

Recetas

# COCINA COMPROMETIDA POR EL CLIMA



Organiza:

**ecodes**  
tiempo de actuar

Con el apoyo de:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad

**COCINA COMPROMETIDA POR EL CLIMA**  
**Programa “Alimentación Comprometida por el Clima”**  
**2016**

**Organiza: ECODES. Fundación Ecología y Desarrollo.**  
Plaza San Bruno nº 9, 50001 Zaragoza  
[www.ecodes.org](http://www.ecodes.org)

**Con el apoyo de: Fundación Biodiversidad**  
**Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente**

Las opiniones y documentación aportadas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los autores de los mismos, y no reflejan necesariamente los puntos de vista de las entidades que apoyan económicamente el proyecto.

Organiza:



Con el apoyo de:







# COCINA COMPROMETIDA POR EL CLIMA

Cambiar nuestra dieta  
es la mejor receta  
para reducir la huella de carbono

## ÍNDICE INFO

|                                                   |                                                                       |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| ORIGEN DE<br>LOS ALIMENTOS                        | Cambiar la dieta es la mejor receta para reducir la huella de carbono | 6-7   |
|                                                   | Consumir alimentos de temporada                                       | 8     |
|                                                   | Comprar y comer lo que tenemos cerca                                  | 10    |
|                                                   | Disminuir los alimentos de largo recorrido                            | 12    |
|                                                   | Preferir alimentos de producción ecológica                            | 14    |
| TIPO DE<br>ALIMENTO                               | Comer más vegetales y menos carne                                     | 16    |
|                                                   | Apostar por los alimentos más saludables                              | 18    |
| COCINANDO                                         | Sacar el máximo rendimiento al microondas                             | 20    |
|                                                   | Utilizar más la olla exprés y trucos para otros pucheros              | 22    |
|                                                   | Usar con moderación el horno convencional                             | 24    |
|                                                   | Aprovechar las sobras y los restos de comida                          | 26    |
|                                                   | Incluir alimentos crudos en la dieta                                  | 28    |
| EN LA COCINA                                      | Elegir electrodomésticos eficientes                                   | 30    |
|                                                   | Tener un frigorífico “+++ plus”                                       | 32    |
|                                                   | Mantener el frigo en buenas condiciones                               | 34    |
|                                                   | Controlar el grifo del agua caliente y fría                           | 36    |
|                                                   | Ahorrar energía con los fogones                                       | 38    |
|                                                   | Usar el lavavajillas con eficiencia                                   | 40    |
| ORGANIZAR                                         | Decidir dónde y cómo comprar                                          | 42    |
|                                                   | Planificar y hacer la lista de la compra                              | 44    |
|                                                   | Cocinar menos veces y hacer más cantidad                              | 46    |
|                                                   | Separar y llevar los envases a reciclar                               | 48    |
| CONCURSO COCINA COM-<br>PROMETIDA<br>POR EL CLIMA | Cocineros comprometidos por el clima (Concurso de cocina)             | 50-51 |
|                                                   | Receta ganadora categoría profesional                                 | 52    |
|                                                   | Receta ganadora categoría amateur                                     | 54    |
|                                                   | Receta finalista categoría profesional                                | 56    |
|                                                   | Receta finalista categoría amateur                                    | 58    |



## ÍNDICE RECETAS

|    |                                                               |                 |
|----|---------------------------------------------------------------|-----------------|
|    |                                                               |                 |
| 9  | PARRILLADA DE HORTALIZAS CON QUESO DE CABRA AL GRATÉN DE MIEL | PRIMEROS PLATOS |
| 11 | GAZPACHO CLÁSICO CON UN TOQUE DE CEREZA                       |                 |
| 13 | ESPAGUETIS CON FRUTOS DEL MAR                                 |                 |
| 15 | ALCACHOFAS RELLENAS DE QUESO Y CREMA DE PUERROS               |                 |
| 17 | LASAÑA HORTELANA                                              |                 |
| 19 | HAMBURGUESA DE ALUBIAS Y CHAMPIÑONES                          | SEGUNDOS PLATOS |
| 21 | MUSLOS DE POLLO CON JUGOS CÍTRICOS                            |                 |
| 23 | CONEJO GUISADO EN ESCABECHE SUAVE                             |                 |
| 25 | TALLARINES DE SEPIA CON JULIANA DE HORTALIZAS                 |                 |
| 27 | PAPILLOTE DE CABALLA CON TRIGO TIERNO                         |                 |
| 29 | SORBETE ARTESANO DE FRUTA DE TEMPORADA                        | POSTRES         |
| 31 | FLAN DE HUEVO Y COMPOTA DE MANZANA                            |                 |
| 33 | PERAS AL VINO TINTO                                           |                 |
| 35 | TORRIJAS CON MIEL                                             |                 |
| 37 | QUESADA GRILL                                                 |                 |
| 39 | LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CON CHIPIRONES                    | PLATOS ÚNICOS   |
| 41 | ESTOFADO DE INVIERNO CON ALUBIAS Y ARROZ                      |                 |
| 43 | ARROZ VEGETAL CON CARNE                                       |                 |
| 45 | CAZUELA DE HUEVO ESTRELLADO EN FRITADA ATOMATADA              |                 |
| 47 | COCIDO CLÁSICO DE LEGUMBRES Y VIANDAS                         |                 |
| 49 | PATÉ DE ARENQUE AHUMADO                                       | TAPAS           |
|    |                                                               |                 |
| 53 | ALBÓNDIGAS COMPROMETIDAS VEGETARIANAS                         |                 |
| 55 | QUESO DE ALMENDRAS A LA TULBAGHIA                             |                 |
| 57 | MUSAKA LIBANESA                                               |                 |
| 59 | PATÉ IBÉRICO                                                  |                 |

Comprometidos por el Clima

## CAMBIAR LA DIETA ES LA MEJOR RECETA PARA REDUCIR LA HUELLA DE CARBONO

**E**ste es el sorprendente resultado del estudio encargado por la Comisión Europea (Behavioural Climate Change Mitigation Options. Domain Report Housing) realizado en 2012, en donde se analizan 36 cambios de comportamientos relacionados con la movilidad, la vivienda y la alimentación y su potencial para reducir las emisiones de CO<sub>2</sub> desde nuestras elecciones personales, y la manera más efectiva está relacionada con la dieta.

**Alimentación Comprometida por el Clima** es una iniciativa de ECODES (Fundación Ecología y Desarrollo) que cuenta con

el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y que busca sensibilizar a los ciudadanos y a todos los actores de la cadena alimentaria sobre cómo poner en práctica una alimentación que suponga una reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero en todas las fases de la cadena alimenticia.

Dentro de las acciones de esta campaña se enmarcan, entre otras, esta publicación y el **Concurso de cocina comprometida por el clima** al que se hace referencia en las páginas finales junto con las recetas ganadoras y finalistas.



### Huella de carbono

Es la totalidad de gases de efecto invernadero emitidos por efecto directo o indirecto de un individuo, organización, evento o producto.



En líneas generales, los requisitos de una dieta baja en carbono están relacionados con:

- **Consumir productos de temporada y cercanos y si es posible ecológicos.**
- **Consumir más alimentos de origen vegetal que animal.**
- **Utilizar la energía de forma eficiente antes, durante y después de cocinar.**
- **Reaprovechar los restos de comida para elaborar otras recetas.**

Con esta publicación se quiere dar ideas y pistas para que en el día a día en la cocina, permitan reflexionar y ayudar a disminuir nuestra huella de carbono. Se trata de recetas sencillas, con ingredientes habituales y fáciles de conseguir (siempre y cuando sean de temporada y no hayan recorrido cientos de kilómetros hasta nuestra cocina).

En la página de la derecha figuran las recetas y en la izquierda se dan propuestas y sugerencias sobre usos y maneras para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero desde la cocina. Al final, se incluyen las recetas ganadoras y finalistas profesional y amateur del **Concurso de Cocina Comprometida por el Clima**.

### CALCULANDO LA HUELLA DE CARBONO

*Para cada receta se ha calculado dos huellas de carbono diferentes en función de sus ingredientes y de su modo de elaboración. La primera corresponde a la huella de la receta aplicando los ejemplos de buenas prácticas descritos en este libro (productos proximidad, temporada, ecológicos... y elaboración eficiente (cocción): microondas, olla presión...). La segunda huella corresponde a un cálculo en condiciones más comunes: productos habitualmente encontrados en el mercado y elaboración con vitrocerámicas y hornos que equipan y se emplean en la mayoría de las cocinas.*

*Para todas las recetas y con/sin el uso de las Buenas Prácticas, la huella de los diferentes ingredientes es mucho mayor que la correspondiente a la fase de elaboración.*

*Pero cabe destacar que la huella de los ingredientes ha sido seguramente sobrevalorada para las Buenas Prácticas, ya que no hemos encontrado para todos los productos, factores de emisiones diferenciados en función de su modo de producción o cercanía.*

*Para la parte de la huella correspondiente a la elaboración, las diferencias entre Buenas Prácticas y condiciones habituales son más marcadas ya que el cálculo depende de consumo de energía por diferente tipo de aparatos y tiempo de uso.*

Te proponemos una sencilla y básica autoevaluación para que compruebes en qué medida tus recetas están comprometidas por el clima.

A lo largo del libro se explica cómo y por qué.

| Algunos requisitos para comprometerte por el clima desde tu cocina | Nivel de compromiso |      |       |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------|------|-------|
|                                                                    | Nada                | Algo | Mucho |
| Alimentos de temporada                                             |                     |      |       |
| Alimentos de proximidad                                            |                     |      |       |
| Alimentos ecológicos                                               |                     |      |       |
| Alimentos de origen vegetal (más que animal)                       |                     |      |       |
| Modo de preparado y cocinado eficiente                             |                     |      |       |
| Mantenimiento de los electrodomésticos                             |                     |      |       |
| Alto certificado energético de los electrodomésticos               |                     |      |       |

Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# consumir alimentos de temporada

Consulta el calendario de temporada de frutas y verduras de tu zona.



Consumir alimentos en el mes o época que le corresponde ayuda a respetar su ciclo natural de producción y ser más respetuosos con el medio ambiente. Poder disponer de toda clase de frutas y verduras durante todo el año (sin entrar en consideraciones nutricionales, de sabor o textura) genera un gran consumo energético en toda la cadena productiva, desde su cultivo hasta llegar al consumidor.



¡Naranjas en invierno  
y melocotones  
en verano!



# PARRILLADA DE HORTALIZAS CON QUESO DE CABRA AL GRATÉN DE MIEL

## Preelaboración

Lavar y cortar la berenjena y el calabacín en rodajas de igual calibre para la uniformidad de su cocción. Los pimientos en gruesas tiras (quitar las pepitas y la parte interior blanca). Cortar los tomates por la mitad.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 100 g de queso de cabra
- Miel
- Aceite de oliva
- Sal

## Elaboración

Cocinar en recipiente cerrado las verduras por separado pintadas de aceite y sin sal en el microondas a máxima potencia.

Tiempos estimados: Berenjena 9 minutos, calabacín 7, pimientos 6, champiñón 6 y tomate 4 minutos. Salar al gusto.

Colocar en una fuente, distribuir por encima el queso de cabra con un poquito de miel y gratinar en el horno microondas alrededor de 3 minutos.

Verter un chorrito de aceite.

## Sugerencia del chef

Para que sea más digestiva la berenjena, hacer incisiones en la pulpa y poner con sal a sudar media hora antes.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.916                  | 177                   | 2.093               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

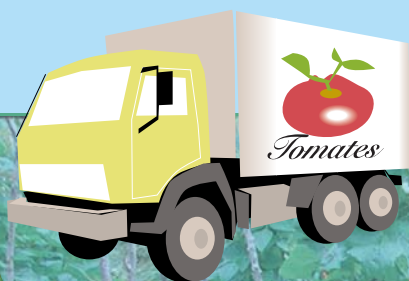
| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 2.424                  | 390                   | 2.814               |



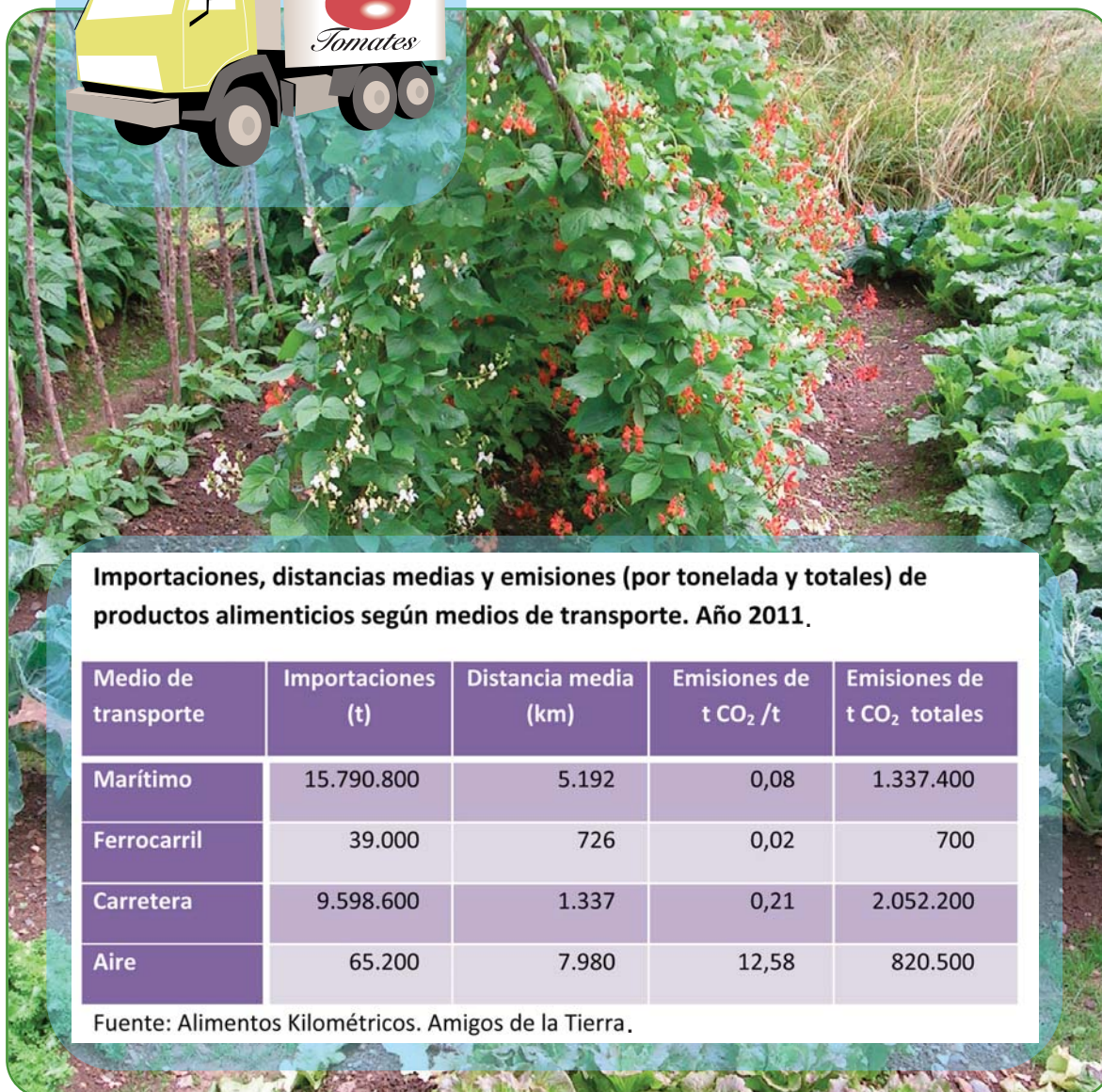
Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# comprar y comer lo que tenemos cerca

Cuanto más cerca,  
menos emisiones de gases  
de efecto invernadero.



Consumir alimentos cercanos y estacionales reduce la necesidad de transporte, distribución y almacenamiento disminuyendo las emisiones de CO<sub>2</sub> por kg de alimento. Favorece la actividad agrícola local, dinamiza la economía y permite la conservación de la biodiversidad agrícola autóctona.



**Importaciones, distancias medias y emisiones (por tonelada y totales) de productos alimenticios según medios de transporte. Año 2011.**

| Medio de transporte | Importaciones (t) | Distancia media (km) | Emisiones de t CO <sub>2</sub> /t | Emisiones de t CO <sub>2</sub> totales |
|---------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| Marítimo            | 15.790.800        | 5.192                | 0,08                              | 1.337.400                              |
| Ferrocarril         | 39.000            | 726                  | 0,02                              | 700                                    |
| Carretera           | 9.598.600         | 1.337                | 0,21                              | 2.052.200                              |
| Aire                | 65.200            | 7.980                | 12,58                             | 820.500                                |

Fuente: Alimentos Kilométricos. Amigos de la Tierra.



# GAZPACHO CLÁSICO CON UN TOQUE DE CEREZA

## Preelaboración

Limpiar, lavar y trocear los tomates y el pimiento (quitar las pepitas). Pelar el pepino y la cebolla y cortar. Deshuesar las cerezas (reservar 4).

## Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de tomate maduro
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla dulce mediana
- 100 g de cerezas
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Ajo
- Sal

## Elaboración

Triturar el conjunto hasta conseguir una textura fina, pudiendo incorporar para darle temperatura y ligereza, hielo, al finalizar. Rectificar el punto de sal.

Las cerezas deben tratarse como el resto de los ingredientes, con atención al batido al tratarse de una fruta con piel tersa. Se pueden reservar unas cerezas enteras y disponer en el montaje del plato.

## Sugerencia del chef

Si los tomates han estado refrigerados, es preferible dejarlos antes de elaborar la receta a temperatura ambiente para aumentar su aroma.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.622                  | 25                    | 1.647               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

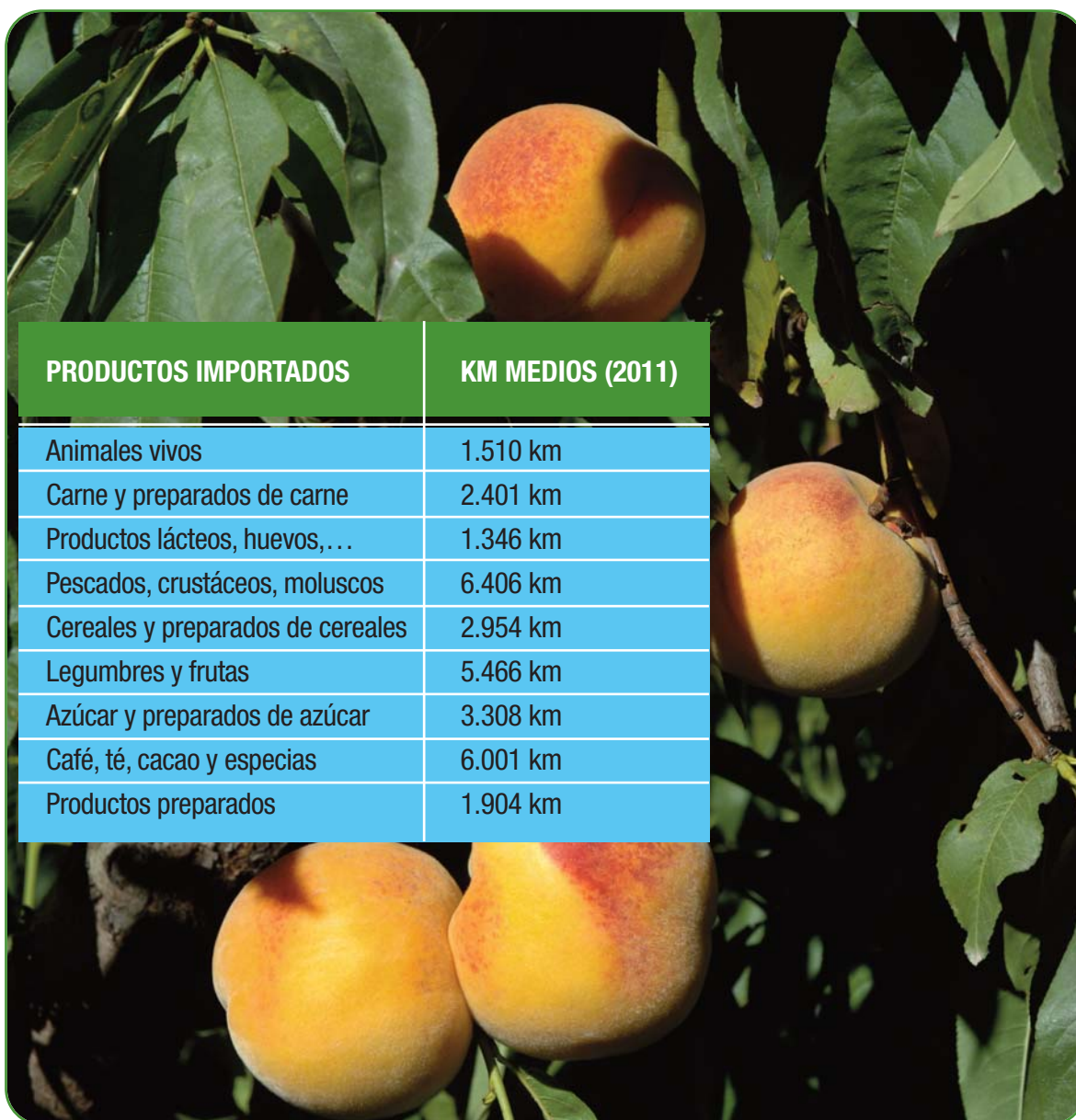
| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 2.252                  | 25                    | 2.277               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# disminuir los alimentos de largo recorrido

En 2011 España importó más de 25 millones de toneladas de alimentos, emitiendo más de 4 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>. Son alimentos propios del lugar de origen, como el café, que se consumen en lugares lejanos. Alimentos que se cultivan lejos, pero que podrían producirse cerca, como las lentejas. Por contra, alimentos que producimos aquí los exportamos y se consumen lejos, como los de la agricultura ecológica.



| PRODUCTOS IMPORTADOS              | KM MEDIOS (2011) |
|-----------------------------------|------------------|
| Animales vivos                    | 1.510 km         |
| Carne y preparados de carne       | 2.401 km         |
| Productos lácteos, huevos,...     | 1.346 km         |
| Pescados, crustáceos, moluscos    | 6.406 km         |
| Cereales y preparados de cereales | 2.954 km         |
| Legumbres y frutas                | 5.466 km         |
| Azúcar y preparados de azúcar     | 3.308 km         |
| Café, té, cacao y especias        | 6.001 km         |
| Productos preparados              | 1.904 km         |



# ESPAGUETIS CON FRUTOS DEL MAR

## Preelaboración

Limpiar los mejillones. Limpiar las almejas dejándolas en un recipiente con agua aproximadamente una hora para que suelten la arena y otras impurezas. Pelar y picar la cebolla.

## Ingredientes para 4 personas

- 400 g de espaguetis
- 400 g de mejillones
- 200 g de almejas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de alcaparras
- Cayena
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

## Elaboración

Rehogar la cebolla con un poco de aceite en un recipiente cerrado en el microondas 5 minutos a máxima potencia. Añadir el ajo fino y la cayena y rehogar otros 5 minutos hasta que esté tierna.

Hervir la pasta el tiempo que indique el fabricante.

En una sartén colocar el sofrito de cebolla, agregar los mejillones y las almejas hasta que se abran. Añadir la pasta al dente ya escurrida y darle unas vueltas. Añadir las alcaparras y el perejil picado.

## Sugerencia del chef

Las pastas que se elaboran con trigo duro son muy ricas en proteínas y la pasta integral multiplica su valor nutritivo.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 4.352               | 314                | 4.666            |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 4.352               | 332                | 4.683            |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# preferir alimentos de producción ecológica



La agricultura ecológica está protegida, amparada y regulada por una normativa comunitaria, estatal y de cada comunidad autónoma que realiza estrictos controles sobre los métodos de producción y la calidad de las producciones.

Consumiendo alimentos ecológicos se apoya un modelo productivo que utiliza técnicas respetuosas con el medio ambiente. No emplea productos químicos de síntesis (que en su fabricación y transporte producen grandes emisiones de gases de efecto invernadero), está menos mecanizado que el modelo intensivo y favorece la biodiversidad.

## España en datos

- El 35% de todos los alimentos ecológicos que se consumen en Europa proceden de España.
- El 75% de la producción ecológica española se dedica a la exportación.
- En España, el gasto medio anual de productos ecológicos es de 21 € por persona (frente a los 177 € de un suizo).



# ALCACHOFAS RELLENAS DE QUESO Y CREMA DE PUERROS

## Preelaboración

Deshojar las primeras hojas de las alcachofas hasta llegar al corazón. Pelar las patatas y cortarlas en gajos medianos. Picar el puerro en aros.

## Ingredientes para 4 personas

- 2 kg de alcachofas
- 200 g de queso cremoso
- 2 puerros
- 2 patatas
- Aceite de oliva
- Sal
- Perejil

## Elaboración

Cocer las alcachofas limpias en la olla exprés en agua con sal y perejil durante 10 minutos.

Ecurrir colocándolas boca abajo y una vez bien secas, presionar el corazón de la alcachofa para introducir el queso elegido.

En un recipiente cerrado, cocer con un poco de agua patatas y puerros en el microondas durante 12 minutos. Para una salsa clara, incorporar agua de la cocción y triturar o pasar por pasapurés. Rectificar el punto de sal.

Para finalizar gratinar en microgrill las alcachofas para que el queso se funda, colocando a continuación las mismas en un plato con la base de crema de puerro y patata.

## Sugerencia del chef

Del perejil, utilizar la hoja (no el tallo) para mitigar la oxidación de la alcachofa y mantener su característico color verde. Evitar el limón que da gusto acidulado.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 3.207                  | 109                   | 3.316               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 6.945                  | 496                   | 4.441               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# comer más vegetales y menos carne

Se estima que la actividad ganadera mundial es responsable del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero, un porcentaje mayor que la generada por todo el transporte. Esto es debido a la deforestación para pastos y cereales, las emisiones intestinales de metano del ganado vacuno, del óxido nitroso de las heces, y el elevado gasto energético de granjas, transporte, almacenamiento y refrigeración.

## Qué podemos hacer

- Disminuir el consumo de carne en los países desarrollados.
- Consumir productos de ganadería ecológica.
- Potenciar la ganadería extensiva.
- Mejorar la eficiencia de la ganadería intensiva.



## Producir un kilo de lentejas:

- emite 1 kilo de dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ )
- necesita 5.854 litros de agua
- 100 kilos de proteína requieren 2.500  $\text{m}^2$  de tierra de cultivo

## Producir un kilo de ternera:

- emite 27 kilos de dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ )
- necesita 15.400 litros de agua
- 100 kilos de proteína requieren 6.000  $\text{m}^2$  de tierra de cultivo





# LASAÑA HORTELANA

## Preelaboración

Preparar las láminas de pasta siguiendo las instrucciones del fabricante.

Lavar y cortar las espinacas, laminar los champiñones, quitar de los espárragos la parte dura y trocear.

## Ingredientes para 4 personas

- 800 g de espinacas
- 1 cebolla
- 400 ml de leche
- 50 g de harina
- 200 g de espárragos verdes
- Queso rallado
- Láminas de pasta para lasaña
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

## Elaboración

Cocinar los espárragos en el microondas en un recipiente cerrado durante 5 minutos. Salar al gusto y reservar.

Hacer lo mismo con las espinacas y los ajos unos 2 minutos, salpimentar.

En una sartén sofreír la cebolla hasta que se dore, añadir la harina y mezclar bien. Agregar la leche poco a poco y hervir durante 5 minutos sin dejar de remover hasta conseguir la bechamel deseada.

Extender la bechamel en el fondo de una bandeja y colocar láminas de pasta, encima repartir las espinacas, otra vez láminas y bechamel. Repetir la serie con los espárragos.

Finalizar con el queso rallado y meter en el microondas en modo grill durante unos minutos.

## Sugerencia del chef

Si las espinacas son congeladas se pueden hacer en el microondas en la misma bolsa cortando una de las esquinas.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 2.645                  | 157                   | 2.803               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 3.014                  | 600                   | 3.614               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# apostar por los alimentos más saludables

## Un día a la semana sin carne

Renunciando un día a la semana a comer cualquier proteína animal y sustituirla por cantidades equivalentes de vegetales, equivaldría a una reducción del 14% de su consumo global.

Expertos en nutrición y cambio climático coinciden en que una dieta con mayor aporte de proteínas de origen vegetal que de carne, es más saludable tanto para nuestra salud como para la del planeta. La actividad ganadera produce importantes emisiones de gases de efecto invernadero en todo su ciclo: consumo energético en granjas y pastoreo; fertilizantes para el cultivo de su alimento; en la elaboración de piensos; en la gestión del estiércol y en la propia digestión de los alimentos.

## El plato saludable

### VERDURAS

CON ACEITES  
SALUDABLES  
COMO EL DE OLIVA

### CEREALES INTEGRALES

### PROTEINAS SALUDABLES

LEGUMBRES, AVES  
PESCADOS...

### FRUTAS DE DISTINTOS COLORES

Fuente:  
Harvard School of Public Health. The Nutrition Source



# HAMBURGUESA DE ALUBIAS CON JARDÍN DE LECHUGAS

## Preelaboración

Poner en remojo las alubias durante 12 horas.  
Quitar las pepitas del pimiento.  
Picar el pimiento, los champiñones,  
media cebolla, un ajo y el perejil.

## Ingredientes para 4 personas

- 400 g de alubias
- 100 g de champiñones
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Laurel
- 3 dientes de ajo
- Harina
- Lechugas variadas de temporada
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

## Elaboración

Cocer las alubias en la olla exprés juntos con la hoja de laurel, media cebolla y 2 dientes de ajos durante 35 minutos.

Mezclar el resto de la cebolla y ajo picado, mezclar con un poco de aceite y poner en el microondas 3 minutos. Incorporar los champiñones, el pimiento y el perejil y seguir cocinando unos 6 minutos removiendo un par de veces todo.

Triturar las alubias junto con la mezcla cocinada en el microondas, añadir poco a poco la harina necesaria hasta conseguir una masa compacta. Corregir el punto de sal.

Si al formar las hamburguesas se pegan, colocar la cantidad necesaria sobre film con un poco de aceite y aplastar con otro film. Dorar por las dos caras en la sartén.

## Sugerencia del chef

El perejil se puede sustituir por cilantro y se pueden incorporar frutos secos como pipas de calabaza, nueces o almendras.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.574                  | 186                   | 1.760               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.574                  | 1.355                 | 2.930               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# sacar el máximo rendimiento al microondas

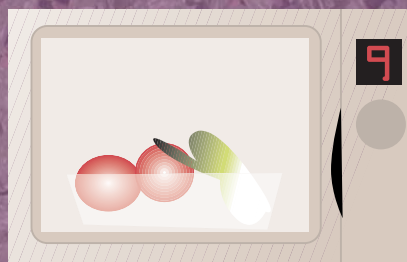
Ahorra tiempo,  
dinero y  
huella de carbono

El microondas es una opción eficiente para cocinar. A pesar de ser un electrodoméstico que demanda gran potencia, necesita poco tiempo para cocinar. Por su capacidad, más limitada que el horno convencional, es una buena opción para pocos comensales.



La cocción en microondas es entre 10 y 20 veces más rápida que por otros métodos.

Ahorra entre un 60% y un 70% de energía en comparación con el horno convencional.





# MUSLOS DE POLLO CON JUGOS CÍTRICOS

## Preelaboración

Pelar y cortar en rodajas finas la patata y la cebolla. Hacer zumo del limón y la naranja. Triturar el ajo en mortero con sal gruesa, las hierbas aromáticas y la pimienta.

## Ingredientes para 4 personas

- 4 muslos de pollo
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1 naranja
- Hierbas aromáticas
- Sal gruesa
- Pimienta
- Ajo
- Aceite de oliva

## Elaboración

Adobar los muslos de pollo con los zumos y con un poquito de aceite y la mezcla de sal, hierbas y pimienta en la nevera durante dos horas.  
Cocinar los muslos de pollo en el microondas durante 20/25 minutos dándole la vuelta a mitad de cocción. Acabar en modo grill para tostar la piel.  
Para la guarnición de patatas panadera, laminar finamente la misma, cortar la cebolla y mezclar el conjunto con aceite y un poquito de agua. Cocinar al microondas durante 7 minutos a máxima potencia.

## Sugerencia del chef

Haciendo incisiones en la carne para que al adobar los muslos de pollo ayudemos a que los jugos y sabores se introduzcan correctamente.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 12.974                 | 520                   | 13.494              |

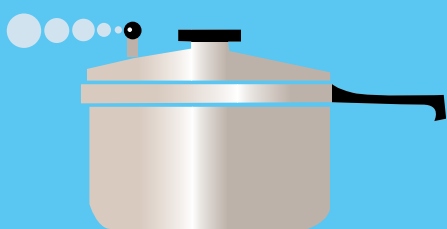
### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 12.974                 | 1.041                 | 14.016              |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# utilizar más la olla exprés y trucos para otros pucheros



**Olla exprés, una opción hasta un 70% más eficiente**

Rápida, a presión, exprés. Hay muchas maneras de llamar a este tipo de ollas que funcionan acumulando vapor en su interior. Reduce los tiempos de cocción hasta un 70%, generando un importante ahorro de energía.

Elegir la olla adecuada para cada ocasión y utilizarla correctamente ayuda a disminuir la factura de gas o electricidad, ahorrar tiempo y conservar los valores nutricionales de los alimentos.



## Y con los otros pucheros...

### Cazuelas del tamaño adecuado

Utilizar el fogón adecuado al tamaño de la base de la sartén o la cacerola.

### Cocinar con tapa

Se llega antes al punto de ebullición. Se puede ahorrar hasta un 25% de energía.

### Hervir el agua justa

Este proceso requiere mucha energía. Valorar si solo se necesita calentar o hervir.



# CONEJO GUISADO EN ESCABECHE SUAVE

## Preelaboración

Cortar el conejo en trozos regulares.  
Pelar la cebolla y la zanahoria en trozos medianos y trocear.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de conejo
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- Laurel
- Aceite de oliva
- Vaso de vino blanco
- Vaso de vinagre de manzana
- Pimienta negra en grano
- 2 dientes de ajo
- Sal

## Elaboración

Pochar en la olla exprés abierta la cebolla y la zanahoria. Sazonar el conejo y rehogar el conjunto junto con los ajos. Incorporar los granos de pimienta y el laurel. Verter el vino blanco y dejar volatizar los alcoholes, para seguidamente añadir el vinagre de manzana.

Tapar la olla exprés y a fuego fuerte dejar que el vapor comience a salir para reducir la intensidad del fuego y cocinar 20 minutos.

Este preparado se puede comer caliente o frío. Está más sabroso si se consume al día siguiente. Aguanta bien varios días en la nevera y es perfecto para hacer conserva casera.

## Sugerencia del chef

Conserva casera: Llenar de guiso botes de cristal con cierre hermético, sumergir en una olla con agua fría y hervir durante 35 minutos. Sacar cuando se haya enfriado. Aguanta hasta 6 meses.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 8.949                  | 187                   | 9.136               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 8.949                  | 722                   | 9.671               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

## usar con moderación el horno convencional



El horno es uno de los electrodomésticos que más energía demanda por hora, por lo que se recomienda utilizarlo con moderación y procurar utilizar al máximo su capacidad. Con unos sencillos trucos se puede reducir el consumo energético y la huella de carbono.

Cuanto más lleno,  
mejor.

### Qué podemos hacer

- No abrir innecesariamente. Cada vez que se abre pierde una media del 20% de la energía acumulada en el interior.
- Apagar cinco minutos antes del tiempo previsto de cocinado. La temperatura residual que mantiene apagado servirá para terminar de cocinar.
- Procurar aprovechar al máximo la capacidad del horno. Programar el cocinado de diferentes alimentos a la vez.



# TALLARINES DE SEPIA CON JULIANA DE HORTALIZAS

## Preelaboración

Limpiar y congelar la sepia (colocar entre dos bandejas de metal con un peso que la aprisione).

Limpiar las verduras y hortalizas. Pelar la zanahoria, quitar las semillas de los pimientos y quitar los inicios de las judías. Cortar en juliana.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de sepia de costa
- 100 g de judía verde
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento amarillo pequeño
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimentón

## Elaboración

Sin descongelar la sepia cortarla en finas tiras “tallarines” (la rigidez del congelado facilita el manipulado).

Saltear en aceite a fuego muy vivo (preferiblemente en wok, aunque también se puede hacer en sartén) las verduras para incorporar al final las patas y tallarines de sepia.

Una vez la verdura “al dente” y la sepia cocinada, espolvorear un poco de pimentón fuera de fuego para acabar emplatando.

## Sugerencia del chef

Como medida preventiva congelar el pescado fresco un par de días para evitar la infección por anisakis.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 4.932                  | 565                   | 5.498               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 4.932                  | 565                   | 5.498               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# aprovechar las sobras y los restos de comida

Los hogares españoles tiran 1,5 millones de toneladas anuales de alimentos (medio kilo por persona a la semana) que son válidos para el consumo.

En el mundo se desaprovechan 1.300 millones de toneladas anuales de alimentos. Comida que va marcando la huella de carbono a lo largo de todo su ciclo, desde la producción, transformación, transporte y distribución, hasta su paso por los hogares. Todo un derroche, que hasta en la gestión para su retirada y tratamiento se sigue produciendo emisiones de gases de efecto invernadero.

## Menú degustación "Sobras"

Puré de... *verduras diversas que había por el frigo*  
Macarrones... *que han sobrado del día anterior*  
Migas de... *pan del pueblo de hace una semana*

Empanadillas de... *verduras algo pochadas*  
Empanada de... *resto de merluza del congelador*  
Croquetas de... *sobras del pollo guisado*

Macedonia de ... *frutas muy maduras*  
Pieza de fruta ... *a punto de ir a la basura*  
Torrijas de... *pan de antes de ayer*



# PAPILLOTE DE CABALLA CON TRIGO TIERNO

## Preelaboración

Limpiar las verduras y hortalizas y cortar en juliana el puerro, las judías verdes, la zanahoria y el calabacín.

Cortar en láminas el tomate. Poner a remojo el trigo tierno.

Disponer de papel encerado blanco y una bandeja para preparar el papillote.

## Ingredientes para 4 personas

- 500 g de lomos de caballa
- 40 g de judía verde
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- 100 g de trigo tierno
- Sal

## Elaboración

Disponer las verduras en la bandeja con un poquito de aceite e introducir en el microondas durante 5 minutos colocando en la base de la misma el tomate laminado. Sacar la bandeja y colocar los lomos de caballa encima con un poco de aceite y sal. Cubrir con el papel encerado de cocina (también podemos utilizar vaporeras aptas para horno microondas), cocinar 7 minutos.

Cocer el trigo tierno al fuego en 5 minutos con el doble de agua y una pizca de sal. Emplatar con una cama de trigo tierno, los lomos de caballa y las verduras papillote sobre estas.

## Sugerencia del chef

El pescado azul como la caballa aportan importantes valores nutricionales además de ácido graso omega 3.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 2.886               | 173                | 3.059            |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 3.003               | 437                | 3.440            |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# incluir alimentos crudos en la dieta

Conviene no olvidar esas recetas de alimentos crudos que resultan beneficiosas para la salud, suelen ser sencillas de preparar y como no tienen tiempo de cocción, disminuye su huella de carbono. Ensaladas, fruta fresca, frutos secos, o frutos desecados son alimentos clásicos y tradicionales que no pueden faltar en una cocina comprometida con el clima.

Ensaladas variadas...

Gazpacho, salmorejo...

Batidos, zumos...

Macedonias...

Crudités variadas...



# SORBETE ARTESANO DE FRUTA DE TEMPORADA

## Preelaboración

Pelar las mandarinas y eliminar bien la pulpa y las pepitas.  
Triturar y si es necesario colar.  
Separar de los huevos las claras de las yemas.  
Rallar la piel de medio limón.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de mandarinas
- 200 gramos de azúcar
- 2 huevos
- Vodka u otro licor (optativo)
- Sal

## Elaboración

Cocer durante 5 minutos medio litro de agua, el zumo de las mandarinas y la ralladura del limón.

Batir a punto de nieve las claras de huevo con la pizca de sal que ayudará a que las mismas adquieran más consistencia.

Mezclar ambas preparaciones en movimientos envolventes, poco a poco.

Introducir en el congelador, durante 2 horas moviendo cada 30 minutos. Antes de servir añadir un chorrito al gusto de vodka o de la bebida elegida.

## Sugerencia del chef

Este refrescante postre se puede disfrutar durante todo el año adaptándolo al calendario de temporada de la fruta. Cada temporada ofrece gran variedad de sabores.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 779                 | 323                | 1.102            |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 779                 | 340                | 1.119            |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# elegir electrodomésticos eficientes

Con un aparato eficiente, se puede reducir el consumo un 60% y evitar la emisión de 750 kg de CO<sub>2</sub> a lo largo de la vida útil.

Los electrodomésticos suponen más del 45% del consumo eléctrico del hogar. A lo largo de su vida útil, el gasto en electricidad puede ser varias veces superior al precio de adquisición, por ello es importante disponer del frigorífico, horno, lavadora, lavavajillas,... más eficiente.

## Electrodomésticos lo más "+++" plus

Todos los electrodomésticos de la Unión Europea, cuando están a la venta, tienen que llevar en lugar bien visible la etiqueta energética. Esta nos informa de su eficiencia energética y señala el consumo del aparato en relación al consumo medio de otro aparato de similares características. Cuantos más "+" (léase PLUS) indique la etiqueta, mayor es la eficiencia energética del electrodoméstico, es decir, consume menos energía para hacer su trabajo.





# FLAN DE HUEVO Y COMPOTA DE MANZANA

## Preelaboración

Para hacer el caramelo echar en el molde 5 cucharadas de azúcar y un poquito de agua. Introducir en el microondas a máxima potencia durante 2 o 3 minutos, vigilando que se haga pero que no se queme. Lavar las manzanas y laminar. Echar unas gotas de limón.

## Ingredientes para 4 personas

- 3 huevos
- 2 yemas de huevo
- 500 ml de leche
- 100 g de azúcar
- 2 manzanas
- Canela en rama
- Limón

## Elaboración

Calentar la leche con el azúcar (no es necesario que hierva), añadir los huevos batidos y mezclar bien el conjunto.

En el molde con caramelo, echar la mezcla de leche y huevos. Meter en el microondas unos 2 minutos a máxima potencia y luego a potencia media durante 10 minutos. Pinchar con un palillo y si sale seco, ya está cuajado.

Para hacer la compota, asar las manzanas cortadas (añadir agua si es necesario) en el microondas en un recipiente tapado unos 5 minutos. Añadir el azúcar y la canela en rama y volver a cocinar otros 5 minutos.

Servir el flan acompañado de la compota de manzana.

## Sugerencia del chef

Se puede sustituir la compota por confitura de frambuesa. Se bate la confitura con nata, se calienta en el microondas dos minutos y lista para servir con el flan.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.176                  | 144                   | 1.320               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.176                  | 932                   | 2.108               |

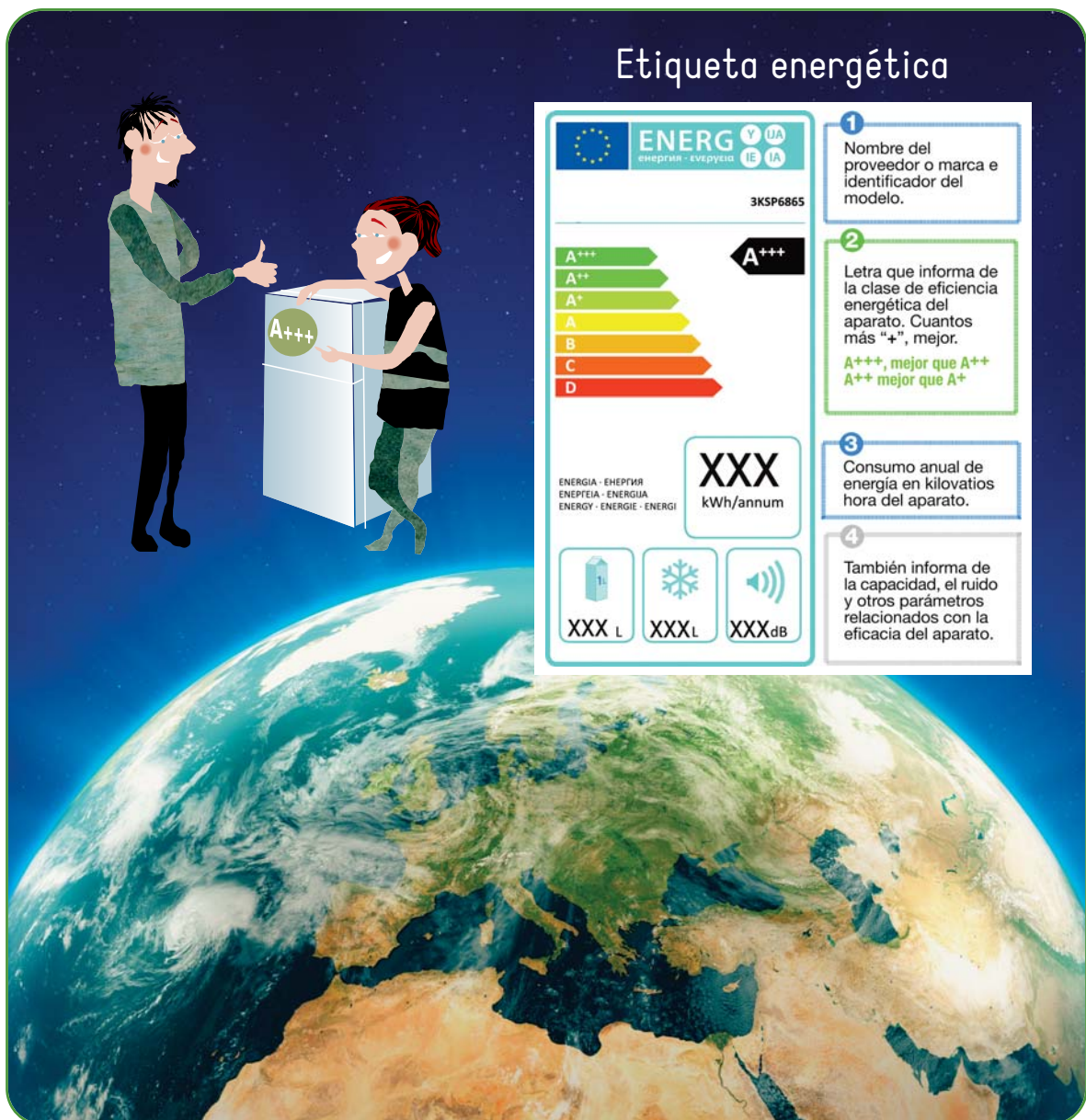


Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# tener un frigorífico “+++ plus”

El frigorífico es uno de los electrodomésticos que más consumo eléctrico supone en una vivienda, entre el 18% y el 30%. Aunque su potencia no sea muy grande, su uso continuo (incluso en vacaciones) lo convierte en un gran consumidor de energía. Al comprar uno nuevo, la etiqueta energética informa sobre su eficiencia. El más eficiente es el marcado con +++.

**Etiqueta energética**



**1** Nombre del proveedor o marca e identificador del modelo.  
3KSP6865

**2** Letra que informa de la clase de eficiencia energética del aparato. Cuantos más "+", mejor.  
A+++, mejor que A++  
A++ mejor que A+

**3** Consumo anual de energía en kilovatios hora del aparato.  
XXX kWh/annum

**4** También informa de la capacidad, el ruido y otros parámetros relacionados con la eficacia del aparato.  
XXX L    XXX L    XXX dB



# PERAS AL VINO TINTO

## Preelaboración

Limpiar las peras y cortar en cuartos desechando corazón y semillas.  
Limpiar la piel del limón.

## Ingredientes para 4 personas

- 500 g de pera blanquilla
- 250 ml de vino tinto
- Canela en rama
- 150 gramos de azúcar
- Piel de limón

## Elaboración

Colocar en un recipiente la piel del limón, el vino, el azúcar, la canela y las peras cuarteadas.

Cocer a potencia máxima en el microondas durante 15 minutos.

Si se desea el almíbar más denso, apartar las peras y seguir cociendo durante 3 minutos.

Dejar enfriar y servir las peras con almíbar, desechando la piel de limón y la canela.

## Sugerencia del chef

Servir de forma individual la pera con el almíbar y acompañar de granillo de almendra cruda picada y una bolita de helado de nata o nata montada.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 415                    | 94                    | 509                 |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 415                    | 437                   | 852                 |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# mantener el frigorífico en buenas condiciones

En el frigorífico, la principal causa de la pérdida de frío y de aumento del consumo se debe a un aislamiento ineficiente. Incluso cuando se dispone de un aparato con el mejor etiquetado energético, seguir unas sencillas reglas de mantenimiento es la mejor garantía para que el frigorífico consuma lo menos posible por hacer su trabajo.

## Qué podemos hacer

- Asegurarse de que la puerta cierra correctamente.
- Descongelar los alimentos dentro del frigorífico.
- Mantener el frigorífico lleno aunque sea de agua.
- Evitar que se forme hielo o escarcha.
- Abrirlo lo menos posible.
- Separarlo de la pared.
- Comprar un equipo de tamaño acorde a nuestras necesidades.
- Dejar enfriar los alimentos antes de introducirlos en el frigorífico.
- Regular el termostato: 5°C para el refrigerador y -18°C para el congelador.



# TORRIJAS CON MIEL

## Preelaboración

Aprovechar el pan de días anteriores. Cortar el pan de barra o pan de “pueblo” ya duro, en rebanas de unos 2 cm de grueso.

## Ingredientes para 4 personas

- Pan duro
- Medio litro de leche
- 2 huevos
- Canela en rama
- Canela molida
- Azúcar
- Miel
- Aceite de oliva

## Elaboración

Calentar la leche con la canela en rama y tres cucharadas de miel (no es necesario que hierva). Retirar la canela y dejar que se enfríe un poco la leche. Remojar las rebanadas en la leche y pasarlas por el huevo batido.

En una sartén con suficiente aceite freír por las dos caras el pan empapado de leche y huevo.

Una vez frito, espolvorear azúcar y canela molida al gusto.

## Sugerencia del chef

Utilizar huevos preferiblemente ecológicos. Se distinguen por el control numérico impreso en la cáscara que empieza con cero.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.766                  | 182                   | 1.948               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.766                  | 182                   | 1.948               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# controlar el grifo del agua caliente y fría

Un grifo de agua abierto, incluso con dispositivos ahorradores, puede llegar a tener un flujo de entre 7 y 12 litros por minuto.

El agua caliente supone una media del 26% del consumo energético de los hogares. Cualquier mejora y cambio de costumbres puede ayudar a disminuir el consumo de energía. Si ahorramos agua, tanto caliente como fría, también ahorramos indirectamente en la factura energética de la potabilización y la depuración.



## Qué podemos hacer

- Cerrar el grifo mientras no hacemos uso del agua.
- Hervir solo el agua necesaria y en la cantidad ajustada.
- Lavar frutas y verduras vigilando la apertura y la cantidad de agua utilizada.
- Instalar perlizadores y otros dispositivos ahorradores de agua.



# QUESADA GRILL

## Preelaboración

Batir bien todos los ingredientes (reservando un poco de azúcar).

Disponer de una fuente apta para microondas, preferiblemente redonda, y un recipiente donde introducirla que haga las veces de baño maría.

## Ingredientes para 4 personas

- 5 huevos
- 400 g de requesón
- 50 g de azúcar
- Mantequilla
- Ralladura de limón

## Elaboración

Untar la fuente con la mantequilla de forma homogénea y espolvorearla de azúcar.

Verter en la fuente la mezcla batida en la preelaboración.

Introducir en el horno microondas, para cocinar al baño maría durante 10 minutos a media potencia (el agua deberá estar muy caliente).

Seguidamente, se conecta el grill para dorar.

## Sugerencia del chef

Si no se dispone de horno microondas con plato giratorio, a mitad de cocción se puede girar el recipiente para conseguir una cocción uniforme.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 5.835                  | 64                    | 5.898               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 7.311                  | 248                   | 7.559               |

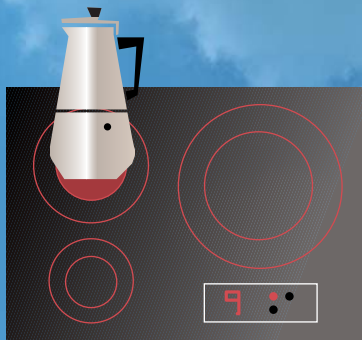


Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# ahorrar energía con los fogones

Las placas de inducción consumen un 20% menos de electricidad que las vitrocerámicas convencionales.

Las cocinas de gas son en general más rápidas y eficientes que las eléctricas. Las eléctricas suelen ser de tipo vitrocerámica o de inducción, siendo la tecnología de esta última más rápida y eficiente que el resto de las eléctricas.



## Qué podemos hacer

- Antes de comprar, comprobar los consumos en las etiquetas energéticas de los diferentes modelos y marcas.
- Apagar la vitrocerámica unos minutos antes, el calor residual terminará de cocinar los alimentos.
- En las cocinas de llama, procurar que esta no supere el fondo de los recipientes.
- En las cocinas eléctricas utilizar baterías de cocina con fondo grueso y difusor para mantener la temperatura homogénea.



# LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CON CHIPIRONES

## Preelaboración

Limpiar las verduras y hortalizas. Descongelar los chipirones (el pescado fresco conviene congelarlo para prevenir infección por anisakis), limpiar y separar el cuerpo de las aletas y las patas.

## Ingredientes para 4 personas

- 400 g de lentejas
- 1 kg de chipirones
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- Laurel
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce
- Sal

## Elaboración

Cortar las verduras y el tomate en pequeños trocitos y sofreír en aceite de oliva en la olla exprés. Incorporar los chipirones cortados en aros junto con patas y aletas, el laurel, y sal y pimentón al gusto. Continuar unos minutos removiendo para que no se queme el pimentón y amargue.

Añadir las lentejas, cubrir de agua, cerrar la olla exprés y cocinar unos 20 minutos.

## Sugerencia del chef

Lavar las lentejas, que siempre contendrán polvo del cosechado, a sabiendas que a diferencia de otras legumbres, no necesitan remojo.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 5.306                  | 524                   | 5.829               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 5.375                  | 1.344                 | 6.719               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

## usar el lavavajillas con eficiencia

Sorprendentemente el lavavajillas puede consumir menos agua y energía que lavando a mano, salvo que se haga a la antigua usanza, con agua fría en un recipiente y con el grifo cerrado. Pero para que este electrodoméstico sea lo más eficiente posible hay que seguir unas normas básicas, como que esté lleno y no aclarar antes la vajilla y si es necesario utilizar el agua fría.

### Qué podemos hacer

- Antes de comprar, comprobar el consumo en la etiqueta energética.
- Utilizar los programas de lavado económicos y de baja temperatura.
- Poner a funcionar cuando esté completamente lleno.
- Elegir el tamaño de adecuado a nuestras necesidades.
- Limpiar con frecuencia el filtro.
- Retirar en seco los restos de alimento de la vajilla.
- Evitar aclarar la vajilla antes de meterla al lavaplatos, y si es necesario utilizar el agua fría.



# ESTOFADO DE INVIERNO CON ALUBIAS Y ARROZ

## Preelaboración

Poner a remojo las alubias 12 horas.  
Poner a remojo los tomates secos una hora.  
Limpiar verduras y hortalizas.  
Trocear.

## Ingredientes para 4 personas

- 250 g de alubias secas
- 150 g de arroz
- 200 g de calabaza
- Media cebolla
- 1 calabacín
- 30 g de tomate seco
- 50 ml de tomate triturado
- Pimentón dulce
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

## Elaboración

Sofreír en la misma olla exprés las verduras medianamente troceadas, primero la cebolla y la calabaza para acabar con el producto con más agua, el calabacín. Incorporar la sal y el pimentón, para a continuación sofreír el tomate triturado. Cubrir bien con agua del remojo e introducir los tomates secos y las alubias para cocer durante 35 minutos.

Una vez eliminada la presión de la olla exprés, procedemos a abrirla, incorporar el arroz, volver a cerrar y cocer durante 6 minutos más.

## Sugerencia del chef

Las legumbres son una buena fuente de proteínas, además de vitaminas, cobre, hierro, etc. Por su poder saciante, cualquier guiso con base de legumbres es ideal para hacer un plato único.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.620                  | 128                   | 1.747               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.651                  | 1.347                 | 2.998               |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

## decidir dónde y cómo comprar

Para disminuir la huella de carbono es importante decidir qué tipo de alimentos comprar, pero no lo es menos resolver dónde y cómo hacerlo. Comprar en lugares cercanos, permite ir andando. Si se opta por ir a puntos de venta que hacen necesario el uso del vehículo, conviene planificar mejor la compra para amortizar las emisiones del viaje.

### MERCADOS LOCALES AGROECOLÓGICOS

Cada vez con más frecuencia hay mercados que de forma periódica ofrecen al público productos ecológicos, de proximidad y de temporada.





# ARROZ VEGETAL CON CARNE

## Preelaboración

Trocear la cebolla y el pimiento. Cortar en dados el calabacín. Separar en ramos pequeños la coliflor y el brócoli.

## Ingredientes para 4 personas

- 250 g de arroz bomba
- 100 g de brócoli
- 100 g de coliflor
- Media cebolla
- 200 g de habas tiernas
- 12 trozos de costilla de cerdo
- 3 dientes de ajo
- Azafrán
- Sal
- Aceite de oliva

## Elaboración

Colocar en un recipiente para microondas la carne con un poco de aceite y freír durante unos 10 minutos a potencia máxima. Pasado este tiempo incorporar las verduras y los ajos machacados, echar un poco de aceite y sofreír a potencia fuerte durante 5 minutos. Dar vuelta los ingredientes, salar al gusto y seguir cocinando a potencia media alrededor de 10 minutos.

Cocer el arroz en el fuego y olla convencionales durante 15 minutos con la sal deseada y el azafrán.

Mezclar verduras, carne y arroz y meter al microondas entre 3 y 5 minutos. Dejar reposar unos minutos antes de comer.

## Sugerencia del chef

Utilizar ajo morado, por su potencia en aroma y sabor. El ajo, como bulbo picante, pariente de la cebolla, debe ser joven y estacional.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 23.605                 | 339                   | 23.994              |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 23.658                 | 817                   | 24.474              |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# planificar y hacer lista de la compra

## *Lista de la compra*

- *Espinacas*
- *Arroz*
- *Tomates*
- *Lechuga*
- *Calabacín*
- *Manzanas*
- *Pimientos*

Pensar y planificar de antemano los menús, calcular los ingredientes necesarios, comprobar si se dispone de ellos y poner en una lista lo necesario, nos facilitará la compra. De esta manera evitaremos olvidos y compras innecesarias e impedirá que se echen a perder, sobre todo, productos perecederos susceptibles de terminar en la basura.





# CAZUELA DE HUEVO ESTRELLADO EN FRITADA ATOMATADA

## Preelaboración

Lavar, pelar todas las verduras.  
Cortarlas en dados de tamaño similar.

## Ingredientes para 4 personas

- 4 patatas
- 2 calabacines
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 200 g de champiñón
- 4 huevos
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Sal

## Elaboración

En un recipiente con tapa apto para microondas mezclar la cebolla y las patatas con dos cucharadas de aceite de oliva. Cocinar durante 3 minutos a potencia máxima. A continuación incorporar las demás verduras excepto el tomate y volver a poner unos 15 minutos. A mitad de cocción remover toda la verdura.

Pasado este tiempo incorporar el tomate y rectificar el punto de sal e introducir en el microondas 5 minutos más. Para quitar acidez al tomate, añadir una pizca de azúcar y meter en el microondas otros dos minutos.

Estrellar los huevos en la cazuela y en 5 minutos estarán listos. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Servir con láminas de pan duro muy finas que darán una textura crujiente a nuestro plato.

## Sugerencia del chef

Utilizar cazuelas de barro para este tipo de recetas por su emisión calorífica y su presencia a la hora de poder servir la receta en el mismo recipiente.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.284                  | 123                   | 1.408               |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1.423                  | 717                   | 2.140               |

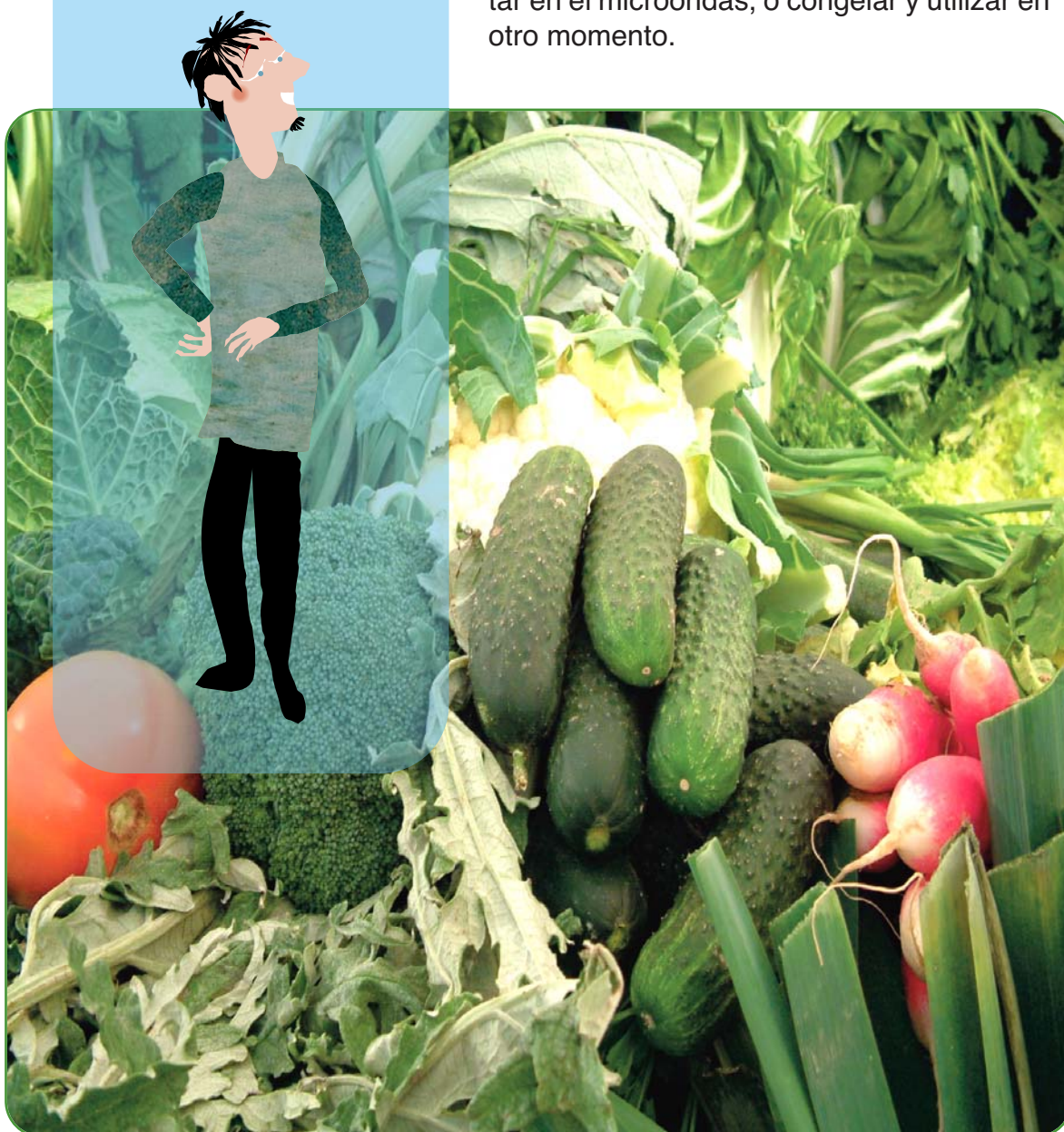


Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

## Cocinar menos veces y hacer más cantidad

*¡Qué bien,  
hoy tengo la comida  
hecha.*

Calentar una sartén, una cazuela, o el horno requiere de energía que supone un coste. Por ello, es recomendable cocinar menos veces pero más raciones de las necesarias en ese momento. Se pueden volver a calentar en el microondas, o congelar y utilizar en otro momento.





# COCIDO CLÁSICO DE LEGUMBRES Y VIANDAS

## Preelaboración

Poner los garbanzos a remojo al menos 12 horas antes.

Limpiar verduras y hortalizas.

## Ingredientes para 4 personas

- 400 g de garbanzos
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 600 g de carne (pollo, ternasco,...)
- 50 g de tocino blanco
- 1 hueso de jamón
- 1 Morcilla
- 1 Chorizo
- Hierbas aromáticas
- Pimienta orgánica
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva

## Elaboración

Cortar las verduras en grandes trozos y rehogar junto a la carne escogida (ternasco, ternera, pollo...) y resto de ingredientes. Añadir los garbanzos, cubrir con agua, salar y cerrar la olla exprés.

Cocer en la olla exprés durante 20 minutos.

Colar el caldo y reservar. Separar los garbanzos por un lado y la carne por otro.

Se puede servir de la manera tradicional haciendo una sopa de fideos con el caldo, seguido de las legumbres y resto de carne y viandas.

Pero también, como es un plato contundente, el resultado (caldo, carne, garbanzos) se puede utilizar en diferentes comidas.

## Sugerencia del chef

Carne y verduras resultantes del cocido se pueden aprovechar para hacer lasaña, croquetas, canelones, "ropa vieja", etc.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 10.197                 | 107                   | 10.304              |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella<br>Ingredientes | Huella<br>Elaboración | Huella<br>Total (g) |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 34.593                 | 1.487                 | 36.080              |



Los cocineros comprometidos por el clima recomiendan

# separar y llevar los envases a reciclar

## Un buen consumidor

es aquel que evita el sobreenvasado, procura comprar a granel y al final de la vida útil del envase lo lleva a reciclar.

Cada día se tiran millones de envases de un solo uso. Recipientes que en el proceso de fabricación, transporte, distribución y al final (en el mejor de los casos) reciclar, requieren de un gran consumo energético con grandes emisiones de CO<sub>2</sub>. Siempre que sea posible es recomendable comprar a granel y en cualquier caso, evitar el sobreenvasado.

En 2015 en España se reciclaron el 63,8% de los envases de plástico, el 82,9% de los de papel y cartón, el 83% de los envases metálicos y el 70% de los envases de vidrio.





# PATÉ DE ARENQUE AHUMADO

## Preelaboración

Limpiar los arenques o sardinas de cubo ahumadas con maderas nobles, teniendo mucho cuidado al quitar las espinas. Picar el ajo y exprimir un cuarto de limón.

## Ingredientes para 4 personas

- 200 g de filetes de arenque ahumado
- 150 g de queso cremoso
- 1 diente de ajo
- Pimienta blanca
- Zumo de limón
- Mantequilla
- Pimienta blanca
- Sal

## Elaboración

Cocinar los filetes de arenque con la mantequilla en un bol tapado en el horno microondas durante 1,5 minutos a máxima potencia.

Retirar y aplastar con consistencia.

Incorporar el ajo muy picado, el zumo de limón y el queso cremoso para volver a introducir en el microondas durante un minuto a potencia máxima.

Al retirar de nuevo, batir con batidora.

## Sugerencia del chef

Rallar rábano picante o similar para introducir en la mezcla.

## Cálculo de la huella de carbono:

### HUELLA CALCULADA CON BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 2.535               | 31                 | 2.566            |

### HUELLA CALCULADA SIN BUENA PRÁCTICA

| Huella Ingredientes | Huella Elaboración | Huella Total (g) |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 3.089               | 35                 | 3.124            |



# Concurso de cocina comprometida por el clima

2 categorías: profesional y amateur

+ Info y bases:

[www.ecodes.org/cocinaporelclima](http://www.ecodes.org/cocinaporelclima)

#cocinaporelclima

[cocinaporelclima@ecodes.org.es](mailto:cocinaporelclima@ecodes.org.es)



Organiza:

**ecodes**  
tiempo de actuar

Con el apoyo de:



Haz click aquí para acceder a más información sobre el concurso

## COCINEROS COMPROMETIDOS POR EL CLIMA

**E**l **Concurso Cocina Comprometida por el Clima**, es una de las acciones del programa Alimentación comprometida por el Clima. Esta es una iniciativa de la Fundación Ecología y Desarrollo (ECODES) que cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.



El objetivo del concurso era visibilizar y poner de manifiesto la reducción del impacto sobre el clima que se puede conseguir en algo tan cotidiano como la alimentación diaria y los alimentos que preparamos y cocinamos cada día.

El 7 de marzo de 2016 se entregaron los premios en la sede de **A punto. Centro Cultural del Gusto en Madrid**. En la categoría profesional resultó ganadora la receta “Albóndigas comprometidas vegetarianas”, presentada por Gema Velasco Vivó y Jordi Bonet Beltrán, del Restaurante y Escuela de Autosuficiencia Esbiosfera, de Cardedeu (Barcelona). En la categoría amateur la receta que se ha llevado el premio ha sido “Queso de almendras a la tulbaghia”, presentada por Patricia García Peña y María Vela Campoy, de Ecoherencia S. Coop.



Ante el interés y compromiso de las recetas, el jurado decidió también otorgar dos segundos premios (finalistas) y un tercer premio (accésit).

El finalista en la categoría profesional recayó en “Musaka Libanesa”, de Hassan Karsifi, del restaurante Shukran de Madrid. En la categoría amateur el finalista ha sido Daniel Blanco Torres, con “Paté ibérico” del Centro de Nutrición Salud Reverde. Por último, se ha otorgado un accésit, en la categoría amateur, a Mireye García Moreno, por la receta “Muntanya / Montaña”.

El premio para las dos recetas ganadoras fue, además de un diploma acreditativo, la grabación de un vídeo elaborando su receta ganadora con una amplia difusión en redes y medios.

También es parte del premio la inclusión de las recetas ganadoras y finalistas en el presente libro electrónico.



El jurado estaba integrado tanto por entidades especialistas en aspectos culinarios y gastronómicos, como la Federación Española de Hostelería (FEHR), Saborea España y ACES

(Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados), que valoraron los aspectos culinarios y gastronómicos, como por expertos en comunicación del cambio climático y huella de carbono del CENEAM (Centro Nacional de Educación Ambiental) y de la propia ECODES, quienes evaluaron los aspectos de huella de carbono y compromiso por el clima.

Fundación Biodiversidad también participó en la reunión final del jurado con voz pero sin voto.





## RECETA GANADORA CATEGORÍA PROFESIONAL

### ALBÓNDIGAS COMPROMETIDAS VEGETARIANAS

Receta presentada por

**Gemma Velasco Vivó y Jordi Bonet Beltrán,**

del restaurante y escuela de autosuficiencia Esbioesfera de Cardedeu [Barcelona].



## Aspectos de compromiso con el clima

No utilizar carnes animales, lo que disminuye muchísimo el impacto sobre la huella de carbono.

Utilización de legumbres y cereales de bajo impacto hídrico (garbanzos y espelta, ambos son cultivos de secano) y su combinación es muy positiva para el organismo. Ambos cocinados en olla exprés para ahorrar energía.

Sofrito a baja temperatura para conservar mejor los sabores.

Se trata de una receta que permite aprovechar alimentos que ya no reúnen las condiciones para utilizarse (pan duro, arroz o garbanzos que nos han sobrado) que de otro modo tendríamos que desechar.

Es una receta tradicional que, a pesar de sustituir el ingrediente principal (la carne), consigue un sabor y una textura muy similar. Es, por tanto, un alimento fácilmente reconocible para todo el mundo, especialmente para los más pequeños de la casa que se las comerán sin problemas y cuenta con la seguridad de aportar proteínas de buena calidad.

Se puede hacer fácilmente con cocina solar (se tendría que sustituir la espelta por el arroz para mejorar el tiempo de cocción).



# ALBÓNDIGAS COMPROMETIDAS VEGETARIANAS



Haz click en la foto para acceder al vídeo de la receta.

## Preelaboración

La noche anterior, pondremos en remojo los garbanzos y la espelta (se puede utilizar otro cereal como avena o cebada).

## Ingredientes para 4 personas

- 100 g de garbanzos secos\*
- 100 g de espelta\*\*
- 2 huevos
- 2 cebollas medianas
- 4 ajos
- 200 g de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Hierbas aromáticas
- 100 g de queso de oveja o cabra regional (opcional)
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 120 g de pan rallado
- Salsa de tomate

\*Se puede utilizar también judías blancas de variedades autóctonas.

\*\*Se puede utilizar arroz integral o blanco que nos haya sobrado del día anterior  
Todos los ingredientes, a ser posible, deben proceder de agricultura ecológica

## Elaboración

Poner la espelta cubierta de agua en la olla exprés. Bajaremos la potencia del fuego al mínimo cuando veamos que ya sale vapor por la válvula de presión y así ahorrar energía. Cocer durante 20 minutos. Aflojar la presión, abrir la olla y añadir los garbanzos cerrar y continuar cociendo 20 minutos más.

Picar la calabaza, la cebolla y los ajos y rehogar todo con dos cucharadas de aceite de oliva en una paella a baja temperatura y tapada. Condimentaremos con hierbas aromáticas cuando el rehogado esté bien pochado.

En una bandeja plana, extender la mezcla de espelta cocida y garbanzos. Aplastar con un tenedor los garbanzos. Poner la pasta en un bol grande, añadir el sofrito, los huevos, la levadura de cerveza y el queso regional rallado (dependiendo de la intensidad de sabor que queramos escoger un queso más o menos fuerte). Salar.

Finalmente, añadir el pan seco de la semana anterior a medida que se remueve para conseguir una consistencia dura. Las albóndigas deben poderse modelar con las manos con facilidad (salen unas 24 -26 albóndigas).

Freír con un poco de aceite de oliva, dándoles la vuelta frecuentemente pues tienden a dorarse muy rápidamente.

Las acompañaremos con una salsa de tomate (a la jardinera, con salsa de soja, con verduras de temporada...) en el fondo del plato que les dará el toque ácido ideal.



## RECETA GANADORA CATEGORÍA AMATEUR

## QUESO DE ALMENDRAS A LA TULBAGHIA

Receta presentada por  
**Patricia García Peña**  
**y María Vela Campoy**  
 de Ecoherencia S. Coop.



## Aspectos de compromiso con el clima

La mayor parte de la dieta mundial (hasta el 95%) está compuesta por unas 30 especies vegetales diferentes. Sin embargo, diversos estudios afirman que la lista de plantas comestibles en el planeta puede rondar entre las 27.000 y las 65.000 especies (Rapoport, 2005). Las verduras y hortalizas convencionales que normalmente consumimos suponen un alto coste debido al uso descontrolado de químicos para evitar plagas y enfermedades. La homogeneidad estética, la presión de los mercados internacionales y la facilidad de conservación y transporte de los alimentos justifican esta escasa biodiversidad alimenticia.

Para esta receta hemos utilizado la tulbaghia, una planta multifuncional también conocida como el “ajo social”. Es una especie que es muy común en rotondas y zonas ajardinadas, decorando las ciudades, puesto que tiene un gran valor ornamental y es de muy fácil mantenimiento.

En la cocina, se pueden usar sus hojas como sustitutas del ajo en los sofritos, aderezando revueltos y arroces o para dar un toque original a todas las masas saladas. Las flores son deliciosas y muy decorativas en cualquier ensalada.

Utilizamos almendras para hacer este queso debido a que su conservación no necesita frío, ni pasteurización ni antibióticos como la mayor parte de la leche animal, y por lo tanto supone un ahorro energético en su refrigeración.

Utilizando y dando valor estas plantas adaptadas a nuestro clima, de temporada y que ya existen a nuestro alrededor, supone que no necesitemos utilizar tantos insumos en su producción, en su transporte o su almacenamiento.

Por eso en Ecoherencia potenciamos la utilización de plantas multifuncionales (PlaM), que son especies vegetales silvestres, autóctonas, cercanas, de temporada, de sencillo y barato cultivo. Además, las PlaM sirven de apoyo en el huerto, son medicinales y suponen una estrategia de lucha contra el cambio climático.



## QUESO DE ALMENDRAS A LA TULBAGHIA



Haz click en la foto para acceder al vídeo de la receta.

### Ingredientes para 4 personas

- 1 taza de pulpa de almendras molidas
- 1 taza de leche de almendras
- Media taza de hojas de tulbaghia finamente picadas
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de agar agar
- Media cucharada de ajo en polvo
- Media cucharada de jengibre en polvo
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva
- Sal

### Preelaboración

Para hacer leche vegetal de cualquier fruto seco crudo, dejar una taza de frutos secos en agua toda la noche. A la mañana siguiente triturar los frutos secos en un litro de agua tibia y filtrar el líquido. De esta manera se obtiene por un lado un litro de leche vegetal y por otro, la pulpa del fruto seco.

### Elaboración

Para elaborar el queso de almendras a la tulbaghia, colocar en un bol la pulpa de las almendras, la levadura de cerveza, el ajo, el jengibre, la pimienta, la nuez moscada y la sal. Remover para mezclar los ingredientes.

En una cacerola calentar la leche de almendras y agregar el agar agar, removiendo durante 5 minutos. Cuando comience a espesar agregar el aceite y el limón.

Continuar removiendo los ingredientes secos y mezclar con lo anterior. Con la batidora triturar todo hasta obtener una pasta suave y homogénea.

Aceitar un molde, decorar las paredes con hojas de tulbaghia muy finamente troceadas y verter la mezcla. Enfriar al menos media hora en la nevera.

Desmoldar y presentar en un plato decorado con algunos frutos secos y algunas flores de tulbaghia sin picar. Se puede acompañar el plato con diferentes tipo de panes tostados.





## RECETA FINALISTA CATEGORÍA PROFESIONAL

### MUSAKA LIBANESA

Receta presentada por

**Hassan Karsifi,**

del restaurante Shukran de Madrid



## Aspectos de compromiso con el clima

El ingrediente principal de la musaka libanesa es la berenjena, cultivo tradicional mediterráneo que crece en zonas soleadas y cálidas (22°-27°C). Su cultivo es local, lo que evita impactos ambientales derivados de su transporte y fomenta la agricultura local.

El resto de ingredientes son también propios de la cultura mediterránea, todo hortalizas, utilizadas en fresco lo que reduce consumos eléctricos por congelación/transporte en congelador/conservación.

El modo de preparación es bastante sencillo, no requiriendo grandes cantidades de energía. Es posible prepararlo en fuegos de gas natural, más eficientes que una vitrocerámica o gas butano. El consumo dependerá adicionalmente de la eficiencia energética del electrodoméstico.

Por todo ello, se considera que esta receta reúne ingredientes tradicionales de la cultura mediterránea acompañada de métodos de preparación con bajo consumo energético y respeto por el medio ambiente.



# MUSAKA LIBANESA



## Preelaboración

Limpiar y cortar la cebolla, el ajo, los pimientos, el tomate y las berenjenas.

## Ingredientes para 4 personas

- 2 berenjenas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 tomate natural
- 200 g salsa de tomate
- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- Pimienta blanca
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal

## Elaboración

Rehogar la cebolla y el ajo en una cazuela. Cocinar a fuego lento durante unos minutos.

Añadir los pimientos a la cazuela. Cocinarlos hasta que las verduras estén bien pochadas.

Incorporar el tomate natural a las verduras pochadas.

Cuando esté rehogado, añadir la salsa de tomate y cuando empiece a hervir, añadir el agua con las especias.

Cuando se haya calentado, añadir la berenjena cortada en trozos junto con los garbanzos cocidos.

Servir en platos hondos y añadir el perejil picado por encima antes de llevar a la mesa.





## RECETA FINALISTA CATEGORÍA AMATEUR

### PATÉ IBÉRICO

Receta presentada por  
**Daniel Blanco Torres,**  
del Centro de Nutrición Salud Verde



## Aspectos de compromiso con el clima

He contemplado ingredientes de nuestra tierra, de cercanía y propios de la dieta mediterránea. Esta receta recuerda al típico sabor del chorizo o la sobrasada, recurriendo a productos que requieren una menor inversión de recursos para su producción, ahorrando agua, disminuyendo los gases de efecto invernadero y otros residuos propios de la producción cárnica. Además, esta receta se elabora sin utilizar medios de cocción, por lo que también ahorramos en consumo eléctrico. Por otro lado, cabe destacar que las grasas que aporta este paté son saludables de tipo mono y poliinsaturadas, en comparación con las grasas saturadas que aportaría su homólogo: la sobrasada.



# PATÉ IBÉRICO



## Preelaboración

Dejar a remojo los piñones durante 2-3 horas y por separado los tomates secos unos 20-30 min. Luego escurrir y desechar el agua de los piñones pero reservar el agua de los tomates por si necesitáramos un poco.

## Ingredientes para 4 personas

- 100 g tomates secos ibéricos
- 50 g piñones ibéricos
- 2 dientes de ajo
- 1 dátil Medjool
- 50 g aceite de oliva virgen
- 5 hojas grandes de albahaca
- Media cucharadita de sal marina
- Toque de cayena en polvo (opcional) o pimienta negra molida
- 1 Cucharadita rasa de pimentón de la Vera
- Media cucharadita de tomillo seco
- 1 Cucharadita de orégano seco

## Elaboración

Añadir todos los ingredientes en una potente batidora de vaso para triturar todo muy bien hasta conseguir un paté homogéneo. Una vez preparado el paté, probar y rectificar el punto de sal si fuese necesario, si se desea más cremoso añadir un poco del agua de remojar los tomates secos y volver a triturar hasta conseguir la textura deseada.

Dejar reposar para que los distintos sabores se integren. Refrigerar antes de servir. Presentar en unos cuencos pequeños individuales como entrante para 4 personas. Decorar con unos piñones por encima, una hojita de albahaca fresca y acompañar de unos crackers.





Fundación Ecología y Desarrollo  
Plaza San Bruno nº 9, 50001 Zaragoza  
[www.ecodes.org](http://www.ecodes.org)

Organiza:



Con el apoyo de:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad