividirlos en cuatro raciones (cuatro costillas por persona). En una placa de horno poner las costillas condimentadas con estragón, tomillo, sal, pimienta y un chorrito de aceite de ajo, completar con unas gotas de oloroso cream y meter en el horno durante 15 minutos a 180°. Retirar el jugo del asado y reservar. Saltear las mollejas de cordero con ajo muy picado y estragón fresco, añadir el jugo del asado. Hacer un puré con las escalonias confitadas en aceite de oliva aromatizado con canela en rama, pimienta y laurel; rectificar el punto con aceite de oliva, sal y pimienta según el gusto. Para la presentación, colocar por encima del conjunto las mollejas y el jugo del asado.

Galicia

Casa Marcelo Marcelo González
Rotilio Manicha Bermúdez

Hasta hace algo más de dos décadas, los médicos poníamos el acento en la restricción de los glúcidos como elemento más importante en la dieta del diabético. Lo considerábamos esencial para el “control metabólico inmediato” que permitiera al diabético llevar una vida “día a día” normal (precisamente, “Vida Normal para el Diabético”, fue el lema del Día Mundial de la Diabetes en su primera celebración).

Hoy, sin olvidarnos de lo inmediato y diario, el médico pone el énfasis en la salud cardiovascular del paciente a largo plazo. Por eso le instamos a que no fume, a que reduzca la ingesta de alcohol, a que mantenga o aumente su actividad física, a que no engorde, o si ya tuviera sobrepeso, a que pierda un 5-10% de su peso, y que mantenga lo más lejos posible el salero. Nuestras/os educadoras/es en diabetes insisten al diabético todos los días que las pautas dietéticas que se le dan *no difieren* de las pautas que debiera seguir cualquier persona sin diabetes: variedad en los alimentos, con verduras, frutas y legumbres; dando preferencia al pescado sobre la carne y, de éstas, a las blancas sobre las rojas, y a la leche y derivados me-

nos grasos. Se trata de restringir, pues, los alimentos más ricos en grasa; ya que, obligadamente, hemos de utilizar aceites para cocinar (el mejor de todos, el de oliva).

Estos dos “platos” que D. Marcelo González (en Santiago) y Dña. Maricha Bermúdez (en Sanxenxo, Pontevedra) han preparado, van en esta línea, y también en esta otra: la de la *alegría del vivir*. Puede ser bueno recordar que *comidas compartidas* (como éstas) no sólo son una *fuentes de placer*, sino también una *ocasión para la amistad*. Si se eligió “Casa Marcelo”, obligado es aprovechar para callejear despacio por Compostela. Y si el elegido fue “Rotilio”, ¿cómo no acercarse a Combarro, visitar el Monasterio de Armenteira y, si hubiera tiempo, el casco antiguo de Pontevedra?

Con mis mejores deseos, ¡buen provecho!

José Cabezas-Cerrato

Casa Marcelo
Marcelo González
Rua Hortas, 1.
Tel.: 981 558 580.
Santiago de Compostela.

Merluza, acelgas, algas y azafrán

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 lomos de merluza de 160 g cada uno, 50 g de lechuga de mar,
25 g de arroz, 2 cucharadas de cebolla picada, 1 diente de ajo,
2 cucharadas de aceite de oliva, 2 dl de caldo de pescado,
1/2 g de hebras de azafrán, 2 manojos de acelgas tiernas,
3 cucharadas de aceite de oliva.



Rehogar la cebolla y el diente de ajo en aceite de oliva. Mojar con el caldo de pescado y añadir el arroz. Cocer y triturar, pasar por el chino. Añadir la lechuga de mar y triturar. Limpiar de hebras las acelgas tiernas. Lavarlas en dos aguas. Llevar a ebullición 3 l de agua con un puñadito de sal gorda. Cocer las acelgas (3 min) y al retirarse ir depositándolas en un barreñito de agua con hielos. Aceitar ligeramente una bandeja de acero y depositar los lomos de merluza con un poquito de sal. Cocer al vapor ($\leq 60^\circ$). Calentar la salsa de algas e incorporar las hebras de azafrán. Saltear las acelgas bien escurridas con aceite de oliva y sazonar ligeramente. Poner un cordón de salsa en el fondo del plato, las acelgas salteadas en el centro y el lomo de merluza encima. Regar con un buen aceite de oliva virgen.

Rotilio

Manicha Bermúdez
Avda. del Puerto, s/n. Sanxenxo.
Tel.: 986 720 000.
Pontevedra.

Ensalada de “xoubas”

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

24 xoubas (sardinas pequeñas), verduras varias (lollo rosso, hoja de roble, canónigos, berros, escarola, etc.), 100 g judías verdes, 3 zanahorias, 1 pimiento rojo grande, 2 huevos, aceite de oliva virgen, vinagre de jerez, vinagre de vino, sal gorda.



Limpia las xoubas, abre retirando la cabeza y la espina central. Disponer en un recipiente y cubrir con vinagre y sal. Dejar reposar durante 30 minutos. Retirar y secar con papel secante. Limpiar las judías, las zanahorias y el pimiento. Cortar en tiras y blanquear. Con los huevos hacer una tortilla a la francesa esponjosa, dejar enfriar y cortar en tiras. Extender las xoubas en dos filas sobre papel film (transparente). Cubrir con las judías, las zanahorias, el pimiento y la tortilla, alternando la colocación de todos los productos. Con la ayuda del papel, cerrar en forma de rollo y conservar en el frigorífico durante 10 minutos. Retirar el papel transparente y cortar en rodajas de 1 cm. En un lateral del plato colocar un bouquet de ensalada aliñado con vinagre de jerez y aceite de oliva virgen. Al lado alinear tres rodajas de xoubas.

La Rioja

Echaurren Francis Paniego
La Chata Javier Bellver

Que la diabetes no está reñida con la buena cocina es algo que los diabetólogos hemos aprendido a valorar con los años de estudio de esta enfermedad. Y es bien cierto que, a medida que se ha ido profundizado en los conocimientos de la dieta para la enfermedad metabólica, las recomendaciones se han ido acercando cada vez más a los postulados de la cocina tradicional, y ésta es hoy considerada como algo mucho más nutritivo y saludable de lo que antes se pensaba. Qué decir de los maravillosos espárragos y pimientos de la ribera del Ebro, o de las propiedades de nuestro tinto de Rioja, responsable en parte sin duda de los altos niveles de colesterol HDL que tenemos en nuestra región. De los dos platos que tenemos como ejemplo, en el primero tenemos una sabrosa ensalada de codornices, plato con un perfil lipídico muy saludable, por su abundancia en ácidos grasos monoinsaturados, provenientes no sólo del aceite de oliva sino de la propia ave, así como muy escasa en hidratos de carbono, apenas 10 g por ración, con lo que apenas repercutirá en la glucemia posprandial. El delicioso corderito de leche asado en su jugo afina aún más en la ausencia de hidratos de carbono, con lo

que el diabético se puede llenar el estómago sin miedo a llevarse después un susto con el reflectómetro, aunque su riqueza calórica, su abundancia en grasa saturada, colesterol y sal hacen de este plato, como la mayoría de los placeres, algo reservado para ocasiones especiales.

Desde aquí animo a probar los dos platos tanto a diabéticos como a no diabéticos.

Gonzalo Villar García

Echaurren
Francis Paniego
Héroes del Alcázar, 2. Ezcaray.
Tel. 941 354 047.
La Rioja.

Ensalada de codornices escabechadas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

6 codornices, 2 cebollas, 1 hoja de laurel, 2 clavos y pimienta negra en grano,
1/4 l de vinagre, 1/4 l de jerez seco, 1/2 l de aceite de oliva,
1/2 l de caldo de ave.



Limpia las codornices y chamuscalas ligeramente para librarlas de las últimas plumillas. Enharinar y salpimentar. Calentar aceite en un recipiente y en él freír las codornices. Reservar. En el mismo aceite dorar las cebollas cortadas en rodajas. Incorporar las codornices separadas en muslos y pechugas. Añadir los ingredientes líquidos y las especias. Prolongar la cocción durante 30 minutos. Retirar las codornices. Pasar la salsa resultante por el chino. Colocar en cada plato una parte de la pechuga deshilachada, mezclada con la cebolla; encima, un trozo de pechuga y separados, los tres muslos que corresponden por ración. Verter sobre ambos conjuntos algo de salsa; el resto, servir en salsera.

La Chata
Javier Bellver
Carnicerías, 3.
Tel.: 941 251 296.
Logroño.

Corderito de leche asado en su jugo

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1/2 cordero de leche, agua , sal.



Limpia la carne de cualquier impureza que pueda quedar en el interior del animal. Para asegurar la absoluta limpieza, sumergirlo en agua antes de proceder al asado durante por lo menos una hora. Así se evitan posibles malos sabores. El recipiente para el asado debe ser de barro para que la cocción se realice de forma uniforme. Calentar el horno a 280° antes de introducir la carne. Colocar el cordero en la cazuela de barro con las costillas hacia arriba y añadir agua hasta cubrir dichas costillas. Salar e introducir en el horno. Cocer durante 3/4 de hora. Cuando la carne esté dorada, dar la vuelta al cordero. Dejar cocer durante otros 3/4 de hora “regando” ahora continuamente el cordero con el jugo que va desprendiendo. Se obtiene así una carne tierna a la vez que tostada por el exterior.

Murcia

Hispano Joaquín Abellán
Juan Mari Juan Serrano

El dicho popular “comer para vivir y no vivir para comer” no es del todo cierto, ambas cosas son compatibles. Es bien conocido que un buen estado nutricional es indispensable para la vida y que para conseguir aquél se hace indispensable una alimentación equilibrada, lo que las más de las veces se resume en una alimentación variada. Sin embargo, ese proceso voluntario de la alimentación puede ser todo lo agradable o desagradable que se quiera en función de la preparación de los alimentos que vamos a consumir. La preparación de los alimentos, el “cocinar”, más allá de una ocupación es un arte en el que se funden la tradición y la imaginación. En la cocina, el respeto a la tradición es obligado porque la historia nos dice que con los menús “de siempre” la especie humana no sólo ha sobrevivido sino que ha mejorado su vida en cantidad y calidad. Qué duda cabe que nuestra paella, nuestro cocido o nuestras lentejas, entre otros muchos platos, deben sobrevivir al paso de los años; pero ¡ojo!, peligrosamente hay una tendencia a disminuir el consumo de estos platos quizás por la falta de tiempo para su elaboración en el día a día; individualmente tenemos que conseguir

que esto no ocurra. Y junto a la tradición la imaginación. La imaginación que, sin alejarnos del pasado, nos renueva el presente y nos acerca al futuro. La imaginación aplicada a la cocina se hace infinita cuando se conjugan preparación y presentación, es la tarjeta de visita de un buen restaurador y en definitiva y en gran parte, la responsable de que el comer sea un placer o un castigo. Por tanto, se debe comer para vivir, pero si comemos disfrutando de la mesa alcanzaremos un punto más de felicidad.

Una reflexión acerca de la alimentación en esa enfermedad que afecta al 10% de la población, la diabetes mellitus. Coma de todo, evite en la medida que pueda aquello que usted sabe que le perjudica más, el azúcar y los dulces, controle el peso y desconfíe de los alimentos preparados "especialmente para usted", no los tome sin conocer su composición o sin saber lo que ésta significa. Disfrute de nuestra tradicional cocina mediterránea.

Las recetas que nos presentan Joaquín Abellán del "Restaurante Hispano" de Murcia y Juan Serrano del "Restaurante Juan Mari" de San Pedro del Pinatar (Murcia) son dos magníficos ejemplos de imaginación y tradición. Basándose en productos típicos de nuestra huerta, consiguen platos con bajo contenido calórico y gran riqueza en fibra y vitaminas, equilibrado aporte mineral y el toque de distinción de nuestro aceite de oliva. Un primer plato justo y estimulante, apto para cualquier persona, que le abre la puerta a ese segundo plato que muy bien pudiera ser una dorada del Mar Menor a la sal para saborearla sin aditivos, terminando con un postre rico en vitamina C como las fresas o fresón en zumo de naranja. No olvide una copita de vino (el tinto es el tinto) mientras come, en ambos restaurantes encontrará magníficas "cartas" para elegir el que más guste. Buen provecho.

Francisco Javier Tébar

Hispano

Joaquín Abellán
Rodio Murcia, 3.
Tel.: 968 216 152.
Murcia.

Lombarda con manzanas pochadas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

500 g de lombarda en juliana, 1 cebolla gruesa picada, 2 puerros (sólo la parte blanca a rodajitas), 2 dientes de ajo, 1 manojo de ajos tiernos naturales, 250 g de judías verdes redondas, 2 manzanas reinetas en rodajas, 1/4 l de caldo, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, tomillo en rama, pimienta recién molida, sal.



Rehogar los ajos secos, la cebolla y los ajos tiernos a fuego lento con el aceite, la sal y la pimienta recién molida con mesura (no se debe de notar). Añadir el puerro a rodajitas, la lombarda a juliana y las judías verdes. Verter el caldo. Cocer hasta que las verduras estén al dente (no demasiado blandas, han de quedar crujientes), añadir las manzanas a rodajitas y el tomillo en rama. Dejar 5 minutos y apartar (la manzana ha de quedar entera). Se le puede añadir jamón del país con tocino cortado muy fino en lonchas, colocadas sobre las verduras a la hora de servirlo.

Juan Mari
Juan Serrano
Alcalde Julio Albaladejo, 12. San Pedro del Pinatar.
Tel.: 968 183 869.
Murcia.

Ensalada de hortalizas braseadas envueltas en hojas de acelga

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

4 hojas de acelgas, 1 berenjena gorda, 1 pimiento rojo, 1 cebolla,
1 calabacín, aceite de oliva virgen extra, pimienta, sal.



Asar las hortalizas a la brasa o a la plancha. Una vez asadas las verduras, pelar y cortar en trozos no muy grandes. Sazonar con sal, pimienta y aceite de oliva virgen. Una vez aderezadas las verduras, depositarlas en el centro de una hoja de acelga y envolverlas. Servir frío.

Navarra

Mesón del Peregrino Nina Sedano
Rodero Koldo Rodero

Han solicitado mi colaboración para presentar recetas confeccionadas por dos restauradores de contrastado prestigio, que ocupan un lugar indiscutible, gracias a los logros alcanzados dentro y fuera de la geografía gastronómica de Navarra. Ambas recetas se me antojan apetitosas, de diferente grado de dificultad en su concepción y elaboración, pero aptas para reunir alrededor de una mesa a personas capaces de disfrutar, no sólo del placer que comporta la degustación de un plato exquisito, sino también de paladear con gusto, los aromas y matices de una conversación distendida.

Ya que me han ofertado esta oportunidad la aprovecharé para cantar las excelencias de toda una serie de verduras, algunas de ellas autóctonas y desconocidas en otras latitudes. Navarra, con un elevado consumo comparativamente con otras comunidades, hace gala de tener una huerta con materia prima de excelente calidad, lo cual es aprovechado por los restauradores aquí afincados, para hacer las delicias de propios y extraños.

Las acelgas rebozadas, la achicoria, las alcachofas con almejas o sus diferentes variantes, la borraja con patatas cocidas, el cardo,

los deliciosos espárragos frescos cocidos y servidos templados con aceite, las habas frescas de pequeño tamaño acompañadas de trocitos de jamón, o los pimientos del piquillo al horno, son algunos de los ejemplos de la excelente huerta navarra. El compendio de todas las verduras es la menestra, plato que cocinado en cazuela de barro plana concilia el sabor de alcachofas, espárragos, guisantes y habas de grano pequeño, con el del jamón entreverado troceado y frito.

Pero si tienen la oportunidad de acercarse a Navarra no dejen de saborear mi seta preferida, el perretxico o seta de primavera. Habitualmente en revuelto o simplemente acompañada de unos tacos diminutos de jamón frito, es un plato que sabe a gloria.

Juan José Barbería

Mesón del Peregrino
Nina Sedano
Ctra. Pamplona a Logroño, km. 23.
Tel.: 948 340 075.
Puente de la Reina, Navarra.

Carpaccio de pollo

INGREDIENTES

Pechuga de pollo, tomatitos enanos, albahaca.



Escalopar muy finamente la pechuga de pollo (en crudo). Colocar armoniosamente sobre un plato o bandeja. Pasar por el horno a vapor o convencional durante unos breves minutos. Decorar en el centro del plato o fuente con unos tomatitos enanos y unas hojas de albahaca.

Rodero
Koldo Rodero
Emilio Arrieta, 3.
Tel.: 948 228 035.
Pamplona. Navarra.

Gaspacho translúcido con almejas y berberechos

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1/2 kg de tomates, 1 cebolleta fresca, 1 pepino, sal Maldón, 32 almejas,
32 berberechos, 3 hojas de gelatina, 3 dl de aceto balsámico,
40 g *brunoise* de pimiento verde, cebollino y cebolleta,
aceite virgen de oliva.



Triturar los tomates, la cebolleta y el pepino pelado con sal (y azúcar, opcional) y filtrar por paños hasta obtener un color translúcido. Gelatinizar (en proporción de 4 hojas por litro) y dejar enfriar un mínimo de 3-4 horas en el frigorífico. Reservar. Abrir las almejas y los berberechos al vapor durante un tiempo mínimo, extraer las conchas y reservar. Reducir el aceto hasta que quede 1 dl. En un cuenco poner los moluscos en forma de bouquet. Rodear con el gazpacho gelatinizado. Añadir la *brunoise* y aliñar con el aceite, aceto reducido y unas escamas de sal Maldón.

País Vasco

Akelarre	Pedro Subijana
Arzak	Juan Mari Arzak
Mugaritz	Andoni Luis Aduriz
Ikea	J. Ramón Berriozabal
Panier Fleuri	Tatus Fombellida
Sagardi	Mikel Viñaspre

Alimentarnos es una actividad diaria, rutinaria, necesaria para sobrevivir, pero no por ello obligadamente aburrida o monótona. Cumple además una función social, celebraciones con motivos diferentes tienen lugar alrededor de una mesa y una comida.

Disfrutamos o debemos aprender a disfrutar con la comida. Es fuente de salud y placer para la vista, el olfato y el paladar. La persona con diabetes no debe apartarse de todo ello, sino participar y disfrutar igualmente, adaptándose a sus necesidades a la hora de sentarse a la mesa.

El tópico de la buena mesa en el País Vasco es una realidad. Al vasco le gusta reunirse para comer y comer bien. Esta afición a la buena mesa se ve reflejada en la existencia de sociedades gastronómicas o “txokos”, en las que un grupo de amigos se reúne con cualquier disculpa o sin ella. Uno o varios de ellos realizan la compra, se encargan de la elaboración de los diferentes platos y disfrutan de ellos con una larga sobremesa en la que no suelen faltar los cánticos. Tradicionalmente estaba prohibida la entrada a las mujeres, excepto en días señalados, pero esta costumbre se ha ido relegando.

En la cocina tradicional “anónima” predomina la buena materia prima, elaborada con pocos condimentos (sal, ajo, perejil, pimientos y cebolla), siendo escasa la presencia de especias. El “guiso” es lo importante y el “mimo” en las salsas. Entre los primeros platos es muy representativo el de “alubias”, que van incluidas con “los sacramentos” (chorizo, morcilla, tocino, costilla). Entre los segundos, los pescados tienen un papel relevante, sin olvidar las buenas carnes o las verduras.

La Nueva Cocina Vasca comienza a conocerse a partir de los años setenta, resultado de un grupo de cocineros que introducen cambios en la cocina tradicional, dándole un sello propio.

Los platos aquí recogidos son una muestra de ambas cocinas.

Sonia Gaztambide

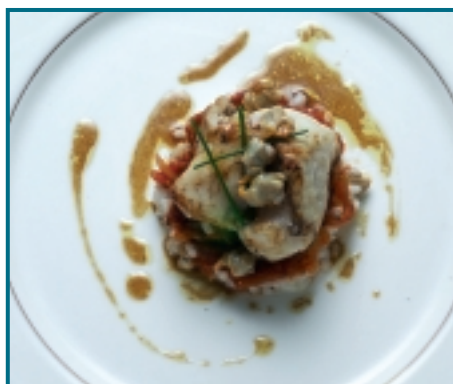
Akelarre

Pedro Subijana
Pº. Padre Orcolaga , 56 (Barrio Igueldo).
Tel.: 943 311 209.
San Sebastián, Guipúzcoa.

Rape asado con hortalizas y arroz

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

1 rape de 1,5 kg, 200 g de arroz, 1/2 kg de berberechos,
1 copa de vino blanco, aceite de oliva, 2 tomates rojos,
1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 limón, 1 ramillete aromático,
1 manojito de hinojo, aceite de oliva, sal, pimienta.



Poner a calentar en una cazuela plana 2 dl de aceite y rehogar una cebolla picada finamente durante unos minutos. Echar seguidamente el arroz y remover bien para que el arroz se impregne. Verter sobre ello doble cantidad de agua hirviendo que de arroz. Sazonar con sal y añadir el ramillete aromático. Llevar a ebullición, sin remover, y meter en el horno, previamente caliente, durante 11 minutos. Poner los berberechos en una cazuela al fuego. Echar un chorrito de vino blanco y poner la tapadera, justo hasta que se abran. Sacar los berberechos de las cáscaras y reservar cubiertos con el líquido de la cocción, filtrado. Una vez hecho el arroz, sacarlo del horno. Retirar el ramillete aromático y echar los berberechos escurridos. Mezclarlo todo y reservar cerca del calor. Limpiar bien el rape. Sacar los lomos y sazonar con sal y pimienta. En una fuente de horno, untada con aceite, extender los tomates pelados y cortados en rodajas intercalándolos con la cebolla cortada también en rodajas muy finas. Sazonar con sal y pimienta. Incorporar los dientes de ajo sin pelar y aplastados. Espolvorear el hinojo por encima, en briznas. Verter sobre ello un chorrito de aceite de oliva y meter al horno, previamente caliente, durante 15 minutos. Cortar los lomos de rape en filetes gruesos. Sazonar y colocar sobre las verduras, en la fuente de horno. Se vierte sobre ellos un hilo de aceite de oliva y se vuelve a meter en la fuente al horno, durante 15 minutos más. Para presentar el rape poner en el fondo del plato el arroz con los berberechos como base. Encima una porción de rape con su capa inferior de tomate y cebolla, cogiendo todo junto con una espátula. Rociar con el jugo de la cocción y servir.

Arzak

Juan Mari Arzak
Alto de Miracruz, 21.
Tel.: 943 285 593.
San Sebastián, Guipúzcoa.

Pochas blancas con bacalao crudo a la vinagreta de orujo

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Para las pochas: 750 g pochas blancas desgranadas (no hace falta remojo),
2 pimientos verdes picados, 1 tomate grande (sin piel en daditos),
1 cebolleta fresca, 3 dientes de ajo con su piel,
2 cucharadas de aceite de oliva, agua, sal.

Para la ensalada de bacalao:

1 lomo de bacalao de 800 g, 2 cogollos o lechuga de grumillo,
1 manojo de hierbas de canónigo, 4 cucharadas de aceite de oliva,
1 cucharada de vinagre balsámico de Módena,
3 cucharadas de orujo gallego, 1 cucharilla de pimienta verde, agua, sal.
Hebras de cebollino y perifollo deshojado.



Poner en una cazuela, cubiertos de agua fría, el tomate y los pimientos verdes picados en dados pequeños, las pochas, la cebolleta y los dientes de ajo (ambos enteros). Añadir un chorrito de aceite de oliva en crudo. Poner al fuego. Cuando surjan los borbotones, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer durante una hora. Dar punto de sal. Retirar los ajos, la cebolleta y un cacillo de las propias pochas (para que engorde la salsa), triturar y colar por el chino e incorporar a la cazuela. Poner de nuevo al fuego y reducir un poco el caldo. Para la ensalada de bacalao partir el lomo (sin desalar) por la parte contraria a la piel, mejor con una cortadora eléctrica, haciendo láminas finas, translúcidas. Colocar las lonchas en un recipiente con agua y dejar desalar durante media hora. Una vez desalado, secar y cortar las láminas en trozos de 6 cm. Echar en un bol el aceite, el vinagre de Módena y el orujo, dar punto de sal y batir sin llegar a emulsionar. Añadir la pimienta verde. Lavar las verduras. Cortar los cogollos y deshojar los canónigos. Escurrir bien las verduras. Aliñar con la vinagreta no sólo las verduras, sino también el bacalao. Reservar un poco de aliño. Colocar en la base del plato unas cucharadas de pochas tibias. Sobre ellas disponer las hojas de canónigos y el cogollo correspondiente debidamente aliñados. Alrededor, situar las láminas frías de bacalao, formando si se desea unos rollitos, también aliñados. Con la vinagreta sobrante, dibujar unas rayas sobre las pochas. Decorar con cebollino en bastones y perifollo deshojado.

Mugaritz

Andoni Luis Aduriz
Caserío Otzazulueta. Aldura Aldea, 20.
Tel. 943 522 455.
Rentería, Guipúzcoa.

Sopa de melón cantaloup, menta requienii y polenta de almendra amarga

INGREDIENTES

Para la sopa de melón: 1 melón de cantaloup,
1 c/c de hojas de menta requienii

Para el majado de semillas perfumadas:

20 g de semillas de hinojo, 20 g de semillas de anís,
15 g de semillas de saúco, 60 ml de aceite de girasol,
10 ml de agua, 20 ml de zumo de lima, 40 g de pera madura.

Para la polenta de almendra amarga:

60 g de sémola de harina de maíz, 250 ml de leche,
50 g de queso tipo quark 0% materia grasa, 25 g de aspartano,
3 g de sal, 2 yemas de huevo, 1 c/c de esencia de almendra amarga.



Para la sopa de melón. Partir el melón en dos, retirar las pepitas y con ayuda de una cucharilla “sacabolos” extraer pequeñas bolas de pulpa. Con una cuchara extraer el resto de la pulpa y reservar en la cámara. En caso de no disponer de cucharilla “sacabolos”, se pueden hacer cuadrados pequeños con ayuda de un cuchillo, reservando 1/4 de la pulpa para licuar.

Para el majado de semillas perfumadas. Disponer todos los ingredientes en un vaso triturador y batir hasta que adquiera una textura fina.

Para la polenta de almendra amarga. Calentar en un cazo la leche. Añadir la polenta (sémola de harina) poco a poco y sin parar de remover para que no se formen grumos. Cocer a fuego suave durante 2 minutos, agregar las yemas y dejar cocer durante 5 minutos más. Retirar del fuego y verter el queso, y la sal. Dejar enfriar ligeramente e incorporar la esencia de almendra y el aspartano. Verter sobre un recipiente cuadrado o rectangular y estirar de forma que adquiera entre 1 cm y 1 1/2 cm de grosor. Una vez fría la masa trocear dándole forma de pequeños cuadrados.

Distribuir en cuatro platos soperos las bolas de melón, junto con la parte del zumo. Disponer cinco dados de polenta en cada uno de los platos y repartir de forma homogénea las hojas de menta en juliana. Finalmente, agregar una cucharada de majado de semillas perfumadas por toda la superficie.

Nota: En caso de no disponer de melón de la clase cantaloup, recomendamos sustituirlo por algún otro de la variedad reticulatus, de aroma almizclado y cáscara dura y reticulada. No obstante, en último caso, se puede utilizar cualquier otra variedad. La menta requienii es una variedad que posee unas hojas y flores minúsculas pero de un intenso aroma realmente sorprendente. En su ausencia, se puede utilizar cualquier otra menta que utilizaremos cortada en juliana fina.

Ikea
José Ramón Berriozabal
Portal de Castilla, 27.
Tel.: 945 144 747.
Vitoria, Álava.

Carpaccio de rape y cigala al aceite de oliva virgen y vinagreta primavera

INGREDIENTES

1 lomo de rape, 6 cigalas peladas, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,
100 g de percebes, 50 g de habas peladas, 1/2 pimiento rojo,
1 cucharada de vinagre de Módena, escamas de sal.



Con un cuchillo cortar el rape en forma de libro muy fino. Rellenarlo con las colas de cigala y enrollarlo en papel de aluminio bien prensado. Enfriar durante aproximadamente 5 horas a baja temperatura. Con los percebes previamente cocidos y pelados, preparar una vinagreta: verter en un bol el aceite de oliva virgen y el vinagre de Módena y batir bien; a continuación, añadir los percebes picados, las habas (previamente hervidas) y el pimiento rojo picado a dados. Colocar unas láminas de rape en el fondo del plato, aliñar con el aceite de oliva virgen, unas escamas de sal gorda y gotas de Módena. A un lado, con la ayuda de un molde, colocar la vinagreta con los percebes, habas y el pimiento en forma de flan.

Panier Fleuri
Tatus Fombellida
Pº Salamanca, 1.
Tel.: 943 424 205.
San Sebastián, Guipúzcoa.

Fardelito de verduras primaverales con salsa de infusión ibérica

INGREDIENTES

Acelgas, zanahorias, judías verdes, hongos, guisantes,
cebolla, aceite de oliva.

Para la salsa de infusión de jamón: caldo aromático de jamón,
leche desnatada, sal.



Limpia todas las verduras con mucho cuidado y cocer en agua con un poco de sal. Para cocer las acelgas, hacerlo por separado: por un lado las pencas y por otro escaldar las hojas enteras. Las hojas se utilizarán para hacer los fardelitos. Una vez cocidas las verduras saltear con un poco de cebolla, hongos y aceite de oliva. Reservar. Extender las hojas de acelga, rellenar con las verduras y envolver. Para hacer el caldo cocer unos huesos de jamón con agua y una vez hecho el caldo añadir unas gotas de leche desnatada para suavizarlo. Calentar los fardelitos de verdura y colocarlos en el centro del plato. Templar la salsa de aroma de jamón y salsear alrededor.

Sagardi
Mikel Viñaspre
Gran Vía, 45.
Tel.: 944 166 003.
Bilbao.

Verdel de Ondarroa en escabeche casero

INGREDIENTES (POR PERSONA)

1 lomo de verdel (caballa) escabechado, 2 cucharadas de vinagreta de tomate y cebolla (dados de tomate, cebolleta picada (mitad y mitad), vinagre de sidra, aceite de oliva virgen extra tipo arbequina, sal fina), 4 gotas de vinagre de cabernet (Forum), 1 ramita de cebollino picado, 1 rama de perifollo.

Para escabechar el verdel (4 raciones):

2 verdes de 700 g (salen 4 lomos totalmente limpios de espinas de 200 g cada uno, 250 g de cebolleta (160 g en limpio incluido lo verde), 60 g de ajo (40 g en limpio), 0,1 l de aceite de oliva, 0,4 l de aceite de oliva virgen tipo arbequina, 0,25 l de vinagre de sidra, 0,25 l de txakolí, sal fina, pimienta negra en grano.



Sacar los lomos al verdel de modo que quede sin cabeza, sin vísceras y sin ninguna espina. Recortar la ventresca y las puntas. Para el escabeche: limpiar la cebolleta dejando únicamente la parte compacta y pelar los ajos. Pochar a fuego lento junto al aceite de oliva (0,1 l) durante 5 minutos. Apartar del fuego e incorporar el aceite virgen tipo arbequina, el vinagre de sidra y el txakolí. Calentar sin que llegue a hervir. Retirar del fuego e introducir los filetes de verdel con la piel hacia arriba dejando escabechar al menos 4 horas. Para la vinagreta: escaldar los tomates, pelarlos, sacarles las pepitas y trocear en dados pequeños de 1/2 cm; pelar la cebolleta, lavarla y trocearla de forma que quede del tamaño de los dados de tomate. Mezclar a partes iguales el tomate con la cebolleta, y poner a punto de vinagre, aceite y sal. Reservar en frío. Picar el cebollino finamente y reservar. Sacar la vinagreta del frigorífico con antelación para que se atempere. Colocar el vinagre de cabernet en un cuentagotas. En el servicio, sacar el lomo de verdel del escabeche y pasarlo a un plato con papel de cocina absorbente para que escurra. En el centro de una fuente pequeña colocar el lomo de verdel escurrido con la piel hacia arriba, añadir las dos cucharadas de la vinagreta por encima manchando ligeramente el plato y sobre la misma añadir las gotas de vinagre de cabernet. Espolvorear un poco de cebollino picado y colocar la ramita de perifollo al lado del verdel.

Índice de recetas

Entrantes

Ensalada templada de verduras, anchoas y boquerones (Casa Gerardo, Asturias)	21
Ensalada de hortalizas braseadas envueltas en hojas de acelga (Juan Mari, Murcia)	87
Ensalada de gambas sobre remolacha con berros y maches (Koldo Royo, Baleares)	25
Ensalada de "xoubas" (Rotilio, Galicia)	79
Ensalada de trucha (Casa Ojeda, Castilla-León)	40
Ensalada de codornices escabechadas (Echaurren, La Rioja)	82
Espárragos trigueros sobre queso fresco y erizos de mar (San Román de Escalante, Cantabria)	32
Espárragos a la naranja (El Racó de Can Fabes, Catalunya)	50
Sopa fría de tomate al perfume de albahaca fresca con gelatina de gambas de Palamós (Via Venetto, Catalunya)	52
Sopa de melón cantaloup, menta requienii y polenta de almendra amarga (Mugaritz, País Vasco)	98
Gazpacho translúcido con almejas y berberechos (Rodero, Navarra)	91
Sopa de aceite de oliva y berberechos (El Chaflán, Comunidad de Madrid)	58
Fondo de ave con espárragos y setas (Tragabuches, Andalucía)	13
Caldo Millo (El Criollo, Canarias)	28
Pochas blancas con bacalao crudo a la vinagreta de orujo (Arzak, País Vasco)	96
Montoncitos de verduras con hongos y almejas (Aldebarán, Extremadura)	74
Fardelito de verduras primaverales con salsa de infusión ibérica (Panier Fleuri, País Vasco)	101
Verduras asadas con "usones" (Casa Blasquico, Aragón)	16
Menestra de verduras de invierno (Príncipe de Viana, Comunidad de Madrid)	62
Lombarda con manzanas pochadas (Hispano, Murcia)	86
Alcachofas en salsa (Los Cuevas, Andalucía)	12
Patatas guisadas con setas (Duque, Castilla-León)	41
Langostinos al vapor con verduras de temporada (Zalacaín, Comunidad de Madrid)	63
Cazuela de merluza y verduritas vitalizante (Zacarías, Cantabria)	33

Pescados

Sardinas marinadas con huevas de arenque, verduritas y pan con tomate (La Broche, Comunidad de Madrid)	59
Tartar de lubina (L'Olivé, Catalunya)	51
Carpaccio de rape y cigala al aceite de oliva virgen (Ikea, País Vasco)	100
Sashimi de atún sobre jugo frío de marmitako a la sidra (Nodo, Comunidad de Madrid)	60
Verdel de Ondarroa en escabeche casero (Sagardi, País Vasco)	102
Brocheta de bogavante con caramelo de vinagre (Ca'Sento, Comunidad de Valencia)	66
Cocochas y tripas de bacalao con garbanzos (Gayarre, Aragón)	17
Cherne encebollado (El Patio, Canarias)	29
Salmonetes Gaudí (El Bulli, Catalunya)	46
Atún con brócoli (Abac, Catalunya)	44
Rape asado con hortalizas y arroz (Akelarre, País Vasco)	94
Rape con ajos tiernos y "calçots" (Casa Gatell, Catalunya)	45
Merluza del "pinchu" a la vinagreta de mar (Casa Conrado, Asturias)	20
Suprema de merluza a los frutos de mar (Casa Robles, Andalucía)	10
Merluza con chipirones (Rafael, Comunidad de Valencia)	67
Merluza, acelgas, algas y azafrán (Casa Marcelo, Galicia)	78
Lomos de lubina al aceite de oliva (El Faro, Andalucía)	11
Lomos de lubina con ajos tiernos y espárragos verdes (Doña Paca de Abajo, Comunidad de Madrid)	56

Carnes

Carpaccio de pollo (Mesón del Peregrino, Navarra)	90
Pechuga de gallo de corral con queso fresco y trufa (Las Rejas, Castilla-La Mancha)	37
Redondo de collejas con huevo escalfado y chuletillas de conejo (Venta de l'Home, Comunidad Valenciana)	70
Corderito de leche asado en su jugo (La Chata, La Rioja)	83
Carré de cordero merino con sus mollejas (Atrio, Extremadura)	75
Perdiz roja de los montes de Toledo al vino blanco Sauvignon (Adolfo, Castilla-La Mancha)	36
Suprema de pintada con colmenillas frescas y raviolis con tomate seco (Girasol, Comunidad de Valencia)	68
Chalota de perdiz y vegetales (El Cenador de Salvador, Comunidad de Madrid)	57

Postres

Timbal de queso fresco, mango y salsa de naranja (Ca Na Joana, Baleares) . . .	24
Bizcocho de queso Idiazábal con regaliz y cerezas (Espaisucre, Catalunya) . . .	48