

# 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.

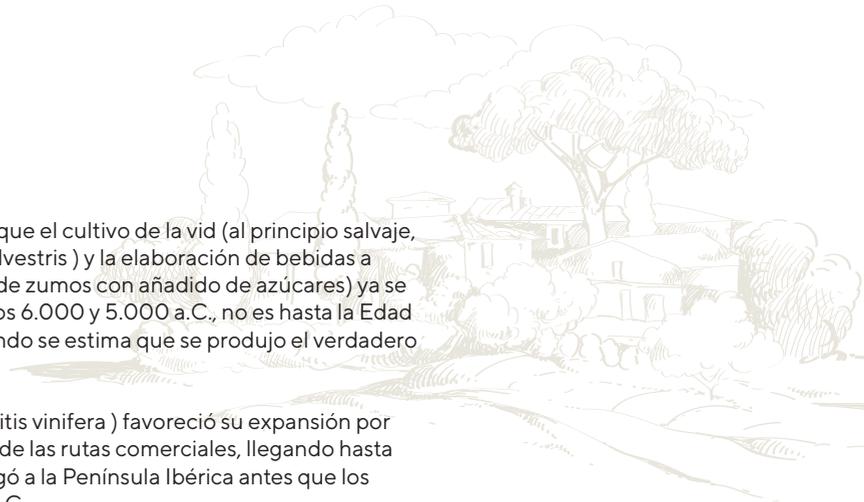
## Presentación

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.

# 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 usados 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.