

Aⁿ Aragón,
alimentos
nobles



**LA VIDA
ECOLOGICA
LA VIDA
MEJOR**

 aragón
ecológico

Primera edición: noviembre 2020

Depósito legal: Z 1529-2020

Diseño y maquetación: Comunica-t
Edita: Comité Aragonés de Agricultura Ecológica
Fotografías: Academia Aragonesa de Gastronomía

Estas recetas han sido facilitadas por la Academia Aragonesa de Gastronomía

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Impreso en España / Printed in Spain

Título original: La vida ecológica, la vida mejor

Los tiempos de cocción que se indican en las recetas son orientativos y pueden variar según la forma de proceder de cada persona y las características de la cocina o el horno utilizados.

 Productos ECO

Equivalencias:

1 cucharada = 15 ml

1 cucharadita = 5 ml

**LA VIDA ECOLÓGICA
LA VIDA MEJOR**

Este año cumplimos 25 años. Para celebrar nuestras bodas de plata hemos querido ofrecer desde el Comité Aragonés de Agricultura Ecológica una recopilación de recetas elaboradas con productos ecológicos. Nuestro objetivo no es otro que, el de que desde las cocinas de vuestras casas, podáis disfrutar del sabor de los alimentos de Aragón cultivados y elaborados en cualquiera de las tres provincias.

Como bien sabéis los productos certificados como ecológicos ofrecen todas las garantías del uso de técnicas conservadoras y/o mejoradoras del suelo y el ecosistema y consiguen obtener alimentos de máxima calidad nutritiva y sensorial, respetando el medioambiente sin la utilización de productos químicos de síntesis.

La fertilidad del suelo se mantiene a base de abonos y residuos orgánicos no contaminados y la implantación de leguminosas dentro de un plan de cultivos plurianual.

La sanidad de los cultivos y el control de plagas, enfermedades y malas hierbas se efectúa mediante el equilibrio de nutrientes en el suelo, una sucesión de cultivos adecuada y el establecimiento en las proximidades de las parcelas de un ecosistema en el que están equilibrados los enemigos naturales y las plagas.

El olor y el sabor de los alimentos ecológicos se identifican con la pureza del suelo en el que han sido cultivados, muestran una mayor expresividad aromática y frutal que los hace fácilmente reconocibles una vez que los probamos.

Todo ello conlleva que los platos y productos que os ofrecemos a través de estas recetas, con las que hemos querido que reconozcáis los principales productos elaborados de manera ecológica con los que contamos en Aragón, sirvan para que podáis disfrutar del trabajo de muchos agricultores/as y ganaderos/as aragoneses y también el de las empresas agroalimentarias que nos acompañan en este camino y cuyo objetivo es ofrecernos alimentos de máxima calidad nutritiva y organoléptica y un sabor que los hace distintos y especiales.

Antonio Artal Pérez
Presidente del Comité Aragonés
de Agricultura Ecológica



ARAGÓN ECOLÓGICO CULTIVO ECOLÓGICO

Desde 1995 la Agricultura Ecológica en Aragón se organiza a través del Comité Aragonés de Agricultura Ecológica. En nuestro vigésimo quinto aniversario queremos hacer llegar nuestro mensaje a toda la sociedad aragonesa y enfatizar en el objetivo principal de nuestro trabajo que, entre otros muchos aspectos, va dirigido a la obtención de alimentos de máxima calidad nutritiva y organoléptica, libres de residuos y organismos genéticamente modificados y que minimicen el impacto humano en el medio ambiente.

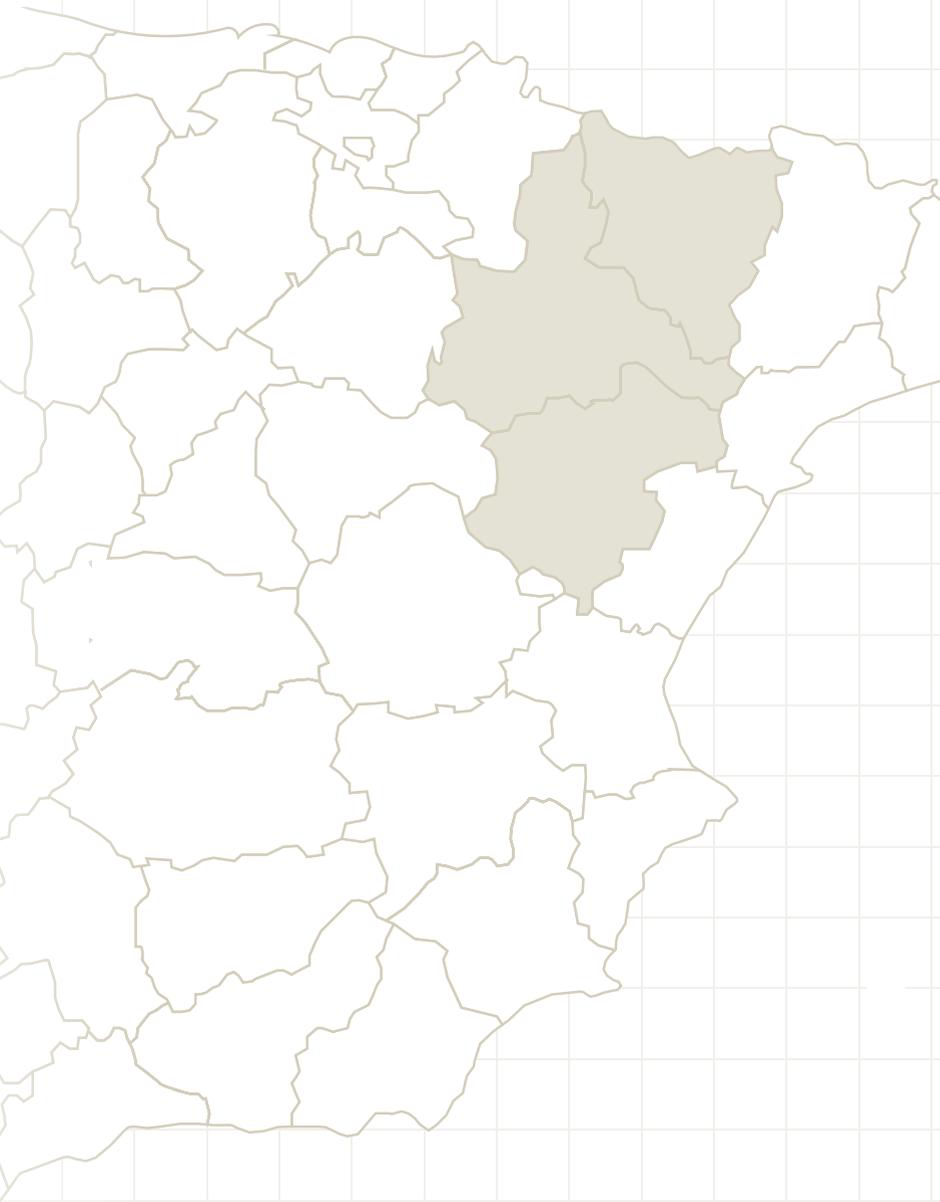
A través de las páginas de este libro pretendemos dar a conocer la variedad de productos ecológicos con los que contamos en Aragón y la diversidad de formas y maneras que tenemos de llevarlos hasta nuestros platos sin olvidarnos de respetar la temporalidad, ya que se trata de otro de los factores más importantes a la hora de encontrar el mejor sabor en los alimentos, porque respetamos el ciclo natural y su zona de producción. Y es que, durante ciertos periodos del año, la disponibilidad en las tiendas de estos productos es mayor y esto supone que nuestra propuesta sirva para que además de ser más sostenible ayude también a poder encontrar el mejor sabor sin olvidarnos del precio.

Son sólo algunas ideas que permitan alejar el mito de que la alimentación basada en productos ecológicos debe circunscribirse exclusivamente a un número limitado de propuestas basadas exclusivamente en las verduras y hortalizas.

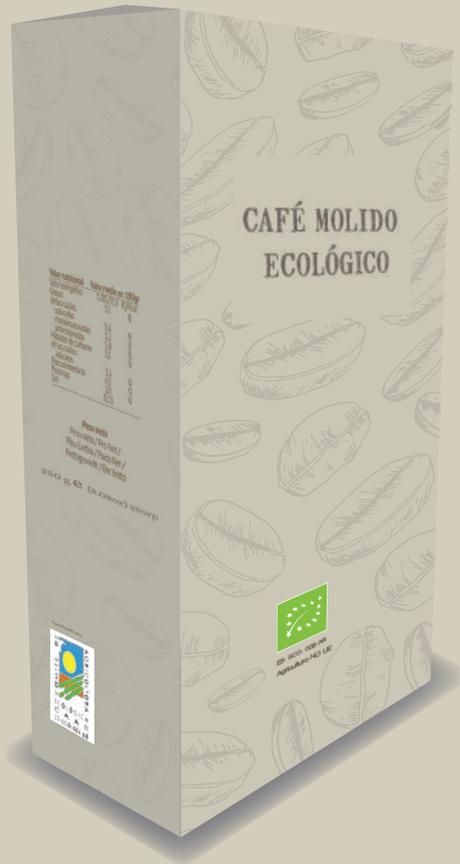
Como podremos comprobar según vayamos visitando sus páginas, además de todo lo que nos ofrece la huerta aragonesa podremos cocinar de forma sencilla platos en los que para su elaboración, podremos contar con carnes, huevos, cereales, legumbres y productos lácteos elaborados dentro de las tres provincias aragonesas.

Los consumidores de productos ecológicos, elaborados con un sistema de producción que combina las mejores prácticas ambientales junto con un elevado nivel de biodiversidad y de preservación de los recursos naturales, así como con la aplicación de exigentes normas de bienestar animal, podrán tener plenas garantías de que lo están haciendo.

En Aragón es el CAAE el órgano que gestiona el Registro de Operadores, además de ser entidad certificadora. Lo hace a través de su logotipo, garantía de que el producto cumple con los requisitos para ser considerado ecológico, conforme a las preferencias de quienes buscan productos obtenidos a través de sustancias y productos naturales.



¿CÓMO RECONOCER UN PRODUCTO ECOLÓGICO?



El logotipo ecológico de la UE

Este logotipo indica que al menos el 95% de los ingredientes de origen agrario son ecológicos.

Acompañando a dicho logotipo aparece también el código de la Autoridad u Organismo de Control del que depende el operador responsable de la última operación realizada en el producto, así como el lugar dónde se han producido las materias primas que lo componen. Nuestro código es: ES-ECO-006-AR.

El 5% restante de ingredientes de origen agrario también está regulado y tiene que ser conforme a lo recogido en la normativa de #producciónecológica.

El logotipo Comité Aragonés de Agricultura Ecológica



El Comité Aragonés de Agricultura Ecológica se encarga del control de la producción ecológica en Aragón en todas las etapas de producción, preparación y distribución: producción primaria, almacenamiento, transformación, venta, etiquetado, reetiquetado... así como de la representación, defensa, garantía y promoción de la Producción ecológica de #Aragón.

ECO, BIO Y ORGÁNICO

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?



Actualmente, la legislación de la Unión Europea sobre producción ecológica no establece diferencias y los trata como sinónimos.



Según establece la Unión Europea el uso de estas denominaciones indican que los alimentos se han cultivado o producido mediante técnicas agrarias en las que no está permitido el uso de productos químicos de síntesis (pesticidas, herbicidas, etc), ni de Organismos Genéticamente Modificados ni sus derivados.



Así mismo también vela porque la cría de los animales esté basada en el bienestar animal y en el respeto de sus necesidades básicas de comportamiento.



En la transformación los aditivos y coadyuvantes tecnológicos están muy restringidos.



ÍNDICE PRODUCTOS

ARROZ

Arroz a la hoya de Huesca con verduras y crema de azafrán 15

Arroz con pollo ecológico del Cinca y azafrán 17

Arroz meloso trufado, con alcachofas, boletus y sesitos de cordero en tempura 19

CAFÉ

Corte de lomo de Duroc asado, leche frita de maíz al azafrán de Jiloca y café 23

CERDO

Secreto ecológico de bellota con membrillo y colmenillas rellenas de foie 27

CEREAL

Mar y campo de Aragón 31

FRUTA

Melocotón, queso y miel 35

Pastel de fruta de Aragón con helado de guirlache 37

Pastel ruso de melocotón 39

Pera en textura con cacao 41

Phoskito casero con melocotón de Calanda en almibar 43

HORTALIZAS Y VERDURAS

Mil hojas de calabaza ecológica con papada de Latón de La Fueva, miel de flores de Ribagorza y consomé de ave y apio 47

Tartar de tomate rosa, aguacate y quinoa roja con pan de pita Aragón O3 49

Tomate rosa de Barbastro, migas de aceitunas y blanco de Teruel 51

Espárragos con jamón de Teruel 53

Timbal de borraja con espuma de patata, huevo a temperatura templada, crujientes de jamón de Teruel y flor de borraja 55

Alcachofa a la brasa con guiso de frutos secos y mostaza de finas hierbas 57

Crema de cebolla de Fuentes de Ebro con yema de huevo, migas de patata y perlas de trufa 59

Pastel de bacalao 61

Turbante de borraja sobre patata trufada con azafrán 63

LEGUMBRES

Lentejas trufadas con royal de foie 67

Callos de bacalao, penca y alubias 69

Judías caparronas de Monzón con nabo y crujiente de tocineta 71

POLLO

Pollo ecológico del Cinca en guiso de cebolla, corte de su pechuga escabechada, gofre de paté de sus interiores 75

TERNASCO

Paletilla de ternasco de Aragón ecológico con melaza de sobrasada, puré de calabaza y encurtidos 79

Carré de ternasco de Aragón ecológico a baja temperatura, crema de alcachofas, cristales de ajoaceite y polvo de hierbas 81

Costillar de ternasco de Aragón con migas de pan emulsionadas 83

Ventresca de ternasco de Aragón, tartar, falso cuscús, dulce de yogur y aromáticos 85

Tataki de ternasco de Aragón I.G.R. DEP. con caviar de garnacha y verduras aciduladas 87

TERNERA

Canelón trufado de rabo de toro al vino de garnacha con yogur, frutas y verduras 91

VINO

Empanadas de ternasco de Aragón, reineta y garnacha 95

ÍNDICE ALFABÉTICO

A

Alcachofa a la brasa con guiso de frutos secos y mostaza de finas hierbas 57

Arroz a la hoya de Huesca con verduras y crema de azafrán 15

Arroz con pollo ecológico del Cinca y azafrán 17

Arroz meloso trufado, con alcachofas, boletus y sesitos de cordero en tempura 19

C

Callos de bacalao, penca y alubias 69

Canelón trufado de rabo de toro al vino de garnacha con yogur, frutas y verduras 91

Carré de ternasco de Aragón ecológico a baja temperatura, crema de alcachofas, cristales de ajoaceite y polvo de hierbas 81

Corte de lomo de Duroc asado, leche frita de maíz al azafrán de Jiloca y café 23

Costillar de ternasco de Aragón con migas de pan emulsionadas 83

Crema de cebolla de Fuentes de Ebro con yema de huevo, migas de patata y perlas de trufa 59

E

Empanadas de ternasco de Aragón, reineta y garnacha 95

Espárragos con jamón de Teruel 53

J

Judías caparronas de Monzón con nabo y crujiente de tocineta 71

L

Lentejas trufadas con royal de foie 67

M

Mar y campo de Aragón 31

Melocotón, queso y miel 35

Mil hojas de calabaza ecológica con papada de Latón de La Fueva, miel de flores de Ribagorza y consomé de ave y apio 47

P

Paletilla de ternasco de Aragón ecológico con melaza de sobrasada, puré de calabaza y encurtidos 79

Pastel de bacalao 61

Pastel de fruta de Aragón con helado de guirlache 37

Pastel ruso de melocotón 39

Pera en textura con cacao 41

Phoskito casero con melocotón de Calanda en almibar 43

Pollo ecológico del Cinca en guiso de cebolla, corte de su pechuga escabechada, gofre de paté de sus interiores 75

S

Secreto ecológico de bellota con membrillo y colmenillas rellenas de foie 27

T

Tartar de tomate rosa, aguacate y quinoa roja con pan de pita Aragón O3 49

Tataki de ternasco de Aragón I.G.R. DEP. con caviar de garnacha y verduras aciduladas 87

Timbal de borraja con espuma de patata, huevo a temperatura templada, crujientes de jamón de Teruel y flor de borraja 55

Tomate rosa de Barbastro, migas de aceitunas y blanco de Teruel 51

Turbante de borraja sobre patata trufada con azafrán 63

V

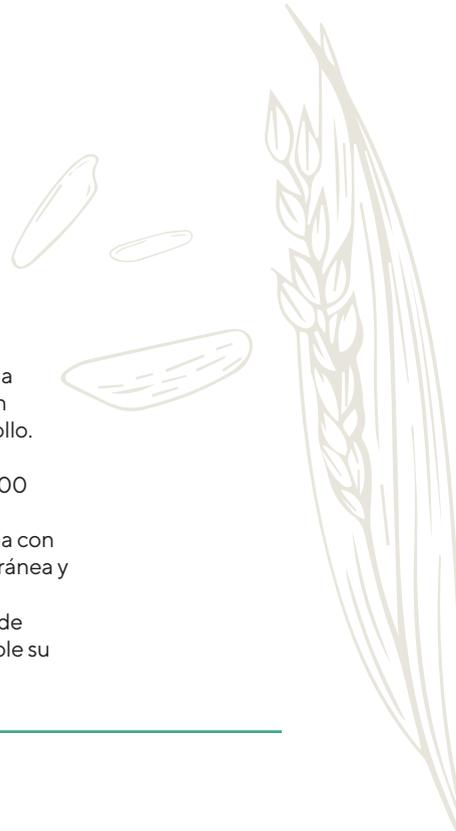
Ventresca de ternasco de Aragón, tartar, falso cuscús, dulce de yogur y aromáticos 85

ARROZ

El arroz (*Oryza sativa* y *Oryza glaberrima*) es un cereal de primordial importancia para la alimentación humana, a la que se dedica el 95% de la producción, siendo básico en la dieta de más de la mitad de la población mundial, especialmente en países subdesarrollados o en vías de desarrollo.

Su origen se sitúa en Asia, probablemente en la India, hace más de 10.000 años, si bien fue en China donde comenzó su cultivo y domesticación. De Asia pasó a Europa oriental sobre el año 800 A. C., llegando a España con la invasión musulmana y difundiendo desde aquí a la Europa mediterránea y más tarde al continente americano.

El sistema de cultivo comenzó a perfeccionarse con la mejora de la red de acequias, colectores, azudes, sifones, drenajes y norias, que hacen posible su cultivo en zonas inundadas.



SABER MÁS

En Aragón, el arroz se cultiva entre 300 y 500 metros sobre el nivel del mar, con agua de riego muy fría procedente del deshielo de la nieve del Pirineo y unas condiciones climáticas muy duras para un cultivo de verano. Todo esto se traduce en una productividad en campo muy baja, en torno a los 4.000-5.000 kg/ha., pero de una elevada calidad del grano por la pureza de las aguas de riego, una maduración lenta y homogénea por las bajas temperaturas y la casi ausencia de tratamientos fungicidas, gracias a la climatología que supone un freno para el desarrollo de enfermedades. Su cultivo se desarrolla, principalmente, en las comarcas de las Cinco Villas, de la Litera y del Cinca Medio.

Una característica destacada es que los arrozales suelen encontrarse en zonas húmedas de alto valor ecológico. El planteamiento del cultivo ecológico del arroz supone recuperar las prácticas de cultivo tradicional de interés, la eliminación de las entradas de pesticidas y fertilizantes solubles y el mantenimiento de los agricultores como colectivo que presta un servicio ambiental.

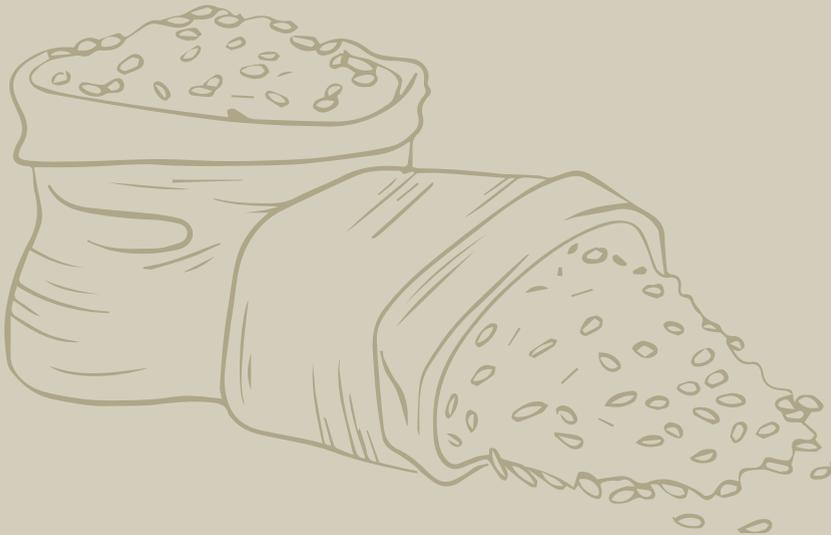
El cultivo ecológico exige aguas limpias sin restos de fertilizantes y herbicidas, por lo que es más fácil de cultivar cuando se tiene un control directo sobre la entrada de agua. Todas las parcelas deberán tener el mismo tratamiento ecológico. En ecológico, el proceso básico es la mineralización de la materia orgánica ya que será la principal fuente de aporte de nutrientes.



PROPIEDADES

El primer beneficio del arroz es proporcionar el nutriente proteico. Posee un gran contenido de elementos nutricionales que incluyen proteínas, vitaminas y minerales. En este caso, la proteína es el nutriente que desempeña un papel en la construcción de las nuevas células sanas. También promueve la construcción de energía en el cuerpo. Por otra parte, el arroz contiene principalmente vitaminas del complejo B, como lo son la tiamina o la riboflavina. También se pueden hallar la vitamina A, la C y la D.

El arroz es rico en sodio principalmente, pero también el calcio y el hierro están presentes. Posee un alto contenido calórico por su alta concentración en hidratos de carbono. No posee gluten en su composición. Tampoco posee una cantidad elevada de grasas y colesterol en su composición.





Arroz a la hoya de Huesca con verduras y crema de azafrán



4 PERSONAS



2 HORAS



MEDIA

Ingredientes

- 500 gr. de arroz
 - 1 cebolla
 - 1 calabacín
 - 1 zanahoria
 - 50 gr. de borraja
 - 50 gr. de judías verdes
 - 1/2 taza de guisantes
 - 50 gr. de espárragos trigueros
 - 1 tomate
 - 2 dientes de ajo
 - 1 pimiento verde
 - 2 alcachofas
 - 1 pimiento rojo
 - 50 gr. de pencas de acelga
 - 50 gr. de brotes de cardo
- Para la crema de azafrán:**
- Azafrán del Jiloca eco tostado en el horno
 - 200 ml. de nata
 - Sal
 - Pimienta
- Para el caldo de verduras:**
- 1 tomate
 - 1/2 cebolla
 - 1 puerro
 - 1 zanahoria
 - 1 apio
 - Aceite de oliva
 - Sal y agua



Elaboración

1. Limpiar las verduras y cortarlas en brunoise, excepto las alcachofas que se cortarán en láminas finas. Freír y reservar.
2. Pochar el resto de las verduras en una cazuela con aceite de oliva, salpimentar, añadir el arroz y mojar con caldo de verduras.

Presentación

Poner en el fondo salsa de azafrán y encima un aro que rellenaremos con el arroz y alrededor sobre la salsa, las láminas de alcachofas.



Arroz con pollo ecológico del Cinca y azafrán



4 PERSONAS



1 HORA



BAJA

Ingredientes

- 500 gr. de arroz bomba o redondo
- 1 muslo y contramuslo de pollo ecológico del Cinca y 2 alas
- 50 gr. de jamón de Teruel D.O.P.
- 1 zanahoria
- 1/4 de champiñones
- 1/2 puerro, la parte blanca
- 1 kg. de tomates maduros pelados
- 1 cebolla
- Hebras de azafrán del Jiloca eco
- 1 pimiento verde cristal
- 1/2 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón
- 1 vaso de vino blanco seco de Cariñena
- Sal y pimienta



Elaboración

1. Trocear el pollo, quitarle la piel del muslo, salpimentar y sofreír con poco aceite en una cazuela. Reservar.
2. En la misma cazuela o ya en la paellera que se va a usar, poner un poco del aceite y añadir todas las verduras previamente lavadas, troceadas en cuadraditos y salpimentadas.
3. Picar el ajo muy finamente. Sofreír durante unos 5 minutos. Añadir el arroz y dar vueltas con una espátula de madera, añadir el vino, el pollo y 1 y 1/4 de litro de agua, mejor algo caliente. Dejar cocer a fuego medio durante unos 10 minutos.
4. Añadir el azafrán desleído en 2 cucharadas de agua caliente y dejar hervir a fuego bajo el arroz durante 4 minutos más. Durante toda la cocción, de vez en cuando mover la paellera para evitar que se pegue el arroz.
5. Comprobar que ya está hecho y dejar 5 minutos reposando, tapado con una tapadera o un paño limpio antes de servir.

Presentación

Emplatar el arroz con un molde circular. Rellenar el molde con el arroz, apretar suavemente y retirar el molde. Colocar encima del arroz una pieza de pollo y decorar el plato con una hebras de azafrán.



Arroz meloso trufado, con alcachofas, boletus y sesitos de cordero en tempura



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

Ingredientes

- 500 gr. de arroz trufado
- 100 gr. de boletus
- 4 alcachofas
- 1,5 l. de caldo de carne
- Aceite de trufa
- 1 cebolla
- 1 cucharada de queso curado
- Aceite de oliva
- Albahaca
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Harina para tempura
- 1 seso de cordero



Elaboración

1. Sofreír en aceite de oliva la cebolla picada en una cazuela, añadir el arroz trufado, después el caldo, reservar unos boletus en láminas y añadir el resto. Dejar que se vaya haciendo.
2. Aparte, limpiar las alcachofas, cortar en láminas finas y freír en aceite de oliva, hacer en la plancha las láminas de boletus y reservar.
3. Cuando el arroz esté en su punto, añadir queso curado rallado, mantequilla y albahaca picada. Mezclar y retirar del fuego.
4. Preparar la tempura, rebozar los sesos y freír en abundante aceite muy caliente, para que queden crujientes.

Presentación

Emplatar el arroz y colocar encima las láminas de alcachofas, las láminas de boletus y los sesos.

CAFÉ

Aunque no se sabe el origen exacto del café, todas las teorías sitúan su aparición en la actual Etiopía. Según se explica en numerosas leyendas fue un pastor el que, tras ver el efecto que unas plantas con frutos rojizos (cafeto) tenían en su rebaño decidió probarlos. Tras comprobar el efecto vigorizante que tenía, llevó unas muestras a un monasterio donde los monjes lo cocinaron y lo probaron. El resultado del brebaje amargo no gustó nada, por lo que decidieron arrojar los granos restantes a las brasas para quemarlos. Fue entonces cuando el aroma de esos frutos quemados empezó a ser agradable y decidieron elaborar la bebida con ellos.



SABER MÁS

Según la variedad del café:

- **Arábica:** Es originaria de Etiopía. Supone $\frac{3}{4}$ de la producción actual de café. Tiene un sabor más delicado y aroma más intenso. Entre los países productores de café arábico destacan: Brasil, Camerún, Colombia y Costa Rica, entre otros.
- **Robusta:** La robusta crece con mayor rapidez que la arábica. Más vigorosa que la arábica (de ahí su nombre de "robusta"), resiste mejor a las enfermedades y su rendimiento es más elevado. Tiene un sabor más fuerte y suele ser empleado para mezclar con otros cafés. Los países productores más importantes son Costa de Marfil, Angola y Zaire.
- **Libérica:** que no se usa para la elaboración de la bebida.

Un café ecológico, biológico u orgánico, es aquel que se ha cultivado y elaborado cumpliendo con los estándares de la producción ecológica, sin añadir productos químicos de síntesis como pesticidas o fungicidas en el proceso de cultivo. Mediante estas técnicas el café mantiene todas sus propiedades nutricionales como las propiedades energéticas y estimulantes.

Contiene más antioxidantes, minerales y vitaminas que el que no es ecológico. Para poder ser acreditado como café ecológico un organismo de control independiente debe certificar que se cumple con la norma que ampara dicha figura de calidad. Si también es de @fairtradeiberica, será doblemente sostenible.



PROPIEDADES

Aunque los beneficios y contraindicaciones del café han sido objeto de debate durante años, se va llegando a cierto consenso respecto a los mismos. La clave para que esta bebida tenga un efecto positivo en el organismo es la moderación.

La cualidad fundamental es la de la cafeína que proporciona una sensación vigorizante en el organismo.

Además refuerza la eficacia de los analgésicos, de ahí que algunos medicamentos incluyan pequeñas dosis en sus comprimidos.

Sus propiedades laxantes y diuréticas también son de sobras conocidas.

Siempre que se consuma con moderación, el café puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e incluso de la diabetes tipo II o asma. Se trata de una bebida con muy pocas calorías y la mayoría no contienen azúcares añadidos. Puede servir como apoyo para una buena hidratación y favorecer la pérdida de peso.

El resultado de la práctica de una agricultura ecológica son productos más saludables que tienen una mayor calidad nutritiva. En el caso concreto del café ecológico se ha demostrado que aporta a nuestro organismo una mayor cantidad de antioxidantes, minerales y vitaminas.





Corte de lomo de Duroc asado, leche frita de maíz al azafrán de Jiloca y café



4 PERSONAS



3 HORAS



ALTA

Ingredientes

Para la leche frita de maíz:

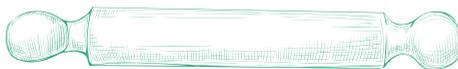
- 300 gr. de maíz dulce
- 12 gr. de harina de maíz
- 50 ml. de leche entera
- 50 ml. de nata al 35% de grasa
- Azafrán del Jiloca al gusto
- Sal y pimienta blanca

Para el corte de lomo de Duroc:

- Cortar de la parte del lomo una porción de unos 7 cm y pulir bien. Salpimentar la pieza y meter en un adobo preparado con anterioridad de café expreso y miel

Además:

- Jugo de cerdo ligado
- 40 gr. de cebolla caramelizada
- Remolacha
- Espinacas liofilizadas
- Panko
- Mini brotes para decorar



Elaboración

1. Poner a secar los granos de maíz en horno seco sin humedad durante 7/8 horas a 60°C. Pasar por el molinillo muy fino y reservar para el rebozado de la leche frita.
2. En sartén bien caliente con aceite de oliva Virgen, saltear el resto de granos de maíz hasta que adquieran color dorado, pasar por el robot de cocina y por colador fino dos veces.
3. Preparar la infusión de azafrán tostándolo en el horno y añadiéndolo a la nata de 35 mgr. y leche entera.
4. Añadir el maíz a la infusión y con este preparado hacer la leche frita de forma tradicional. Mezclar con la harina de maíz y cocer unos 3/4 minutos a fuego moderado. Dejar enfriar el preparado.
5. Preparar la cebolla caramelizada y dejar secar en sartén antiadherente al máximo, para después darle forma de cubo. Cortar la leche frita en forma de cubo y rebozar por huevo líquido, panko y maíz en polvo.
6. Colocar el corte de lomo en una bandeja y dejar escurrir para marcarlo en la plancha y acabarlo en el horno. Preparar la salsa poniendo al fuego el adobo de café y miel, añadir el jugo de cerdo, reducir bien, sazonar y reservar caliente hasta su uso.

Presentación

Marcar el lomo por todas las caras y terminar en el horno a 50°C. Marcar el cubo de cebolla caramelizada y reservar. Freír la leche frita y escurrir en un papel secante. Montar en cuadrados los liofilizados, al lado de estos colocar la leche frita, la cebolla y el corte de Duroc. Salsear con el fondo de cerdo y café y decorar con los mini brotes.

CERDO

El cerdo es el mamífero paquidermo doméstico de aprovechamiento alimenticio más completo y es uno de los alimentos básicos de la gastronomía española. La carne del cerdo es suave y tierna; su color es rosa pálido y su textura es firme y, sin embargo, suave al tacto. A la hora de la compra debe elegirse las piezas de apariencia ligeramente húmeda, de carne firme y color rosado grisáceo. La carne de cerdo se presta a ser preparada de múltiples formas, pero es necesario tener en cuenta que el corte determinará el modo de cocinado: las chuletas normalmente se preparan a la plancha, a la parrilla, u horneadas; las costillas a la brasa, asadas al horno y a la barbacoa; el solomillo, considerado el corte más tierno, puede asarse entero.

SABER MÁS

Aragón es el principal productor español y durante 2020 ha seguido aumentando el número de explotaciones. Ahora hay 4.441 granjas, un 12,5% más que las que existían en 2013.

La provincia de Huesca reúne un total de 4,4 millones de cabezas de porcino, entre animales de cebo y cerdas en reproducción, de los más de 8 millones registrados en toda la comunidad, lo que supone más de la mitad del censo del sector en Aragón durante el 2019.

También destaca el incremento progresivo del número de explotaciones que se ha producido de forma paralela al de los animales durante los últimos cinco años.

Se les identifica mediante un crotal auricular o un tatuaje que identifica a la explotación de nacimiento, su municipio y la provincia.

Para su alimentación se utilizan piensos procedentes de la producción ecológica. Los cereales y la soja, con los que se alimentan se han cultivado sin abonos químicos, herbicidas y no son organismos genéticamente modificados.

Los cerdos ecológicos tardan más en crecer y viven también algo más: van al matadero a los ocho meses con un peso de entre 95 y 120 kilos. Las granjas suelen ser mucho más pequeñas que las convencionales como norma general. Tienen acceso al exterior, con zonas al aire libre, en las que tienen tierra y/o paja para poder jugar.

PROPIEDADES

La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 8 gramos de grasa por 100 gramos de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico llegan casi a los 30 gramos por 100 gramos de alimento.

La carne semigrasa contiene un 16% de proteínas, algo inferior al contenido medio del grupo de las carnes. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de cerdo no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem. En promedio, la carne de cerdo contiene aproximadamente un 23 % de grasa. Como cualquier alimento que procede de un animal terrestre, el cerdo contiene grasa saturada y colesterol, ambos asociados epidemiológicamente con un aumento de colesterol plasmático.

Sin embargo, la proporción de grasa monoinsaturada (48%), representada por el ácido oleico es mayor que la de la grasa saturada, presente en un 42% aproximadamente (ác. esteárico). Incluso contiene más cantidad de grasa insaturada que la carne de ternera.





Secreto ecológico de bellota con membrillo y colmenillas rellenas de foie



4 PERSONAS



1 HORA



BAJA

Ingredientes

- 800 gr. de secreto ecológico
 - 1 membrillo
 - 1 diente de ajo
 - Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
 - 8 colmenillas frescas rellenas de foie gras
 - Sal y pimienta
- Para la salsa de las colmenillas:**
- 50 gr. de foie gras
 - 1/2 cebolla
 - Nata líquida
- Para el jugo de colmenillas:**
- 1 chalota
 - 50 gr. de colmenilla fresca
 - 25 gr. de mantequilla
 - 1 copa de Oporto
 - Jugo de secreto



Elaboración

1. Picar la chalota y rehogar en mantequilla, añadir el oporto y dejar reducir para quitar el alcohol, añadir el jugo resultante de marcar el secreto y arreglar con sal y pimienta.
2. **Para el alioli de membrillo:** Pelar el membrillo, trocearlo y cocerlo en agua hirviendo hasta que esté tierno. Escurrir, dejar enfriar y triturar con la batidora, junto con el ajo picado. Sin dejar de batir, añadir el aceite poco a poco, para que vaya emulsionando, hasta conseguir la consistencia deseada. Poner sal al gusto y reservar.
3. **Para el jugo de colmenillas:** Picar la cebolla y las colmenillas, rehogar en mantequilla con unos dados de foie gras, añadir la nata líquida y salpimentar.
4. Poner a la brasa el secreto previamente salpimentado y dejar poco hecho.

Presentación

En un plato de presentación poner dados de membrillo alternados con el alioli, poner el jugo de colmenillas con el secreto a la brasa, guarnecer con colmenillas rellenas de foie gras.

CEREALES

Los cereales más relevantes desde el punto de vista de la nutrición humana son el trigo y el arroz, que constituyen la base de la alimentación de cuatro quintas partes de la población mundial.

Los cereales pertenecen a la familia de las gramíneas (Poaceae), que se caracterizan porque la semilla y el fruto forman prácticamente la misma estructura: el grano. Así, se conocen bajo la denominación de cereales a las plantas gramíneas y a sus frutos maduros, enteros, sanos y secos. Suelen ser plantas anuales, con raíces numerosas, fasciculadas y poco profundas, tallos cilíndricos, por lo común huecos y nudosos, hojas lineales, flores hermafroditas (excepto el maíz), e inflorescencia en espiga o en panícula.



SABER MÁS

Los cereales se diferencian del resto de las gramíneas en que forman frutos relativamente grandes llamados carióspsides, cuyas cubiertas se encuentran soldadas a las semillas. En el caso de la cebada, la avena y el arroz, las cubiertas externas o glumas están unidas al fruto; sin embargo, las que poseen el trigo y el centeno se separan en el proceso de la trilla.

El cereal es el cultivo con mayor presencia en Aragón, donde ocupa alrededor de 780.000 hectáreas, repartidas por las tres provincias. El trigo (*Triticum vulgare*) es el cereal más ampliamente cultivado en el mundo y es característico de la dieta mediterránea.

En Aragón los cultivos herbáceos extensivos son los que más superficie ocupan. Eso supone que en producción ecológica también sean los que más peso tienen dentro de nuestra comunidad. La diversidad de especies, la rotación con leguminosas y el aporte de abonos orgánicos, junto con las medidas culturales, hacen que sea un cultivo fácilmente adaptable a las exigencias recogidas en la normativa sobre producción ecológica.

En términos de eficiencia energética, la agricultura ecológica es más productiva que los sistemas en los que se utilizan productos agroquímicos. Asimismo se ha comprobado que la rotación del cultivo de cereales con plantas leguminosas es, frente al monocultivo, la forma más eficiente de cultivar.

PROPIEDADES

Nutricionalmente el trigo aporta un 61% de hidratos de carbono, 12% de proteínas, 10% de fibra y solo un 2% de lípidos.

El trigo contiene vitaminas, principalmente del grupo B (B1, B2, B3, B6, ácido fólico) y vitamina E. Y entre los minerales que posee, los de mayor contenido son: potasio, fósforo, magnesio y calcio.

El aporte energético del trigo es de 249 kcal. por cada 100 gr.

El maíz contiene principalmente vitaminas del grupo B y vitamina E. En cuanto a minerales, destaca su contenido en potasio, fósforo, magnesio y calcio.

Respecto a su valor nutricional, presenta algunas peculiaridades frente a otros cereales. La avena es el cereal con mayor porcentaje de lípidos (7%) y con un alto contenido en ácidos grasos insaturados. Tan solo 100 gr. de copos de avena cubren un tercio de nuestras necesidades diarias de ácidos grasos esenciales.

La cebada contiene un 69% de hidratos de carbono, un 10,5% de proteínas, un bajo nivel de lípidos (2%), y un 4% de fibra.

La cebada, al igual que el resto de cereales, contiene vitaminas principalmente del grupo B y vitamina E. El potasio, fósforo, magnesio y calcio son los minerales mayoritarios.





Mar y campo de Aragón



4 PERSONAS



30/45
MINUTOS



MEDIA/
ALTA

Ingredientes

- 250 gr. de harina de trigo para pastelería
 - 2 huevos
 - Agua templada
 - 250 gr. de foie
 - 1 bogavante
 - Azafrán del Jiloca
 - Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
- Para la crema de borrajas:**
- 200 gr. de borrajas
 - 1/2 puerro
 - 1 patata
 - 1/2 cebolla
 - Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
 - Sal



Elaboración

1. **Para la crema de borrajas:** en una cazuela calentar el aceite y sofreír la cebolla y el puerro cortados. Cuando estén dorados, añadir la patata troceada y la borraja y cubrir de agua. Una vez cocido todo, triturar los ingredientes hasta conseguir una crema fina.
2. **Para la pasta fresca:** mezclar en un bol la harina, los huevos, una pizca de sal y 2 cucharaditas de aceite. Amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Si queda pegajosa, añadir un poco de harina hasta conseguir la consistencia deseada. Dejarla reposar durante una hora en papel film. Cortar trozos pequeños, redondearlos y estirarlos con un rodillo hasta que quede muy fina. Seguidamente pasarla por el cortador para cintas o la forma que más guste. Poner a hervir abundante agua en una cazuela grande, sazónarla y cocer durante 2 minutos. Escurrirla e incorporar la crema de borrajas.
3. Cortar el foie y marcarlo en la sartén, reservar.
4. Cocer el bogavante muy justo, enfriar y limpiar, saltearlo en el aceite del foie y reservar. Incorporar al aceite que quede, unas hebras de azafrán y junto a la pasta sofreír un poco. Colocar el foie y el bogavante y dejar estofar tres minutos. Servir.

Presentación

En un plato hondo colocar la pasta con la crema de borrajas. Añadir sobre la pasta el bogavante, el foie y unas borrajas cortadas finas ya cocidas.

FRUTA

Aragón es el principal productor de fruta de hueso del país. Según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, la Comunidad Autónoma Aragonesa produjo el año pasado 526.176 toneladas de albaricoques, cerezas, ciruelas, melocotones y nectarinas.

Durante muchos años los frutales de pepita en Aragón han tenido un crecimiento sostenido tanto en superficies como en rendimientos. Como generalidad se puede decir que casi un tercio de la fruta de pepita está en la provincia de Huesca y los dos tercios restantes en Zaragoza.

45 municipios de la provincia de Zaragoza y Teruel, forman parte del sello de calidad de la DOP Melocotón de Calanda.



SABER MÁS

Aragón ocupa los primeros puestos de la producción nacional de frutas. La pera, la manzana, la cereza o el melocotón cuentan con una gran capacidad exportadora y transformadora, junto con el reconocimiento de calidad de la producción integrada, ecológica o protegida.

El sector del frutal junto al de las hortalizas, ocupan una posición importante en la Producción Final Agraria (PFA) aragonesa. Los sectores de hortalizas y frutas ocupan solamente el 3,2% de la superficie total de Aragón y el 10% de la del regadío y sin embargo, dichas superficies producen el 28% de la producción final agrícola aragonesa. Este sector emplea a casi 20.000 trabajadores durante la campaña sector.

La fruta ecológica sería, por lo tanto, aquella que se cultiva sin el uso de fertilizantes ni pesticidas químicos de síntesis, aprovechando las condiciones naturales para su desarrollo como el clima o el tipo de suelo. En el cultivo de fruta ecológica también son importantes los métodos de producción, recolección y elaboración, siempre sostenibles y respetuosos con el medio ambiente. La fruta ecológica también suele apostar por la proximidad y por la temporalidad, aspectos que potencian la reducción de la huella de carbono, favoreciendo a su vez que la recolección se pueda llevar a cabo en su óptimo grado de madurez.



PROPIEDADES

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 gr. diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

La Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y verduras como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar las políticas y directrices dietéticas nacionales tanto para la población como para los individuos.





Melocotón, queso y miel



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA/
ALTA

Ingredientes

Para la tarta de queso:

- 250 gr. de leche 
- 250 gr. de nata líquida
- 200 gr. de queso tipo fresco o de untar 
- 1 sobre de cuajada
- 125 gr. de azúcar

Para la gelatina de miel:

- 100 gr. de miel 
- 1 hoja de gelatina

Para el crujiente de melocotón:

- 60 gr. de puré de melocotón 
- 5 gr. de azúcar glas
- 5 gr. de Isomalt
- 2 gr. de glucosa

Para el helado:

- 120 gr. de leche 
- 35 gr. de nata
- 200 gr. de puré de melocotón 
- 15 gr. de leche en polvo
- 30 gr. de dextrosa
- 50 gr. de azúcar



Elaboración

1. **Para la tarta:**
Hervir los líquidos y añadir los sólidos, mezclar y echar en un molde. Cuajar al frío y cortar en raciones.
2. **Para la gelatina de miel:**
Calentar la miel, añadir la hoja de gelatina (previamente disuelta en agua). Extender en una placa y poner al frío (solidificar).
3. **Para el crujiente de melocotón:**
Calentar el puré de melocotón y mezclar con el azúcar glas, el Isomalt y la glucosa. Extender y secar.
4. **Para el helado:**
Pasteurizar a 85°C la leche y la nata. Añadir el puré de melocotón, la leche en polvo, la dextrosa y el azúcar. Enfriar y meter en la heladera. Si no tenemos heladera, triturar o batir todos los ingredientes y colocar en un recipiente apto para congelación. Congelar durante 3 horas, batiéndolo cada 20 minutos para evitar que se hiele, a mano, con batidora o con robot de cocina.

Presentación

Colocar el crujiente de melocotón en el centro del plato. Alrededor poner pequeños trozos de tarta de queso cortado a cuadraditos y la gelatina de miel también cortada alternativamente. Encima del crujiente, colocar la quenelle de helado y decorar con hojas de menta o hierbabuena.



Pastel de fruta de Aragón con helado de guirlache



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

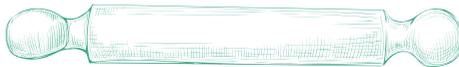
Ingredientes

Para el pastel:

- 150 gr. de chocolate negro 
- 250 gr. de mantequilla
- 200 gr. de azúcar
- 80 gr. de harina 
- 4 huevos 
- Frutas escarchadas

Para el helado:

- 1/2 l. de leche 
- 200 gr. de azúcar
- 6 yemas 
- 1/2 l. de nata
- 150 gr. de guirlache en polvo
- 1 copa de anís dulce



Elaboración

1. Para el pastel:

Batir los huevos en un bol y añadir el azúcar poco a poco.

Fundir el chocolate y la mantequilla al baño María. Añadir los huevos y la harina tamizada.

Hornear a 180°C, 40 minutos.

2. Para el helado:

Hervir la leche y la nata. Añadir las yemas montadas con el azúcar y cocer tipo crema pastelera.

Añadir el guirlache triturado y el anís.

Reposar en frío y montar en heladera. Si no tenemos heladera, triturar o batir todos los ingredientes y colocar en un recipiente apto para congelación. Congelar durante 3 horas, batiéndolo cada 20 minutos para evitar que se hiele, a mano, con batidora o con robot de cocina.

Presentación

En un plato disponer un trozo de pastel procurando que el corte quede a la vista. Seguidamente colocar una quenelle de helado, y para finalizar, decorar al gusto.



Pastel ruso de melocotón



4 PERSONAS



2 / 2.30
HORAS



ALTA

Ingredientes

Para el bizcocho:

- 270 gr. de claras pasteurizadas
- 200 gr. de azúcar
- 100 gr. de almendra cruda molida
- 100 gr. de almendra tostada molida

Para la mouselina de melocotón:

- 400 ml. de leche
- 100 gr. de puré de melocotón
- 55 gr. de yema pasteurizada
- 175 gr. de azúcar
- 200 gr. de mantequilla
- 50 gr. de maicena
- Melocotón en almíbar
- Reducción de vinagre de manzana

Para la crema de yogur tostado:

- 125 gr. de yogur griego natural
- 30 gr. de nata
- 1 lima
- Piel de melocotón
- 1/4 chile seco



Elaboración

1. **Para el bizcocho ruso:** montar las claras con azúcar y obtener un merengue consistente, mezclar ambas almendras y añadir poco a poco el merengue. Hornear a 180°C, 12/13 minutos sobre papel de horno con un grosor de 1 cm.
2. **Para la mouselina de melocotón:** con leche, azúcar, yema pasteurizada y maicena hacer una crema pastelera. Poner el resto de leche a calentar y cuando rompa a hervir añadir sobre la mezcla. Volcar todo sobre la olla para cocer el conjunto, trabajar en el fuego 5 minutos. Fuera de la olla, mezclar puré de melocotón. En la montadora y en caliente, añadir la mitad de la mantequilla. Varillar a la vez que va enfriando, una vez frío, añadir el resto de la mantequilla. Devolver a la montadora, montar y reservar.
3. **Para la crema de yogur tostado:** tostar yogur a fuego muy suave, añadir nata fresca fuera del fuego. Rallar la piel de la lima. Secar a 50°C 24 horas. Cocer las pieles de melocotón a 160°C, 10 minutos, secar a 50°C 24 horas. Triturar todos los ingredientes.

Presentación

Coger dos planchas de bizcocho y rellenar con muselina de melocotón dando un grosor de 1 cm aproximadamente.

Cortar porciones de 3x12 cm, colocar trocitos de melocotón en almíbar.

En un plato poner un poco de crema de yogur tostado, la reducción de vinagre y la mezcla de especias, sobre esto, el pastel de melocotón.



Pera en textura con cacao



6 PERSONAS



EN FUNCIÓN
DE LOS
HORNO



ALTA

Ingredientes

Para el primer bizcocho:

- 3 huevos eco
- 1 yogur de limón
- 1 medida de aceite de oliva o aceite de girasol
- 2 medidas de azúcar blanco
- 3 medidas de harina de trigo común
- 1 sobre de levadura
- 1 ralladura de limón
- 1 pizca de sal

Para el segundo bizcocho:

- 60 gr. de cobertura de chocolate
- 60 gr. de mantequilla
- 1 huevo
- 60 gr. de azúcar glas
- Polvo de regaliz

Para el sorbete de pera:

- 3 peras
- Zumo de 2 limas
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- Agua

Elaboración

1. Elaborar dos bizcochos diferentes, en moldes de silpat de semiesfera. (El silpat es un molde anti adherente para horno que puede tener diferentes formas: para magdalenas, galletas, bizcochos, como es el caso, etc.).
2. **Para el primer bizcocho:**
Mezclar los huevos con el azúcar. Continuar con el aceite, el yogur y la ralladura del limón. Mezclar. Es hora de agregar la harina tamizada, pasar por un colador e incorporarla. Agregar ahora la levadura y la pizca de sal. Mezclar todo muy bien con la varilla. Engrasar un molde con mantequilla y poner harina para que no se pegue. Volcar la masa del bizcocho en el molde. Introducir al horno a 180°C durante 40 minutos con el ventilador.
3. **Para el segundo bizcocho:**
Verter todo en una manga pastelera y de ahí a los moldes. Hornear a 165°C durante 10 minutos. Debe quedar esponjoso y con el chocolate fundente. Mientras, con peras ecológicas, elaborar un gel. Con una pera, pelada, laminada y pasada por almíbar, hacer que se seque para elaborar un crujiente. Para ello, poner en el horno a 180°C durante 10 min.
4. **Realizar un sorbete de pera:** poner en un cazo el azúcar, el agua y el zumo de limas. Hervir durante 5 minutos y enfriar. Pelar las peras, trocearlas y batirlas hasta obtener un puré. Añadir al puré el almíbar ya preparado y meter en el congelador durante 3 horas removiendo cada 20 minutos para evitar que se hiele.

Presentación

Disponer en un plato trincherero según está en la fotografía, los bizcochos, el gel, la salsa, la tierra y el sorbete, decorar con dos brotes de maíz que tienen un sabor a regaliz. El comensal puede comerlos al principio para que le envuelva el aroma durante todo el postre.



Phoskito casero con melocotón de Calanda en almíbar



2 PERSONAS



2 / 2.30
HORAS



ALTA

Ingredientes

Para el bizcocho Genovés:

- 4 huevos medianos o talla M
- 120 gr. de harina
- 120 gr. de azúcar
- 1 pizca de sal
- Crema de queso
- Chocolate

Para el coulis de melocotón:

- 1 kg. de melocotón de Calanda

Elaboración

1. **Hacer un coulis con el melocotón de Calanda.** Un coulis es una salsa con textura de jarabe o de puré fino que se obtiene tras triturar un alimento y colarlo posteriormente.
2. **Para el el bizcocho Genovés:** Encender el horno a 190°C, con calor de arriba y abajo, sin ventilador. El horno tiene que estar precalentado al menos 20 minutos. Preparar el molde.
3. Separar las claras de las yemas, añadir a las yemas 60 gr. de azúcar y montar, a máxima potencia, 3 minutos. En un bol montar las claras, a máxima potencia. Cuando las varillas empiecen a dejar las marcas, añadir el azúcar restante. Montar 1 minuto más y parar. En total, para montar las claras no se tarda más de 2-2,5 minutos. Añadir las yemas a las claras. Mezclar con movimientos de arriba abajo, con cuidado y sin prisas, hasta que todo sea de un solo color. Se puede mezclar con una cuchara sobpera normal.
4. Tamizar la harina. Mezclar, igual que antes, hasta dejar de ver las partículas de harina. (En el caso de querer añadir mantequilla, sería ahora, antes de poner la masa en el molde. Por ejemplo para este bizcocho serían 25 gr. de mantequilla derretida y enfriada a temperatura ambiente. Echar por el borde y con mucho cuidado mezclar la masa).
5. Poner la masa en el molde y alisar. Hornear 30-40 minutos. Pasados 25 minutos pinchar en el centro del bizcocho con un palillo, si este sale seco entonces ya está listo y, si no, hornear un poco más.
6. Esperar 5 minutos, sacar del molde (pasando con un cuchillo por el borde) y enfriar en una rejilla. Poner boca abajo para que luego no tenga mucha panza. Después de hornear, se recomienda reposar el bizcocho 8 horas antes de su uso.

Presentación

Disponer de un bizcocho genovés, untar de crema de queso y el coulis de melocotón. Enrollar y dejar enfriar, seguidamente cortar en discos y bañar con chocolate. Servir en el plato acompañado con un helado de melocotón.

HORTALIZAS Y VERDURAS



La mayor parte de las verduras y hortalizas que se consumen en Europa proceden de Asia y de Extremo Oriente. Fueron los árabes los que las introdujeron en España. En la Edad Media su consumo estaba destinado a alimentar a las clases más pobres. Los viajes a América, a partir del siglo XV, trajeron cultivos como el tomate, la patata, el pimiento, la calabaza o la berenjena.

SABER MÁS

Aragón ocupa los primeros puestos de la producción nacional de hortalizas y verduras de temporada.

El sector del frutal junto al de las hortalizas, ocupan una posición importante en la Producción Final Agraria (PFA) aragonesa. Los sectores de hortalizas y frutas ocupan solamente el 3,2% de la superficie total de Aragón y el 10% de la del regadío y sin embargo, dichas superficies producen el 28% de la producción final agrícola aragonesa. Las principales variedades de verdura con las que contamos en Aragón serían la borraja, la col, el cardo, la alcachofa, la acelga, la escarola, la endivia, el espárrago, el bisalto, la cebolla, la patata, la judía verde, el pimiento y el brócoli.

Las prácticas de labranza deben ser respetuosas con el suelo.

Se debe llevar a cabo una rotación bienal de cultivos y usar abono con materia orgánica de origen animal, vegetal o compost orgánico. No se pueden utilizar fertilizantes nitrogenados ni cualquier otro que no haya sido expresamente autorizado para la producción ecológica.

Para prevenir plagas o enfermedades únicamente se podrán utilizar medios naturales, semillas y materiales de reproducción producidos ecológicamente.

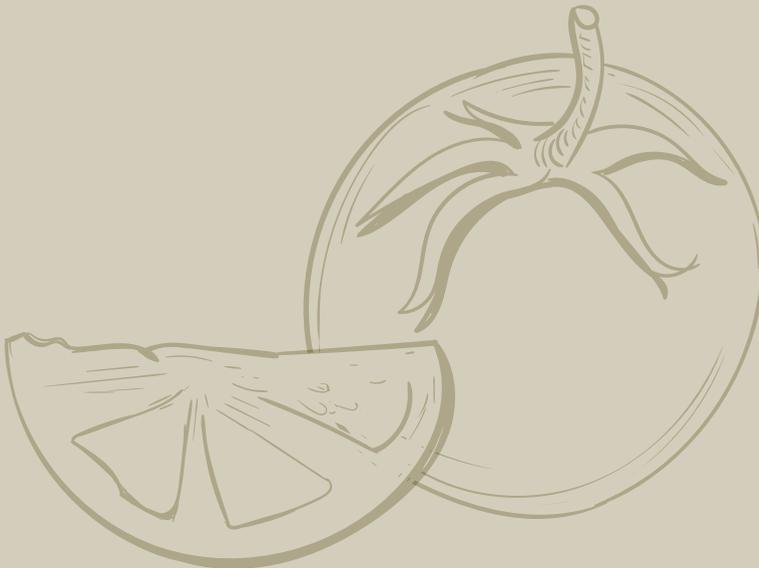
Se debe usar racionalmente el agua para evitar aguas que contengan residuos químicos o productos no permitidos que pudieran pasar a la planta. Para su limpieza únicamente se podrán utilizar productos autorizados como ecológicos.

PROPIEDADES

Estos alimentos son esenciales en la prevención de muchas y extendidas enfermedades crónicas tales como la obesidad, muy especialmente entre la población infantil. Además de ayudar a mantener el peso ideal, consumir 5 raciones entre frutas y verduras supone un refuerzo para prevenir la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Así lo reconoce la Organización Mundial de la Salud cuando recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades. Las verduras aportan vitaminas y minerales específicos.

Junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo. También poseen un alto contenido en fibra y contienen antioxidantes que protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso. Son alimentos que carecen de grasas, lo que se traduce en menos colesterol y triglicéridos en sangre y lo que favorece la salud cardiovascular.

Su consumo también puede ser beneficioso para la densidad ósea y, por lo tanto, en la prevención de la osteoporosis.





Milhojas de calabaza ecológica con papada de Latón de La Fueva, miel de flores de Ribagorza y consomé de ave y apio



4 PERSONAS



1 HORA
(más tiempo previo
de cocina al vacío)



MEDIA

Ingredientes

- 200 gr. de papada fresca de Latón de La Fueva
- Sal
- 1 apio 
- 200 gr. de calabaza 
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón 
- 1l. de caldo de ave



Elaboración

1. En primer lugar, cocinar al vacío la papada fresca de latón de “La Fueva”, con la sal fina, a 80°C durante 24 horas, abatir y reservar. Elaborar un consomé corto, con carcasas de ave de corral y apio previamente lavado y cortado.
2. Pelar la piel de la calabaza y cortar en láminas de 2 cm de grosor. Cortar la papada en lonchas de 2 cm.
3. Con un cortapastas redondo del tamaño del molde, cortar calabaza y papada, engrasar moldes con aceite de oliva y hacer por capas un milhojas en el molde.
4. Precalentar el horno a 170°C, hornear 20 min. Mientras, limpiar y pelar apio para decorar.

Presentación

Disponer en un plato hondo el milhojas, verter el consomé y el apio para decorar.



Tartar de tomate rosa, aguacate y quinoa roja con pan de pita Aragón 03



4 PERSONAS



2 HORAS



MEDIA

Ingredientes

Para el pan de pita:

- 500 gr. de harina de trigo Aragón 03
- 25 gr. de levadura fresca
- 20 ml. de aceite de oliva 0.4%
- 250 ml. de agua tibia
- 5 gr. de azúcar
- 10 gr. de sal

Para el tartar:

- Brunoise de tomate rosa ecológico
- Brunoise de remolacha ecológica
- Brunoise de aguacate
- Agua de tomate
- Brunoise de cebolla
- Pepinillo
- Mostaza granulada
- Salsa de soja, lima, jengibre, tomillo, romero y laurel
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico



Elaboración

1. Formar un volcán con la harina e introducir en el centro la levadura y el azúcar disueltos en un poco de agua, el aceite, la sal, y el resto del agua. Amasar hasta formar una bola que no se pegue en las manos.
2. Extender la masa sobre una superficie enharinada y trabajarla hasta que adquiera una consistencia fina y elástica. Tapar con un trapo de cocina y reposar hasta que duplique su volumen. Dividir la masa en porciones de unos 50 gr.
3. Dejar reposar unos 30 minutos, estirar en forma de círculos y hornear a 250°C durante 10 minutos.
4. Pelar los tomates, separar la carne de las semillas sobre un colador, reservar el agua de tomate y su carne. Cocer la remolacha, reservar.
5. Hacer, por un lado, una brunoise con la carne del tomate, la remolacha cocida y el aguacate y otra más fina con la cebolla y el pepinillo. Reservar. En una sauté, reducir la salsa de soja, el zumo de lima y el agua de tomate junto con los aromas. Colar y reservar.

Presentación

En un bol, mezclar las cuatro brunoise y aderezar con una cucharadita de mostaza en grano y con la reducción de soja. Acompañar con el pan de pita.



Tomate rosa de Barbastro, migas de aceitunas y blanco de Teruel



4 PERSONAS



20 HORAS



ALTA

Ingredientes

- 2 tomates rosas de Barbastro 
- 50 gr. de aceitunas negras de Aragón 
- 50 gr. de aceitunas verdes de Aragón 
- 200 gr. de presa de Jamón de Teruel 
- Pimentón
- Hinojo
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal gorda
- Ajo 
- 2 pepinos 
- 1 manojo de rábanos 
- Vinagre

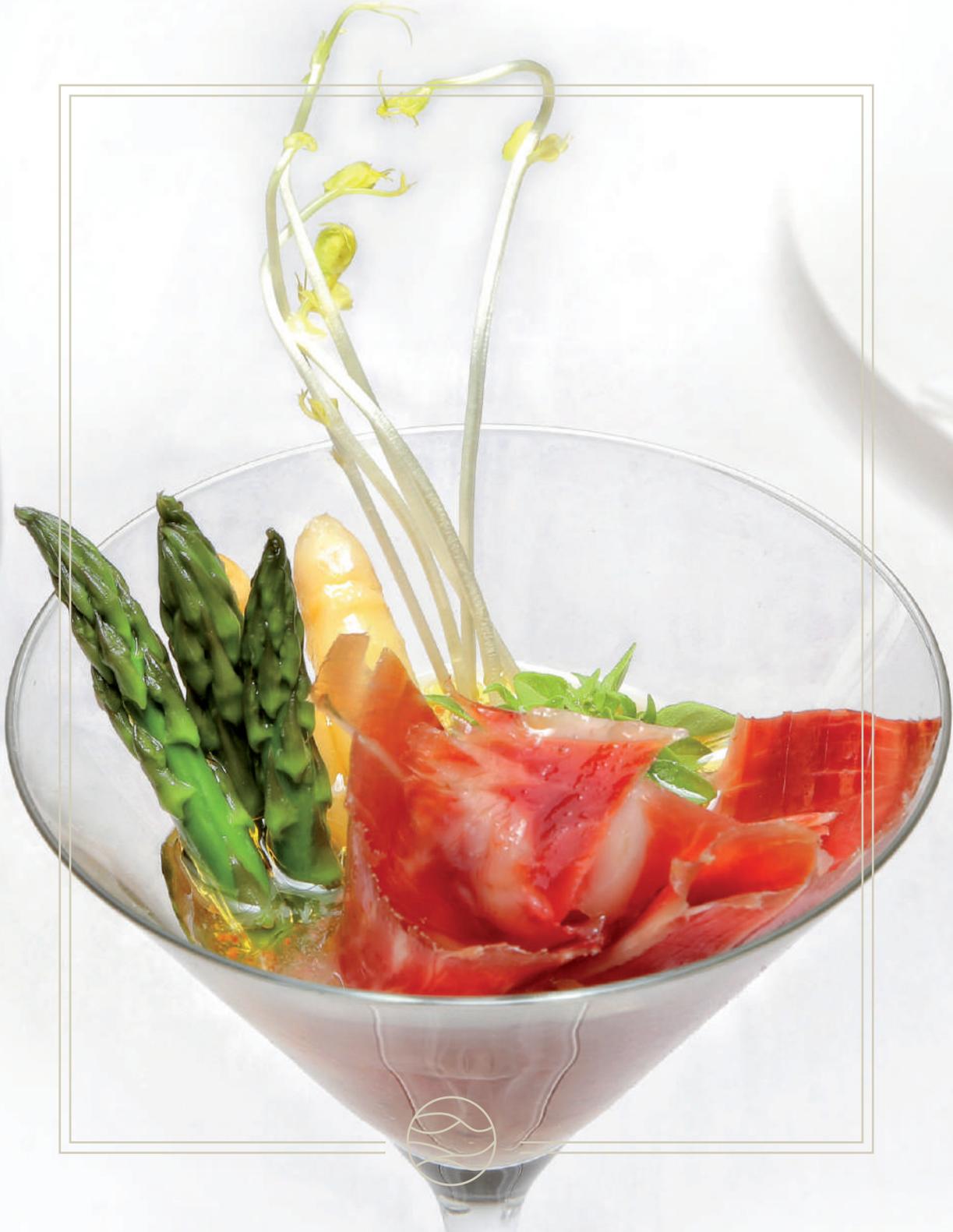


Elaboración

1. Deshidratar las aceitunas en el horno, una vez retirado el hueso. Triturar y reservar por separado las verdes y las negras.
2. Poner a salar la presa durante 8 horas con la sal Maldon, una vez salado, trabajar con las manos con el aceite, ajo, pimentón e hinojo, marinar otras 8 horas, congelar en forma de rulo.
3. Congelar los rábanos cubiertos de agua.
4. Una vez congelado, triturar todo hasta obtener un polvo. Reservar.
5. Cortar en dados los tomates.
6. Asar los pepinos con aceite, sal, pimienta en el horno.

Presentación

Cortar finamente la presa y colocar en el fondo del plato, alrededor colocar los dos tipos de migas de aceitunas, en el centro el taco de tomate, unas tiras de pepino asado, aliñar el plato y terminar decorando con unas flores sobre el polvo de rábano que colocamos en último momento.



Espárragos con jamón de Teruel



4 PERSONAS



1 HORA



BAJA

Ingredientes

- 250 gr. de jamón de Teruel
- 1 manojo de albahaca de hoja pequeña
- Germinados de espárragos blancos
- Xantana
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón
- 300 gr. de espárragos blancos ecológicos
- 300 gr. de espárragos verdes



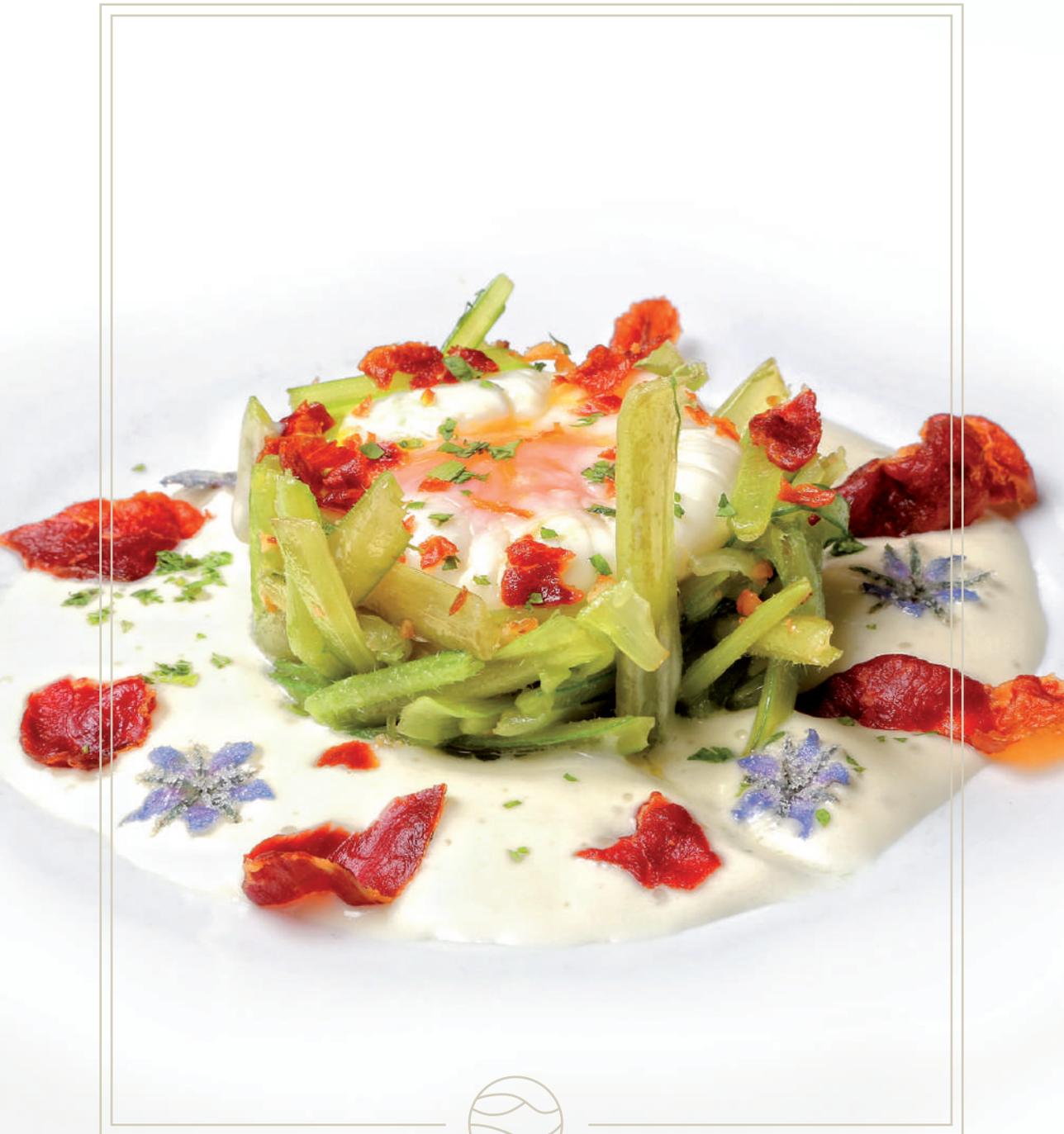
Elaboración

1. Pelar los espárragos y cocerlos por separado los blancos y los verdes.
2. Cortar filetes finos de jamón de Teruel y deshidratar en el horno hasta que quede crujiente.
3. Triturar para conseguir un polvo fino de jamón (como una sal de jamón) y guardar alguna lonchita entera sin triturar.
4. **Para el caldo:**
Coger el caldo de cocción de los espárragos blancos y espesar con xantana dejando la sal de jamón por encima del caldo.

Presentación

En una copa de martini poner el caldo de espárragos con la sal de jamón y terminar la copa decorando con las yemitas de espárragos blancos y verdes, unas láminas de jamón de Teruel cortadas a cuchillo y alguna lámina de jamón crujiente.

Adornar con las hojas de albahaca, los germinados de espárragos blancos y un chorrito de aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón.



Timbal de borraja con espuma de patata, huevo a temperatura templada, crujientes de jamón de Teruel y flor de borraja



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

Ingredientes

- 800 gr. de borrajas ecológicas
- 4 huevos
- 160 gr. de jamón de Teruel D.O.
- 12 flores de borraja
- 2 ajos
- Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
- 250 gr. de patatas
- 125 gr. de nata líquida
- 100 ml. de agua de cocción de la patata
- 35 gr. de aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
- Sal
- 2 cápsulas de gas

Elaboración

1. Limpiar la borraja, poner una cazuela con agua suficiente y cuando comience a hervir echarla y dejarla cocer hasta que esté tierna, una vez cocida refrescar con hielo para que nos quede muy verde y en su punto, reservar.
2. **Para la espuma de patata:** Pelar las patatas y poner a cocer con un poco de sal, cuando estén tiernas escurrir y triturar en el robot de cocina añadiendo los 100 ml. de agua de la cocción, la nata, el aceite de oliva Virgen Extra y un poco de sal. Pasar por un chino y colocar la mezcla en un sifón de medio litro, enroscar bien la boquilla y aplicar dos cargas de gas. Dejar al baño maría para que se mantenga caliente.
3. **Para preparar los crujientes de Jamón de Teruel:** Cortar en lonchas finas y ponerlas en un papel de horno sobre la bandeja, encima del jamón colocar otro papel de horno y otra bandeja para que quede bien aplastado. Precalentar el horno a 180°C e introducir las bandejas y hornear unos 15 minutos. Comprobar que el jamón está deshidratado y retirar.
4. **Para los huevos a baja temperatura:** Cortar 4 rectángulos de film y colocarlos, de uno en uno, sobre un vaso. Poner encima un huevo con un poco de aceite y envolverlo haciendo una bolsita totalmente hermética que se ata con un nudo. Repetir esta operación con cada huevo. Sumergir los huevos durante 4 minutos en un recipiente con agua a 97°C, es decir, sin que el agua hierva en ningún momento pero que esté a punto. Cuando los huevos estén listos retirar el film: la clara estará cocida y la yema líquida. Reservar.

Presentación

Rehogar las borrajas en un sote con un poco de ajo picado y aceite. Cuando el ajo esté dorado, poner a punto de sal y colocar en cuatro cilindros de acero en forma de volcán en el centro del plato. Añadir los huevos a baja temperatura encima de cada volcán. Alrededor de las borrajas agregar la espuma de patata alrededor del timbal e incorporar los crujientes de jamón y decorar con las flores de la borraja. Retirar los aros al momento de servir.



Alcachofa a la brasa con guiso de frutos secos y mostaza de finas hierbas



3 PERSONAS



2 HORAS



BAJA

Ingredientes

- 12 alcachofas ecológicas
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico
- Frutos secos al gusto: avellanas, almendras, pasas...
- Perejil, albahaca, estragón
- Mostaza de Dijon

Para el caldo de verduras:

- 1/2 cebolla
- 1/2 puerro
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 1l. de agua
- Sal
- Pimienta



Elaboración

1. Limpiamos las alcachofas y confitamos durante 25 minutos en aceite de oliva Virgen del Bajo Aragón.
2. **Para el caldo de verduras:** en un cazo calentar 2 cucharadas de aceite y freír la cebolla, la zanahoria, el apio, el puerro y el ajo, todo cortado pequeño. Añadir un poco de sal, pimienta y rehogar durante 5 minutos. Una vez pochado, añadir el agua y el perejil y cocer durante 45 minutos. Colar y reservar.
3. Por otro lado, hacemos un guiso de frutos secos en crudo y pasas sin pepitas en un cazo con aceite y caldo de verduras.
4. Para la mostaza de finas hierbas, escaldamos las hierbas (perejil, albahaca y estragón) enfriamos en hielo y una vez secas las pasamos por el robot de cocina con mostaza de Dijon, hasta obtener una textura fina.
5. Para terminar el plato, terminamos la alcachofa a la brasa y la acompañamos del guiso de frutos secos y la mostaza de finas hierbas.

Presentación

En un plato colocamos la alcachofa con las hojas abiertas y sobre ella los frutos secos y la mostaza utilizando una manga pastelera.



Crema de cebolla de Fuentes de Ebro con yema de huevo, migas de patata y perlas de trufa



4 PERSONAS



26 HORAS
(incluidos tiempos
de reposo)



ALTA

Ingredientes

Para la crema:

- 4 cebollas
- 1 gr. de de pimienta en grano
- 2 hojas de laurel
- 1 l. de crema de leche
- Sal
- Aceite

Para las migas de patata:

- 100 gr. de yemas de huevo
- 130 gr. de claras de huevo
- 250 ml. de agua
- 100 gr. de puré de patata (polvo)
- 1 gr. de levadura
- Sal

Para las perlas de trufa:

- 1 l. de zumo de trufa
- 6 gr. de xantana
- 2,5 gr. de gluco
- 5 gr. de alginato
- 1 l. de agua



Elaboración

1. **Elaboración de la crema:** Limpiar y cortar la cebolla, poner a pochar a fuego lento con la pimienta y el laurel y dejar tostar un poco. Añadir la nata, la sal y triturar.
2. **Elaboración de las yemas:** Montar las yemas y reservar. A continuación, montar las claras con una pizca de sal, liar los dos y añadir el polvo de patata y la levadura y mezclar suavemente para que no se baje. Introducir en un molde con mantequilla para que no se pegue, meter en el horno a 175°C durante 30 minutos. Dejar enfriar y rallar.
3. **Elaboración de las perlas de trufa:** Mezclar el zumo con la xantana y el gluco y dejar reposar durante 24 h., mezclar el agua con el alginato e introducir con una cucharita o jeringuilla el zumo de trufa previamente reposado; dejar en el agua 1 minuto y aclarar en un agua limpia.
4. **Elaboración de la papada:** Cocer en una olla exprés durante 30 minutos, dejar enfriar, marcar en la plancha con un poco de azúcar para conseguir un crujiente con brillo.

Presentación

Poner en un plato hondo las migas de patata y sobre ella la yema limpia de clara con sal en escamas, la papada cortada en daditos y las perlas de trufa.

Decorar con unos brotes tiernos y un crujiente de patata. Servir la crema caliente.



Pastel de bacalao



4 PERSONAS



26 HORAS
(incluidos tiempos
de desalado del
bacalao)



ALTA

Ingredientes

- 200 gr. de cebolla 
- 200 gr. de blanco de puerro 
- 200 gr. de patata 
- 600 gr. de bacalao desmigado salado
- 200 gr. de mantequilla
- 100 gr. de tomate frito casero 
- 400 ml. de nata líquida
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Queso Tronchòn



Elaboración

1. Primero hay que desalar el bacalao, para ello poner el bacalao bajo el grifo y frotar delicadamente con los dedos para que se desprenda toda la sal.
2. Después hay que colocar el bacalao en un recipiente, llenarlo con agua fría y meterlo en el frigorífico. Pasadas 12 horas hay que retirar el agua y volver a cubrir con agua fría y volver a meter en el frigorífico. Repetiremos este proceso dos veces. Una vez desalado, secar bien con un paño para que no suelte agua durante la preparación.
3. Cortar la cebolla y el puerro en brunoise y pochar con la mantequilla, este proceso tiene que ser lento. Cuando estén bien pochados, reservar la cebolla y el puerro y en esa misma mantequilla pochar la patata hasta que esté tierna.
4. Por otro lado, confitar el bacalao en aceite de oliva en un cazo sin que el aceite hierva (tiene que estar a unos 70 grados).
5. Una vez el bacalao este confitado, juntar con los demás ingredientes (patata, puerro y cebolla) en la olla donde se había pochado las verduras para que se mezclen bien todos los sabores.
6. Seguidamente añadir el tomate frito casero, dejar cocinar un par de minutos y por último añadir la nata, cocer el conjunto durante unos 5 minutos.

Presentación

Colocar el bacalao y las verduras sobre una cazuela individual. Espolvorear queso Tronchòn rallado por encima y gratinar. Cuando el queso tenga un color dorado estará listo. Adornar por encima con unas tiras finas de puerro fritas.



Turbante de borraja sobre patata trufada con azafrán



4 PERSONAS



3 HORAS



MEDIA/
MEDIA ALTA

Ingredientes

- 200 gr. de borraja
- 300 gr. de patata
- Sal
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Trufa
- Azafrán del Jiloca eco
- Chalotas
- Ajo
- 150 gr. de jamón de Teruel
- 1 torrezno
- 100 ml. de nata
- 2 cargas de gas



Elaboración

1. Limpiar la borraja y cocer en agua con sal. Una vez que hierba 10 minutos se asusta con hielo para que no pierda su color. Saltear con aceite oliva Virgen Extra del Bajo Aragón y ajo, probar de sal y reservar.
2. Asar la patata al horno a 180°C durante 45 minutos envuelta en papel plata. Una vez asada la patata, pelar y cortar a brunoise, reservar 100 gr.
3. Para la espuma, batir la patata asada con 100 ml. de nata y añadir el azafrán y sal, colar finamente y poner en el sifon con 2 cargas de gas.
4. Pelar una chalota y un ajo, picar y en una sartén con aceite de oliva Virgen Extra saltear y añadir la patata. Picar un poco de trufa para añadir a la patata salteada.
5. Echar la mezcla que se ha turbinado a la patata salteada, sazonar y reservar.
6. Deshidratar jamón y torrezno al horno a 50°C durante 1 hora.

Presentación

Echar espuma de patata en un plato hondo. En timbal de aluminio echar 1/3 de patata y cubrir con borraja. Colocar por encima los cristales de jamón y el torrezno.

LEGUMBRES

Las legumbres fueron cultivadas desde hace siglos por una gran variedad de culturas y, según la especie, hay diversos orígenes: en Mesopotamia, en la América precolombiana y en Asia oriental. Sí parece seguro que constituyen uno de los alimentos básicos de la población desde el Neolítico, desde que el hombre comienza a cultivar la tierra y practicar la agricultura de forma complementaria a su actividad primitiva de la caza.

En España su cultivo se remonta hasta sus primeros pobladores, que ya las consideraban un alimento básico y rico en nutrientes. Las más conocidas serían las lentejas, los garbanzos, las alubias y las judías. Hasta el último tercio del siglo XX, las leguminosas eran ingredientes básicos en la culinaria tradicional de toda España.



SABER MÁS

En Aragón existen muy pocos productores de legumbres, lo que repercute en su presencia en el mercado. Sin embargo es un producto de mucha calidad y muy valorado por los consumidores, la producción de legumbres podemos situarla en las tres provincias aragonesas y, además, de un tiempo a esta parte son muchos los trabajos que se están desarrollando para recuperar y promocionar variedades autóctonas. La judía de Muniesa, el boliche de Embún, los garbanzos de Lierta, la judía caparrona de Monzón o las lentejas de Ordesa.

Como ejemplo, en el Banco de Germoplasma Hortícola del CITA, se estudian actualmente 55 muestras (33 de judías, 5 de garbanzos, 1 de lentejas, 3 de guijas, 7 de bisaltos, 1 de guisante y 5 de habas).

Las legumbres contribuyen a la mitigación del cambio climático debido a su capacidad para fijar el nitrógeno que puede mejorar la fertilidad del suelo y reducir la huella de carbono. Esto permite la rotación de cultivos sin necesidad de abonar de manera exhaustiva.

Las legumbres realizan una importante labor como regeneradoras de la riqueza biológica de los suelos donde crecen. Desarrollan, a través de una relación simbiótica con un tipo específico de bacterias de la familia Rhizobium, un valioso trabajo de fijación de nitrógeno en el suelo, regenerando así su fertilidad y reponiendo las cantidades de este elemento consumidas por otros cultivos.



PROPIEDADES

El consumo de legumbres reduce la presión sanguínea, la reducción de tejidos adiposos, y de colesterol y triglicéridos; respecto a la obesidad, se ha observado que incrementa el periodo de saciedad y regula las hormonas digestivas; mientras que para la salud digestiva las legumbres han demostrado que tienen un contenido bifidogénico.

Una de las vitaminas presente en las legumbres es el folfato, realmente importante para el sistema nervioso. Son fuente esencial de hierro para tratar la anemia o la malnutrición. Tienen un Alto contenido de fibra y zinc. Contienen un índice glucémico bajo para estabilizar el azúcar en sangre y los niveles de insulina.

Son ricas en minerales y vitaminas del grupo B. No contienen gluten. Y son fuente de proteína vegetal y potasio. Las legumbres son particularmente ricas en almidón resistente y fibras solubles que alimentan a las bacterias intestinales beneficiosas.

Estas bacterias producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC), como el butirato, que reducen el riesgo de cáncer de colon y tienen efectos beneficiosos sobre la inmunidad, el sistema nervioso y el metabolismo.

Además la fibra regula los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. De esta manera previene la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos altos, la arteriosclerosis y los infartos de corazón y de cerebro.





Lentejas trufadas con royal de foie



2 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

Ingredientes

Para las lentejas:

- 100 gr. de lenteja beluga
- 50 gr. de chalota
- 50 gr. de mantequilla
- 1 bouquetgarni
- 200 gr. de caldo
- 100 gr. de jugo
- 2 clavos
- Comino
- Sal y pimienta
- Ralladura de trufa 

Para la royal de foie:

- 400 gr. de foie
- 150 gr. de caldo
- 150 gr. de nata
- 25 gr. de mostillo
- 2 hojas de gelatina
- Sal y pimienta
- 50 gr. de trufa 



Elaboración

1. Pochar la chalota picada en brunoise junto al bouquetgarni, el clavo y la mantequilla. Añadir las lentejas y rehogar.
2. Mojar con el caldo y dejar reducir hasta el final, añadir el jugo de carne y dejar de cocer.
3. Por último poner a punto de sal, comino y pimienta. Rallar trufa.
4. Poner el foie en el robot de cocina junto la gelatina previamente remojada, el mostillo, la sal y la pimienta.
5. Por otro lado poner a calentar el caldo y la nata hasta los 85°C, añadir el foie al robot de cocina y triturar a máxima velocidad 15 segundos.
6. Colar y poner en el recipiente que se vaya a servir. Enfriar.

Presentación

Colocar sobre la royal de foie fría las lentejas estofadas calientes y laminar la trufa.



Callos de bacalao, penca y alubias



4 PERSONAS



3 HORAS



MEDIA/
MEDIA ALTA

Ingredientes

- 250 gr. de callos de bacalao
- 250 gr. de alubias 
- 1 pimiento verde 
- 1 cebolla grande 
- 1 zanahoria 
- 2 dientes de ajo 
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva Virgen Extra ecológico del Bajo Aragón 
- Harina de trigo 
- Pimentón
- Sal
- Trufa negra de invierno: Tuber Melanosporum 



Elaboración

1. Escaldar los callos en agua hirviendo, limpiar con cuidado y dejar enfriar. Cortar en trozos pequeños.
2. Cocer las alubias en agua con pimiento, cebolla, zanahoria, ajo y laurel durante un par de horas y reservar.
3. Sacar las verduras y sofreír con un poco de aceite de oliva, añadiendo un poco de harina, el pimentón de la Vera y el caldo de las alubias y dejar hervir durante cinco minutos. Triturar y añadir a las alubias. Probar de sal y reservar.
4. Para las pencas, envasar en bolsas de vacío a 70°C durante 12 minutos. Cortar en dados y reservar.
5. Sofreír los callos a fuego suave, añadir las alubias y las pencas y dejar cocer un par de minutos. Añadir al final la trufa picada.

Presentación

Servir los callos con las alubias y las pencas en un plato hondo o en una cazuela individual y decorar con un trozo de cebolla ya cocida.



Judías caparronas de Monzón con nabo y crujiente de tocineta



4 PERSONAS



2 HORAS



BAJA

Ingredientes

- 400 gr. de judías caparronas 
- 1 nabo blanco 
- 1 hueso de jamón 
- 200 gr. de tocineta 
- 4 dientes de ajo 
- 1 hoja de laurel 
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal



Elaboración

1. Poner a remojo durante 12 horas las judías caparronas. Poner a cocer con el nabo cortado a dados, el hueso del jamón, los ajos, el aceite, el laurel y la sal a fuego medio sin dejar hervir para conservar mejor las judías hasta que estén tiernas.
2. Confitar la tocineta en aceite de oliva Virgen Extra, separar la corteza del tocino y añadir a la olla del cocido.
3. Mientras se termina la cocción, cortar la corteza que se había separado de la tocineta, muy fina, y freír en abundante aceite de oliva Virgen, muy caliente, hasta que esté crujiente.

Presentación

Servir las judías en un plato hondo, aliñar con aceite de oliva Virgen Extra y añadir la corteza crujiente.

POLLO

El origen de la relación de esta especie con el ser humano se remonta al Neolítico, concretamente en el marco del cambio de sociedades cazadoras-recolectoras a agricultoras-ganaderas. Algunos estudios revelan que las primeras gallinas y pollos domesticados pueden provenir de la India, hace más de 4.000 años.

La diferenciación y selección de razas comenzó durante la Edad Media, tomando suma importancia en la alimentación la carne y los huevos que proporcionaban estas aves.

Sería el Imperio Romano, a través de las rutas comerciales entre sus colonias, quien realmente propagaría la cría de gallos, gallinas y pollos por toda Europa durante los primeros siglos d.C.

SABER MÁS

La mayor parte de la producción de carne de pollo se concentra en cuatro comunidades autónomas: Cataluña, con 28,7% del total nacional, la Comunidad Valenciana, con un 16,9% del total, Andalucía, con un 15,8%, y Galicia, con un 13,1%.

Con un 11,8% de la producción total de carne de pollo, España es el segundo productor europeo de carne de pollo por detrás del Reino Unido. La evolución productiva tiende a la estabilización en torno al millón de toneladas, con un ligero déficit de abastecimiento que cubre, fundamentalmente, con importaciones procedentes de los países del entorno comunitario.

El pollo ecológico tendrá un mínimo de 81 días para crecer sin hormonas en condiciones sanas que hacen innecesarios los medicamentos y antibióticos. Se alimentan de verduras y pienso producidos de forma ecológica y sin transgénicos, teniendo también acceso a parques al aire libre. Sus plumas son más brillantes, sus patas robustas, su cresta roja y su carne es más consistente y compacta, sin perder su ternura.

La grasa se integra en el músculo de manera natural y esto no solo la hace más sabrosa, más melosa y menos seca, sino también más sana porque contiene grasas saludables como los ácidos Omega 3.

PROPIEDADES

El pollo constituye una fuente de proteína de alto valor biológico, de vitaminas (del complejo B y vitamina A) y minerales que son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. De esta manera su inclusión en la alimentación va a favorecer un crecimiento y desarrollo adecuado en las etapas tempranas de la vida, así como una regeneración y mantenimiento de la masa muscular en las etapas tardías. El secreto radica en su valor nutricional, beneficiando la salud visual, la integridad del sistema nervioso, la producción de glóbulos rojos y la salud de la piel, pelo y uñas.

Gracias a numerosas investigaciones se ha demostrado que la carne aviar, por su contenido de grasa favorece la integridad del sistema cardiovascular. Hoy se sabe que su aporte de grasas saturadas y colesterol es bajo y su aporte de ácidos grasos monoinsaturados es alto, así como de ácidos grasos poliinsaturados; todo gracias a las técnicas de alimentación avícolas basadas en trigo, cebada, sorgo y maíz.

El pollo al ser fortificado con Omega 3 y Selenio es un alimento funcional, pues estos nutrientes se constituyen como parte del tratamiento de la enfermedad al generar efectos positivos en su evolución, tales como: efectos antioxidantes del Selenio e integridad del sistema cardiovascular del Omega 3.





Pollo ecológico del Cinca en guiso de cebolla, corte de su pechuga escabechada, gofre de paté de sus interiores



6/8
PERSONAS



4 HORAS



ALTA

Ingredientes

Para el pollo:

- 2 pollos de corral de 4 kg.
- 16 cebollas cortadas en juliana
- 6 pimientos verdes en juliana
- 2 cabezas de ajo cortadas por la mitad
- 4 vasos de vino rancio
- 2 l. de caldo bueno de pollo

Para el gofre:

- 30 gr. de azúcar
- 25 gr. de leche
- 12 gr. de levadura
- 125 gr. de huevos
- 250 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla en pomada
- 500 gr. de caldo de pollo reducido
- Sofrito de cebolla e hígado de pollo

Para el pate de pollo:

- 100 gr. de hígado de pollo
- 100 gr. de hígado de pato
- 20 gr. de corazón de pollo
- 200 gr. de mantequilla
- 25 gr. de manzanilla
- 5 gr. de sal
- 1 gr. de pimienta de Sichuan

Para el mousse de pechugas escabechadas:

- 2 pechugas de pollo separadas anteriormente
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla en juliana
- 2 zanahorias
- 1 puerro en juliana
- Laurel, tomillo, pimienta y sal
- 1 parte de vinagre y 3 de aceite

Elaboración

1. Cortar el pollo en trozos grandes separando dos pechugas, para escabecharlas posteriormente.
2. Dorar en una olla ancha, el pollo con un poco de aceite de oliva y las cabezas de ajo. Reservar el pollo.
3. En esa olla y aprovechando la grasa que ha soltado el pollo, depositar la cebolla, el pimiento y colocar el pollo encima. Dejar a fuego suave junto con el vino rancio, y el caldo echándolo poco a poco. Una vez cocinado, separar el pollo.
4. Pasar las verduras por el pasapurés y después, por un colador fino, hasta obtener una salsa brillante.
5. **Para el gofre:** Mezclar y trabajar como un brioche. Ir haciendo pequeños gofres con la gofrera.
6. **Para el corte de piel de pollo:** Primero separar las pieles y secarlas 2 horas a 90°C con peso encima. Cortar en rectángulos y deshidratar.
7. **Para la mousse de pechugas escabechadas:** Juntar todos los ingredientes, en crudo, y dejar a fuego lento durante dos horas para escabechar las pechugas. Una vez escabechadas pasar por el robot junto con las verduras coladas del escabeche. Triturar la pasta obtenida con la misma cantidad de nata. Añadir tres hojas de gelatina por cada kg. obtenido y reposar en cámara.

Presentación

Colocar en el plato dos trozos de pollo sobre la salsa y las verduras. Poner también el gofre y rellenar con la mousse de pechugas escabechadas. Decorar con la piel de pollo deshidratada y cortada en juliana sobre la que colocamos el paté de pollo.

TERNASCO

El Ternasco de Aragón es un cordero alimentado con leche materna y cereales naturales, cuyo peso en canal oscila entre 8 y 12,5 kg.

En la actualidad (datos con fecha octubre de 2019) están adscritas más de 353.000 ovejas de las razas autóctonas aragonesas como la Ojinegra de Teruel, Roya Bilbilitana, Rasa Aragonesa, Maellana y Anсотana, repartidas en 620 ganaderías de más de 320 municipios a lo largo de las tres provincias aragonesas. Por todo ello, podemos afirmar que, como beneficio adicional, el Ternasco de Aragón favorece la economía rural aragonesa, su cultura y medio de vida, manteniendo la población y preservando el medio natural.

Gracias a que todo el proceso de crianza está previamente definido, y a los frecuentes controles que se realizan durante todo ese tiempo, se garantizan unos estándares de calidad óptimos que se traducen en una carne de cordero tierna, sabrosa y saludable, adecuada para todo tipo de consumidores, desde los más pequeños a los de mayor edad.

SABER MÁS

El proceso de crianza de este tipo de cordero se realiza mediante un aprovechamiento tradicional del territorio aragonés, tanto en pastos de montaña y media montaña como en las zonas más áridas del valle del Ebro.

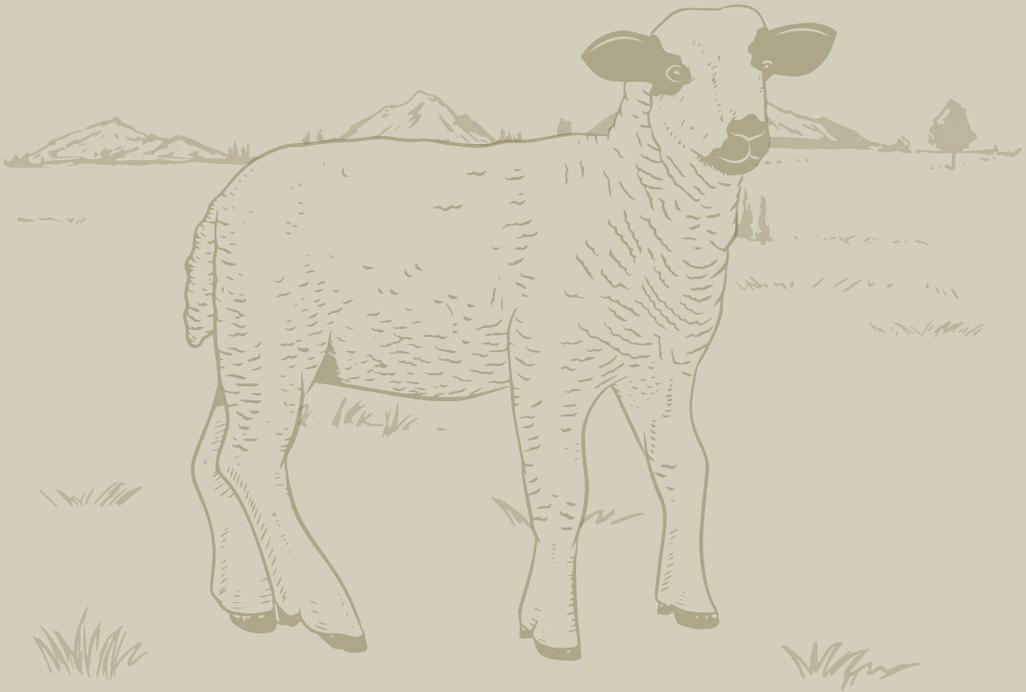
Este exigente proceso de crianza está regulado desde 1989 por el Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida Ternasco de Aragón, lo que supone la distinción de ser la primera carne fresca en España reconocida con una Denominación específica (actualmente IGP).

Por un lado tiene IGP y, además, está avalado por el Comité Aragonés de Producción Ecológica que garantiza que el animal se ha criado según procedimientos totalmente ecológicos. Esta norma se aplica a las hembras paridoras, por lo que también durante el periodo de lactancia de las crías se obtienen beneficios.

PROPIEDADES

Su sabor equilibrado, su versatilidad a la hora de prepararlo y sus propiedades cardiosaludables demostradas a partir de varios estudios científicos otorgan a su consumo muchos beneficios para la salud.

La carne de Ternasco de Aragón, muy especialmente la pierna y la paletilla, tiene un contenido de grasa mucho menor que otros corderos, la mitad para ser exactos, especialmente de grasa saturada (la más perjudicial para la salud).





Paletilla de Ternasco de Aragón ecológico con melaza de sobrasada, puré de calabaza y encurtidos



2/3
PERSONAS



2 HORAS



MEDIA

Ingredientes

- 1 paletilla de Ternasco de Aragón ecológico
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 puerro
- 1/2 cabeza de ajo
- Laurel
- Oporto
- 1l. de caldo
- 200 gr. de sobrasada de buena calidad
- 1 diente de ajo
- 75 gr. de miel
- Para el puré de calabaza:**
 - 50 gr. de caldo
 - 1 tomate confitado
 - 200 gr. de zumo de calabaza
 - 2 chalotas picadas
 - 10 gr. de piñones tostados
 - 8 pepinillos
 - 4 guindillas
 - 8 alcaparrones
 - 12 alcaparras fritas con un poco de harina



Elaboración

1. Para la paletilla asada, pochar la cebolla, ajos, zanahoria, puerro, tomate y laurel. Cuando esté bien dorada, añadir el oporto y dejar caramelizar. Añadir el caldo, cocer 2 minutos y reservar.
2. Salpimentar la paletilla y dorar en horno a 200°C. Cubrir con la preparación anterior, tapar con papel aluminio y cocer en horno a 160°C durante una hora aproximadamente.
3. Cuando este cocida la paletilla, deshuesarla y hacer un cilindro con la ayuda de papel film. Guardar en el frío.
4. Con el jugo resultante de la cocción, hacer la salsa y reservar hasta el momento de servir.
5. **Para la melaza de sobrasada:** fundir la sobrasada con el ajo y pasar por un colador fino. En la grasa que se ha obtenido, añadir la miel y cocer 5 minutos. Reservar.
6. **Para el puré de calabaza:** cocer el zumo de calabaza y el caldo hasta reducir al 60%.
7. Por otra parte, pochar la chalota y añadir el tomate confitado, caramelizar y añadir el jugo anterior. Cocer hasta obtener la textura de un puré cremoso. Por último, añadir los piñones tostados.

Presentación

Cortar una rodaja gruesa del cilindro de ternasco y colocarlo sobre el puré cremoso con piñones. Pintar el ternasco con la melaza de sobrasada.



Carré de ternasco de Aragón ecológico a baja temperatura, crema de alcachofas, cristales de ajoaceite y polvo de hierbas



4 PERSONAS



2 HORAS



MEDIA

Ingredientes

- 1 carré de Ternasco de Aragón ecológico
- 150 ml. de nata de cocinar
- Bicarbonato
- 10 alcachofas ecológicas
- Aceite de oliva Virgen
- Perejil, tomillo, romero, ajo ecológico y sal al gusto
- Azúcar isomalt



Elaboración

1. Limpiar el carré de ternasco, envasar al vacío con el aceite de oliva, un diente de ajo y una ramita de tomillo. Cocer al vapor a una temperatura de 90°C durante 6 horas. Enfriar rápidamente para detener su cocción.
2. Trabajar las alcachofas, pelar y quitar las impurezas, lavar y cocer junto a la nata con sal 20 minutos, pasamos por el robot de cocina para obtener una crema fina. Su sabor recuerda mucho al de la trufa.
3. Deshojar el perejil y escaldar sus hojas con bicarbonato de sodio. Pasar por el robot de cocina junto al aceite y los dientes de ajo y reservar.
4. En un cazo poner el azúcar isomalt y dejar fundir. Cuando llegue a los 110°C quitar del fuego y dejar que baje la temperatura a los 80°C para poder trabajarla. Con la ayuda de un aro de 2 cm de diámetro y soplando cuidadosamente.
5. Hacer un par de bombillas de isomalt. A continuación poner una pequeña cantidad de ajoaceite en la bombilla mientras se da forma. Reservar para el emplatado.
6. Deshojar el tomillo y el romero y triturar, dejar deshidratar en el horno a 50°C y reservar.
7. Poner en el horno a 200°C y dejar asar el carré 6 minutos.

Presentación

En un plato plano hacer un camino con la crema de alcachofa, otro poco en un biberón y realizar varios puntos grandes con la crema a un lado del camino pintado, esparcir el polvo de hierbas encima del camino y justo en la mitad poner el carré de ternasco, a continuación las bombillas de isomalt con ajoaceite, con la precaución de que no toquen la crema para evitar que se deshagan.



Costillar de ternasco de Aragón con migas de pan emulsionadas



4 PERSONAS



2 HORAS



BAJA

Ingredientes

- 400 gr. de costillar de Ternasco de Aragón
- 1 diente de ajo
- 200 gr. de jamón dulce
- Miga de pan blanco
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Perejil picado
- 3 patatas a lo pobre
- 8 tomates cherry



Elaboración

1. En una fuente de horno colocar el costillar de ternasco con las costillas peladas, previamente salpimentado. Agregar aceite de oliva y asar en el horno previamente calentado a 250°C hasta que estén hechas. Reservar.
2. En una sartén poner la mantequilla con el aceite de oliva Virgen Extra, freír el ajo y añadir la miga de pan, remover constantemente hasta que emulsione la mantequilla, cuando esté en su punto añadir el perejil y el jamón dulce troceado y napar las costillas que teníamos reservadas.
3. Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas, con un grosor de medio centímetro aproximadamente, para que después al cocinarlas queden enteras pero sin quedar duras. Pelar los dientes de ajo y cortar en láminas gruesas, para que no se quemen. Añadir aceite de oliva, lo justo para freír bien los ingredientes, cuando pasen un par de minutos dejar a fuego suave y tapar la sartén, durante unos 10 minutos hasta que sea hagan bien por todos lados.

Presentación

Colocar la ración de costillas acompañadas de las patatas a lo pobre y unos tomatitos cherry salteados.



Ventresca de ternasco de Aragón, tartar, falso cuscús, dulce de yogur y aromáticos



4 PERSONAS



24 HORAS



ALTA

Ingredientes

Para la ventresca:

- 2 piezas de tajo bajo de T.A.
- Sal
- Aceite de oliva Virgen
- Hierbas aromáticas (tomillo, romero, laurel...)

Para el cuscús:

- Migas de pan rallado
- Frutos secos
- Moscatel
- Mantequilla
- Azúcar moreno

Para el tartar:

- Lomo o pierna de Ternasco de Aragón
- Cebolla
- Pepinillo
- Alcaparras de Ballobar
- Mostaza antigua
- Cebollino
- Salsa perrins
- Salsa siracha
- Yema de huevo
- Aceite de oliva Virgen
- Sal y pimienta
- Chips de alcachofa frita

Otros ingredientes:

- Yogur griego
- Jugo de ternasco hecho con los huesos y alguna verdura
- Aromáticos: menta, albahaca, rosas, canela...
- Sésamo garrapiñado
- Reducción de vino garnacha
- Azúcar, sal y aceite de oliva Virgen
- Puré de melocotón de Calanda

Elaboración

1. **Para la ventresca de T.A.:** Sazonar los dos bajos y untar con aceite de oliva y ajo. Meterlos en una bolsa de vacío junto con las hierbas, unos dientes de ajo y un chorro de aceite de oliva y cocinar en horno de vapor a 70°C aproximadamente 14-16 horas hasta que esté tierno. Una vez cocinado deshuesar y limpiar bien de grasa y telillas. Colocar una pieza sobre otra de manera que la parte de la piel quede en los exteriores y hacer un poco de presión con peso en la nevera.
2. **Para el falso cuscús:** Remojar las migas con un poco de vino moscatel. Cocinar las migas con un poco de mantequilla, azúcar moreno y los frutos secos (uvas pasas, nueces, avellanas, etc.) igual que unas migas tradicionales. El resultado es como un cuscús.
3. **Para el tartar:** Picar en daditos a cuchillo la carne de T.A. bien limpia de fibras. Aliñar con los ingredientes haciendo un tartar.

Presentación

Marcar en una plancha o sartén antiadherente la ventresca de T.A. recortada de manera que quede bonita, por los lados de la piel. Disponer la ventresca en el plato acompañada por una quenelle del tartar con unos chips de alcachofas. Añadir el cuscús, unos toques de yogur, de reducción de garnacha, de siracha, de puré de melocotón de Calanda, las flores y aromáticos y un toque de canela en polvo.

Terminar con la salsa del ternasco, un poco de sal Maldón y sésamo garrapiñado encima de la ventresca.



Tataki de ternasco de Aragón I.Gr.DEP. con caviar de garnacha y verduras aciduladas



4 PERSONAS



8 HORAS



ALTA

Ingredientes

Para el entrecote de T.A.:

- 2 costillares de Ternasco de Aragón I.Gr. DEP.
- 1 kg. de sal
- 100 gr. de curry
- 40 gr. de pimienta
- 40 gr. de orégano

Para las setas y apio nabo escabechado:

- 100 ml. de aceite
- 35 ml. de vinagre de Jerez
- 100 gr. de shitake
- 100 gr. de raíz de apio

Para el caviar de garnacha:

- 100 ml. de vino de garnacha
- 1 gr. de agar-agar
- Aceite de girasol

Para las verduras aciduladas:

- 1 zanahoria morada
- 1 zanahoria naranja
- 1 mini nabo
- 30 ml. de vinagre
- 20 ml. de agua



Elaboración

1. Limpiar el costillar dejando solo el lomo del ternasco, por otro lado, mezclar la sal con las especias y tapar el cordero durante 2 horas; sacar, lavar y marcar a la plancha tipo tataki. Reservar.
2. Picar la seta en juliana muy fina, hervir el apio y cortar en dados muy finos. Con el aceite y vinagre hacer un escabeche y meter la seta y el apio al vacío 30 minutos a 65°C. Reservar.
3. Poner el aceite de girasol a enfriar. Por otro lado, mezclar el agar-agar con el vino y llevar a ebullición sin parar de remover. Una vez rompa a hervir pasar la mezcla a un biberón. Ir dejando caer gota a gota esta mezcla en el aceite que previamente se ha enfriado y ver cómo al caer hará una bolita perfecta de vino gelificada. Conservar en ese mismo aceite.
4. Pelar las verduras, escaldar en agua 2 minutos y enfriar en agua con hielo. Mezclar el vinagre con el agua y envasar las verduritas con el líquido resultante. Dejar envasadas 6 horas y sacar del envase. Reservar para comer.

Presentación

Cortar el tataki de ternasco en lonchas finas y servir cuatro por comensal. Colocar sobre el tataki y decorar el resto del plato con las verduras, el caviar de garnacha y el escabeche de setas y apio.

TERNERA

En la cría de ternera ecológica prima el bienestar animal y el respeto de sus necesidades básicas de comportamiento. Los terneros en producción ecológica tienen que tener acceso libre a pastos y su alimentación, aparte de proceder de la agricultura ecológica, tiene que basarse como mínimo en un 60% en el consumo de forrajes. Además, en su cría está prohibido el uso sistemático de medicamentos veterinarios alopáticos de síntesis química o antibióticos así como hormonas.

SABER MÁS

Al amparo de la marca C'alia la certificación de la carne de vacuno en Aragón implica el control de diversos parámetros de calidad entre los que podríamos destacar la alimentación del ganado, con materias primas de origen 100% vegetal y únicamente complementadas con premezclas vitamínico-minerales., el control de conformaciones en las canales, el control de engrasamientos, la edad de sacrificio y el periodo de control en las explotaciones ganaderas.

Todo ello contribuye a la hora de producir en Aragón una carne de vacuno de calidad, sabrosa, tierna y con todas las garantías.

Para que la ternera sea considerada ecológica los animales deben vivir al aire libre y disponer de espacios amplios para moverse y descansar. Su zona de pastos tiene que encontrarse 100% libre de pesticidas y recibir una alimentación libre de antibióticos. Para facilitar su identificación por parte de los consumidores existe también un sello o logotipo oficial que figura en el envasado de dichos productos, acompañado o no de otros sellos de carácter nacional o regional.

Los mataderos y las carnicerías que expendan la carne de ternera ecológica deben cumplir con especificaciones sanitarias que respondan a los reglamentos europeos Reg (CE) 834 / 2007 y Reg (CE) 889 / 2008.

PROPIEDADES

La carne de ternera tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 6 gramos de grasa por 100 gramos de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico superan los 20 gramos por 100 gramos de alimento. La carne magra contiene un 20% de proteínas, superior al encontrado en las piezas con más grasa. Esta proteína es de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de ternera no contiene hidratos de carbono.

La carne de ternera se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad notable respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal. Destaca también el contenido en magnesio, fósforo y entre las vitaminas las de mayor presencia son las del grupo B. Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.





Canelón trufado de rabo de toro al vino de garnacha con yogur, frutas y verduras



4 PERSONAS



24 HORAS
(contando con
el marinado del
vino con el rabo
de toro)



MEDIA/
ALTA

Ingredientes

Para el rabo de toro:

- 2 kg. de rabo de toro
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Vino garnacha
- 4 placas de pasta fresca
- Trufa Tuber melanosporum
- 30 gr. de harina
- 30 gr. de mantequilla
- 1/2 l. leche
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Para la guarnición:

- 4 fresas
- 1 mango
- 1 ajo pelado asado
- 1 cebolleta confitada
- 1 yogur escurrido del día anterior



Elaboración

1. Cortar el rabo y poner marinando junto con las verduras en parte del vino.
2. Al día siguiente sacar del vino las verduras y el rabo y poner a cocer agregando el vino restante. Cuando esté bien cocido sazonar y sacar el rabo y las verduras. Limpiar de hueso el rabo.
3. Cortar las verduras y juntar todo. Con la pasta fresca envolver una porción de rabo y verduras. Reservar.
4. Cortar las trufas y reservar.
5. Hacer una besamel con la mantequilla, la leche, la harina y la ralladura de la trufa. Reducir la salsa hasta que quede con la textura adecuada.

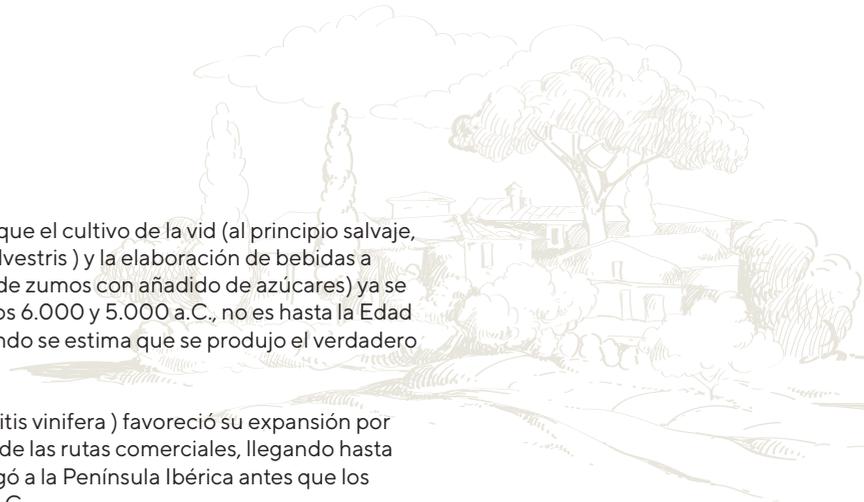
Presentación

En el centro del plato poner un poquito de salsa y encima de ésta el canelón. Cubir con la besamel y decorar con el yogur de base, las frutas, el ajo y la cebolleta encima.

VINO

Aunque existen indicios de que el cultivo de la vid (al principio salvaje, denominada *vitis vinifera sylvestris*) y la elaboración de bebidas a partir de las uvas (en forma de zumos con añadido de azúcares) ya se realizaban en torno a los años 6.000 y 5.000 a.C., no es hasta la Edad de Bronce (3.000 a.C.) cuando se estima que se produjo el verdadero nacimiento del vino.

La adaptabilidad de la vid (*vitis vinifera*) favoreció su expansión por Europa Occidental a través de las rutas comerciales, llegando hasta China. Se cree que la vid llegó a la Península Ibérica antes que los fenicios, en torno al 3.000 a.C.



SABER MÁS

El territorio vitivinícola de Aragón está formado por cuatro denominaciones de origen: Somontano, Calatayud, Campo de Borja y Cariñena. También por seis indicaciones geográficas protegidas de vino de la tierra: Valle del Cinca, Ribera del Gallego/Cinco Villas, Bajo Aragón, Campo de Belchite, Valdejalón y Ribera del Jiloca. Ayles y Cava estarían también encuadradas en las denominaciones de origen vinicas en Aragón.

Garnacha, Tempranillo y Cabernet Sauvignon, Syrah, Merlot y Mazuela serían las principales variedades de uva tinta en Aragón. Macabeo, Chardonnay, Garnacha blanca, Mezcla, Gewürztraminer, Cayetana blanca y Sauvignon blanco serían las de uva blanca en Aragón.

La vitivinicultura ecológica cuenta con una aliada excepcional, la experiencia, adquirida durante siglos gracias a la cultura mediterránea. El cultivo de la viña en producción ecológica supone volver a los orígenes, en los que las características edáficas, y el buen hacer de los viticultores, dan frutos de reconocida calidad.

En el manejo de la viña la prevención es muy importante, de ahí que los productos fitosanitarios empleados, así como las medidas culturales como el manejo del suelo o la poda busquen ese objetivo. En bodega están limitadas las prácticas enológicas así como los productos usadas en ellas para interferir lo mínimo posible con las características de cada territorio.

PROPIEDADES

Entre los componentes del vino existen unas sustancias que se caracterizan por sus propiedades antioxidantes, se trata de los polifenoles. Los polifenoles son unas moléculas presentes en los vegetales (en la uva) a las que se les ha atribuido acción protectora frente a algunas enfermedades. Existen varias clases de polifenoles, los más conocidos son los flavonoides y los estilbenos (como el resveratrol).

Parece que los flavonoides presentes en el vino tinto, por sus propiedades antioxidantes, ejercen un efecto protector contra enfermedades cardiovasculares en bebedores que consumen cantidades moderadas de vino en las comidas.

El consumo moderado de vino puede tener efectos beneficiosos para evitar el deterioro cognitivo y las enfermedades cardiovasculares. El resveratrol tiene un efecto tumoricida *in vitro*, es decir, es capaz de inhibir el crecimiento de células tumorales. Se ha descrito esta actividad “*in vitro*” en tumores de mama, próstata y leucemias. Un estudio reciente ha mostrado el papel protector del consumo de uno o dos vasos de vino tinto al día frente al cáncer de pulmón en fumadores.





Empanadas de ternasco de Aragón, reineta y garnacha



2-3
PERSONAS



1 HORA
(más las 8 horas
del cocinado de
vacío)



BAJA

Ingredientes

- 3 hojas de arroz
- 300 gr. de Ternasco aragonés
- 1 manzana reineta
- 3/4 l. de vino garnacha
- 75 gr. de azúcar
- 1/2 cebolla
- 30 gr. de Panko (pan rallado)
- 100 gr. de harina de trigo
- 1 huevo
- 100 gr. de sal
- Aceite para freír



Elaboración

1. El ternasco se confita en una bolsa de vacío durante 8 horas a 86°C, aprox.
2. Cortar la manzana reineta en 6 trozos y tornear. Poner en una sartén con un poco de azúcar y caramelizar.
3. Sacar las verduras y sofreír con un poco de aceite de oliva, añadiendo un poco de harina, el pimentón y el caldo de las alubias y dejar hervir durante 5 minutos. Triturar y añadir a las alubias. Probar de sal y reservar.
4. Para las pencas, envasar en bolsas de vacío a 70°C durante 12 minutos. Cortar en dados y reservar.
5. Sofreír los callos a fuego suave, añadir las alubias y las pencas y dejar cocer un par de minutos. Añadir al final la trufa picada.
6. **Para el montaje de la empanada:** Hidratar las hojas de arroz y dejar en reposo por un minuto. El cordero ya confitado se desmenuza, agregar la manzana reineta y la cebolla pochada con el vino. Agregar la mezcla a la masa de arroz y proceder a cerrarlas en forma de triángulo. Ya listo este proceso, pasar por harina, huevo batido y agregar el Panko. Por último, freír en aceite por unos minutos hasta que estén doradas.

Presentación

Colocar en un plato individual 4 porciones de empanada junto con unos brotes de ensalada y decorar con la reducción de vino de garnacha. También se pueden emplatar todas las empanadas en una fuente decorada con los brotes y la reducción de vino para el centro de la mesa.

Características de nuestra empanada

Quisimos rescatar el Ternasco de Aragón, la manzana reineta y el vino de garnacha. Completando así en un bocado con tendencias dulces caracterizando las mermeladas de la zona, el vino garnacha y el Ternasco.



La vida ecológica, la vida mejor es una recopilación de 31 recetas elaboradas con productos ecológicos. Nuestro objetivo es que, desde vuestras casas, podáis disfrutar del sabor de los alimentos de Aragón cultivados y elaborados en cualquiera de las tres provincias.

Este libro ha sido creado para conmemorar el 25 aniversario del Comité Aragonés de Agricultura Ecológica (CAAE).

En él encontrarás productos de nuestra tierra: carnes, huevos, cereales, legumbres... con los que podrás crear platos saludables y variados.

Disfruta lo ecológico. Disfruta de Aragón.

Promoción:



Cofinanciado por:

