



COCINA *de la* HUERTA



Recetas creativas, sencillas,
con productos de temporada, sanos,
sabrosos y de la huerta de proximidad

¡COLECCIONÁLAS!

índice



JUNIO	ENSALADA VERTICAL de PATATA NUEVA	3
JULIO	LASAÑA de CALABACÍN con BESAMEL de ESPELTA	5
AGOSTO	HELADO de AZAFRÁN de TERUEL	7
SEPTIEMBRE	SOBRASADA VEGANA	9
OCTUBRE	PIMIENTOS RELLENOS	11
NOVIEMBRE	FLAN de CALABAZA con COBERTURA de CHOCOLATE al AZAFRÁN	13
DICIEMBRE	ENSALADA DE CARDO RIZADA	15

ENSALADA VERTICAL DE PATATA NUEVA



INGREDIENTES 4 personas

- 4 Patatas nuevas
- Sal marina
- 4 huevos (opción vegana frutos secos)

Ingredientes para la vinagreta:

- 2 cebolletas tiernas cortadas en brunoise (dados pequeños de unos 5 mm)
- 2 pimientos verdes cortados en brunoise
- Judía tierna cortada pequeña en diagonal
- Pimienta recién molida de Comercio Justo
- Aromáticas frescas picadas, albahaca, perejil, cilantro...
- 4 c/s* AOVE*
- 3 c/s de vinagre de manzana
- 1 c/s de miel (opción vegana agave)
- Sal marina

c/s= cucharada sopera AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Opcional para emplatar: • Rúcula

- Olivada de Empeltre (variedad de oliva Aragonesa)
- Germinado casero

ELABORACIÓN

20 min

- Poner en remojo las patatas para quitar el exceso de tierra.
- Lavar y cepillar bien las patatas para cocerlas tapadas con un poco de sal marina. Aprovecha el calor para hacer al vapor las judías verdes. Una vez frías las patatas pelarlas y cortarlas a rodajas de 1,5 cm.
- Cocer 1 huevo por persona. Una vez frío pelarlo y cortar en 3 rodajas.
- Para la vinagreta mezclar todos los líquidos, luego las aromáticas elegidas, y una vez mezclados, añadir la cebolla, las judías, el pimiento y sal-pimienta al gusto.

- En un plato colocar una rodaja de patata, vinagreta, huevo duro y, otra vez, rodaja de patata, vinagreta, huevo duro... asíéntalas para que no se desmorone la torre. Para terminar, regar con un poco de vinagreta, hacer un hilo con la olivada y coronar con la rúcula o germinado.

CURIOSIDADES

Para conservar la textura y evitar la oxidación de la patata, aconsejamos cocerla y guardarla entera, con su piel que es donde se concentra la **vitamina C**.

Comer **patata hervida con piel y enfriada** en la nevera es beneficioso para la salud de nuestros intestinos, ya que contiene un almidón resistente que ayuda a **mejorar la microbiota intestinal** gracias a su fibra soluble con efecto prebiótico.

Para ser eficientes, puedes cocer patatas para toda la semana, así tienes recursos para una crema, verdura con patata, diferentes ensaladas...

El periodo de cosecha de la patata, cultivada al aire libre, va **desde el mes de junio a el mes de octubre**. A esta patata de temporada se le llama "**patata nueva**". El resto del año la patata que se consume es la que se ha almacenado en cámara o en un lugar fresco y sin luz.



LASAÑA DE CALABACÍN con BESAMEL DE ESPELTA



c/c = cucharada de café AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra

INGREDIENTES 4 personas

- 4 calabacines laminados con piel
- 2 berenjenas sin piel en láminas de 1 cm
- 1 cebolla tierna en medias lunas
- 2 zanahorias cepilladas laminadas
- AOVE
- Queso curado Torreconde

Ingredientes Sal de orégano:

- 3 c/c Orégano seco (La huerta de Aceibar)
- 1 c/c Sal marina

Ingredientes para la besamel:

- 100 gr de harina integral de espelta (Ecotambo)
- 1l de leche (Torreconde)
- 1 Cebolla seca
- AOVE
- Sal marina
- Pimienta recién molida (Comercio Justo)

- Para emplatar:**
- Aromáticas frescas, albahaca, orégano... (La huerta de Aceibar)
 - Queso rallado

ELABORACIÓN DE LA BESAMEL

20 min

- Pochar la cebolla, salpimentar. Añadir la harina y unirla con la cebolla, todo a fuego suave. Incorporar una pequeña cantidad de leche, se remueve y cuando se ha conseguido homogeneizar, se le da un ligero hervor, se retira del fuego, se añade otro poco de leche y se repite la operación una y otra vez hasta lograr la densidad deseada. No dejes de regirar, si no se pegará.

ELABORACIÓN LASAÑA

15 min

- Planchar por los dos lados las hortalizas sin sal, al retirarlas condimenta con la sal de orégano.
- En una bandeja de vidrio ir haciendo capas con las hortalizas plancheadas, calabacín, cebolla, calabacín, berenjena, calabacín, zanahoria...cubrir con la besamel integral y el queso rallado.
- Hornear para gratinar el queso y... buen provecho!!!

CURIOSIDADES

El **calabacín** es una verdura de la familia de las calabazas con grandes cualidades nutricionales. Su contenido en agua, vitaminas y betacarotenos es alto y tiene un aporte calórico muy bajo.

Frito, en cremas y purés, pisto, como guarnición, con pasta, al horno, a la plancha, relleno... el calabacín da opción a ser cocinado de muchísimas maneras.

Los calabacines actuales son **variedades híbridas de mata corta**, sin embargo antiguamente las plantas se hacían tan grandes como las de las calabazas. A día de hoy la **Red de Semillas de Aragón** ha identificado agricultores que cultivan variedades tradicionales, principalmente de color blanco, como la Eco Huerta Verdurrucas de Mallen que venden en la Muestra Agroecológica.



HELADO de AZAFRÁN de TERUEL



INGREDIENTES 6 personas

- 1/2 litro de leche de Torreconde
- 4 yemas de huevo de La Brizna
- 150 gr. Azúcar integral de Comercio Justo
- 12 Hebras de azafrán La Carrasca
- 50 gr. AOVE

Opcional

- Yogurt de Torreconde

AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

20 min + tiempo de congelado

- Infundionar la leche con el azafrán.
- Moler el azúcar y mezclarlo con las yemas y el aceite de oliva virgen extra.
- Añadir la infusión a la mezcla anterior.
- Ponerlo en el fuego sin que hierva pero justo hasta el momento anterior.
- Enfriar rápidamente sin dejar de regirar sobre un bol de hielo e introducir en molde rectangular y meter en el congelador.
- Es aconsejable de vez en cuando sacar del congelador y mover para que no se cristalice.
- En el caso de tener heladora, meter la mezcla y mantecar.
- Si lo queréis más mantecoso podéis incorporar yogurt.

CURIOSIDADES

El azafrán, también conocido como **el oro rojo**, es una de las especias más apreciadas en todo el mundo. **El azafrán de Aragón es uno de los mejores del mundo, por su calidad y su elaboración artesanal.** Se suelen emplear unas 3 a 5 hebras por persona. Se trituran, se disuelven en un poco de líquido y se añaden directamente a la comida. Algunos cocineros recomiendan tostarlo suavemente antes de disolverlo.

Si queréis conocer el proceso de recolección y elaboración del Azafrán del Jiloca, en Monreal del Campo está ubicado el **Museo Monográfico del Azafrán**, donde se organizan cada año, en octubre, unas Jornadas del Azafrán, donde podréis acompañar a los lugareños a recoger la "rosa" (la flor del azafrán) y a esbrinarla, entre otras actividades relacionadas.

Slow Food Aragón recupera de forma colectiva el Azafrán, conscientes de que el **problema de la disminución de la diversidad culinaria y de la biodiversidad** es un problema colectivo, y su recuperación, una tarea comunitaria.

Así que, **¡PON UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN EN TU VIDA!** Una forma fácil y accesible de incorporarlo a tu vida diaria es elaborarte un **AOVE de Azafrán**: sólo tienes que dejar macerar las hebras en el aceite para condimentar todos tus platos.



SOBRASADA VEGANA



INGREDIENTES 4 personas

- 7 tomates secos de la variedad "Pitero de Caspe" de JAVIER MAÑEZ* previamente hidratados (6/8 horas)
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de nueces activadas (8/10h en remojo) de PROECMAT*
- AOVE
- Agua de mar o mineral
- 2 c/p de albahaca seca de LA HUERTA DE ACEIBAR*
- 3 c/p de orégano seco de LA HUERTA DE ACEIBAR*
- 1 c/p de pimentón picante
- 2 c/p de pimentón dulce
- Pimienta recién molida de Comercio Justo
- Sal marina al gusto

c/p cuchara pequeña AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

Para emplatar: • Crudités de calabacín, zanahoria, manzana,
• Pan de trigo Aragón 03 de ECOMONEGROS*

ELABORACIÓN

5 min + el hidratado

- Añadir todos los ingredientes, excepto los tomates secos, en un recipiente alto en el que puedas batir bien. Mezclar todo y batir muy bien con la batidora hasta obtener una consistencia de paté. Añadir el tomate o bien cortado muy pequeño para simular los trozos que te encuentras en la sobrasada o triturarlo todo para que quede untuoso.
- Se puede conservar unos 4 días en un recipiente de cristal cubierto de AOVE en la nevera.
- Lavar y laminar en bastones las hortalizas elegidas para dippear.
- Servir con tostaditas, con crudités, untadas en el bocadillo... Si lo diluyes con más AOVE podrás usarla como salsa para verduras o ensaladas.
- Si añades comino y más ajo tendrás un mojo rojo Aragonés para condimentar patatas asadas.

CURIOSIDADES

La cocina ecológica sigue unos criterios de sostenibilidad. Os contamos cuáles hemos aplicado en esta receta:

Hemos utilizado variedades tradicionales conservadas por pequeños productores de la Muestra Agroecológica de Zaragoza, fomentando **la proximidad, la economía local y la biodiversidad cultivada**.

Ayudamos a reducir las emisiones de CO₂ utilizando productos de proximidad y ecológicos, además de aprovechar la **energía solar** para desecar los tomates con sal.

La sal utilizada es la **sal marina eco** de Altava, del Parque Natural del Delta del Ebro, cristalizada bajo el sol del Mediterráneo, en un paraíso Natural protegido y cosechada según los métodos tradicionales. Podéis comprarla en comercios locales de alimentación eco.

Utilizamos técnicas de la gastronomía aragonesa tradicional como la transformación de alimentos por **deshidratado natural** (con el sol), como se hace con los orejones, higos, azarollas, pescado...

El agua de remojo y activado puede utilizarse para regar las plantas.

¡Una receta vegana y ecológica para frenar el cambio climático!



PIMIENTOS RELLENOS



INGREDIENTES 4 personas

- 4 pimientos rojos
- Aromáticas al gusto de La huerta de Aceibar*
- 3 huevos
- Sal marina
- Restos de queso, verduras, legumbres...
- Ajos
- AOVE

AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

5 min + 20 de horneado a 160°

- Limpia los pimientos y quítales, con un cuchillo, de forma circular, el rabito, dejando una abertura para poder rellenar. Sacude las semillas del pimiento y guarda el rabito.
- Piensa cuál es la mejor combinación para el aprovechamiento de restos de verduras ya cocinadas o verduras frescas un poco pochadas que tengas en la nevera y sofríelas con ajo y con las aromáticas al gusto. Cuando estén frías, mézclalas con el huevo batido y/o con el queso rallado.
- Rellena los pimientos con la mezcla. Tapa con el rabito del pimiento y ponlos en una bandeja de horno, preferiblemente con tapa, ¡y a calentar!.
- Servir el pimiento entero, la piel se retirará fácilmente.

CURIOSIDADES

La **cocina ecoLÓGICA** sigue unos criterios de sostenibilidad. En España: tiramos 7,7 millones de toneladas de alimentos cada año (fechas de caducidad demasiado cortas en el tiempo, packs de comida demasiado grandes, comprar más con los ojos que con la cabeza, etc.). Es en los hogares donde más desperdicio alimentario se alcanza: el 42% del total*. Por lo que, hay que buscar y construir soluciones sostenibles para la prevención y aprovechamiento de las pérdidas y desperdicios de alimentos. Como por ejemplo, hacer una compra responsable mediante una lista planificada o adecuar las cantidades en la compra.

Comprar directamente al productor/a de la Muestra Agroecológica de Zaragoza te permite consumir productos de temporada que garantizan las condiciones óptimas de frescura, calidad y posterior duración o conservación del producto además de hacer una compra con un pesaje adaptado a tu familia.

Tradicionalmente en nuestra cultura hay muchos **platos de aprovechamiento**. Con el pan se hacen las migas, con el tajo bajo el puchero, las croquetas o los canelones. Con los restos de verduras se puede hacer un salteado para pasta. Con las hojas de la borraja Crespillos...

Y tú, ¿cuál conoces? ¿cuál es tu truco?.

Más información en:

[www.consumoresponsable.org/
desperdicioalimentario/
codigo-buenas-practicas](http://www.consumoresponsable.org/desperdicioalimentario/codigo-buenas-practicas)



FLAN de CALABAZA

con COBERTURA de CHOCOLATE al AZAFRÁN



INGREDIENTES 8 personas

- 250 gr de leche Torreconde*
- 250 gr calabaza asada o al vapor (3 gajos)
- 4 huevos
- 100 gr azúcar de Comercio Justo, si puede ser previamente molido, se deshace mejor
- 1 tableta de chocolate al azafrán de Azafrán de Teruel La Carrasca*

AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

5 min + 20 de cuajado

- Con un tenedor, chafa la calabaza previamente asada o cocinada al vapor y resérvala.
- En un recipiente alto, ponemos la leche, los huevos y el azúcar, y lo batimos a velocidad media con la batidora.
- Añade la calabaza y mézclalo todo con un tenedor, sin batidora, así se mantendrá el color naranja de la calabaza. Si prefieres un flan suave, sin tropezones, usa la batidora, quedará todo más integrado.
- Prepara los moldes y llénalos con el flan.
- Para cocinarlos, lo haremos al baño maría, en el horno. Queda más dorado y otoñal.
- Pon los moldes con el flan en una bandeja con agua para que genere vapor en el horno, previamente calentado a 180/200 C y hornea 20 minutos. Para comprobar que están listos puedes pincharlos con un palillo, si este sale limpio es que el flan está cuajado.

ELABORACIÓN DE LA COBERTURA

5 min

- Parte la tableta de chocolate en trocitos pequeños y ponlos en un recipiente que pueda someterse a altas temperaturas.
- Este recipiente ha de caber en un cazo pero no debe tocar el fondo para que no se queme el chocolate. Pon agua en el cazo y calienta el chocolate al baño maría.
- Una vez el chocolate esté líquido, emplátamos. Para emplatar, desmolda el flan y cubre con el chocolate líquido. Con una cucharada sopera será suficiente.

CURIOSIDADES

La calabaza merece un lugar destacado en la cocina todo el año. Se puede comer de mil maneras: cruda, al vapor, en puré, en sopa, en ensalada, estofada, al horno... Además tiene un **elevado valor nutritivo**. La mejor forma de cocinarla es la cocción al vapor durante un máximo de quince minutos, así evitamos la pérdida de vitamina C.

Las semillas de la calabaza también **son muy nutritivas: contienen muchos minerales y vitaminas (especialmente vitamina E)**. Se pueden tostar y salar o cocinarlas con los trozos de calabaza al vapor y después comerlas. También se pueden germinar, y aunque el sabor que tienen es un poco amargo, combina bien en ensalada.

Elaborando tus propios postres, **evitas el consumo de envases plásticos** utilizando recipientes reutilizables, como las tradicionales flaneras que siempre había en todas las casas. Además tus propios postres siempre serán **más saludables y nutritivos** que la repostería industrial.



ENSALADA DE CARDO RIZADO



INGREDIENTES 8 personas

- 1 cardo
- Diferentes variedades de lechugas
- Achicoria
- Granada
- Perejil
- Hielo

INGREDIENTES aliño

- 1 Ajo
- 4 c/s de AOVE
- 2 c/s de Zumo de limón/Vinagre de manzana
- Sal marina

c/s: cucharada sopera AOVE: Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

5 min + 10 de remojo

- En esta receta utilizaremos sólo la parte de dentro del cardo, es decir las pencas blancas.
- Péralas bien quitando los bordes e hilos.
- Corta trocitos de 5 cm y hazles un corte longitudinal en medio y también en los dos extremos haz uno o dos pequeños cortes.
- Rompe el perejil con los dedos.
- Pon los trozos de cardo en un recipiente con agua, hielo y el perejil. El frío hará que se rice y que nos quede una ensalada divertida.
- Para emplatar, corta las lechugas bien lavadas al gusto y ponlas en una bandeja. Encima irá el cardo y los granos de la granada decorando.
- Aliñar y servir.

CURIOSIDADES

El cardo es una verdura que lleva un cierto trabajo limpiar para su posterior uso. Se suele comer cocido y su cocción tiene truco. Una vez limpiado el cardo, se cuece durante 10 minutos y se prueba el agua. Si amarga hay que "aguamudarlo", es decir, poner otra olla con agua nueva y cuando comience a hervir trasvasar el cardo de la primera cazuela. Dependiendo de la dureza de la verdura, la cocción durará entre 1 hora y 1 hora y media. **El aguamudado es recomendable siempre.**

El cardo es una **verdura de invierno** y de ahí su vinculación con la gastronomía navideña.

Un plato tradicional sería el Cardo en salsa de almendras, y como dicen las guisanderas: «Siempre hay que hacerlo la víspera de Nochebuena para que, a la hora de comerlo, esté más gustoso y sabroso». Con esta receta os proponemos una forma diferente de preparar el cardo, sirviéndose crudo en formato ensalada.



Todos los meses podrás conseguir una receta coleccionable, elaborada con productos estrella de ese mes, y disfrutar de la riqueza culinaria que nos ofrece la Huerta de Zaragoza y su entorno.

Encontrarás recetas de diferentes colores correspondientes a las 4 estaciones del año:



VERANO



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA

+ INFORMACIÓN



[www.zaragoza.es/
muestraagroecologica](http://www.zaragoza.es/muestraagroecologica)

   @MuestraEcoZgz

#CelebraLaHuerta