



RESULTADO 3 MATERIALES DIDÁCTICOS

PATRIMONIO CULINARIO AYER, HOY Y MAÑANA...

Autor de la idea:

Giedra Sadauskienė

Los autores del libro también compartieron su experiencia:

Aušra Misonė

Gerard Voskuilen

Paula Whyte

Dewon Butterfield

Álvaro Cardizales

Natividad Gallego

Žydronė Žarskienė

Grytė Bezarienė

Aida Čižikaitė

Elena Bartkienė

Alvija Šalaševičienė

Artūras Rakauskas

Monika Būbaitytė

Salomėja Česnulevičienė

Tomas Vilčinskas

Ir kt.



BREVE PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Proyecto "Cook it forward": la idea del proyecto nació de un debate sobre lo que dejaremos a las generaciones futuras. Durante la discusión, hay una opinión común de que la libertad del individuo es particularmente importante, y la creatividad no está restringida, pero al mismo tiempo es importante entender y comprender: Quién soy, de dónde vengo, quiénes fueron mis antepasados, de qué vivían, como herencia y valores de los demás.

Así, el proyecto empezó a moldear reflexiones sobre el patrimonio culinario, su conservación y su traslado al contexto de hoy.

El patrimonio culinario es una de las características únicas de una nación, de un país, por lo que es muy importante preservarlo y cuidarlo. Al fin y al cabo, la forma de comer está estrechamente relacionada y correlacionada con el modo de vida. A medida que cambia el estilo de vida, es natural que también cambien los hábitos alimentarios, nos alejamos de la cocina tradicional habitual. Así pues, la conservación del patrimonio culinario se convierte en un factor muy importante para conocer las raíces, la esencia, las costumbres, el modo de vida tradicional de nuestro pueblo. Cultivar y difundir el patrimonio culinario hace que nuestra nación sea interesante para los invitados extranjeros y para nosotros mismos.

Por otra parte, la alimentación es uno de los garantes de un estilo de vida sano y de una buena salud física y mental. Por ello, es pertinente volver a la forma de vida de nuestros antepasados, cuando las oportunidades que brindaba el entorno eran a la vez alimento y medicina.

Como dijo el profesor Rimvydas Laužikas en una de sus presentaciones, "**...el patrimonio inmaterial es un proceso vivo, en el que cada generación no repite ciegamente, sino que interpreta creativamente la tradición, creando y dejando algo nuevo para las generaciones futuras...**".



EN EL PROYECTO PARTICIPARON CUATRO PAÍSES QUE QUERÍAN DECIR ALGO IMPORTANTE A LAS GENERACIONES EN CRECIMIENTO A TRAVÉS DEL PRISMA DE SUS VALORES...

LITUANIA



ESPAÑA



IRLANDA



PAÍSES BAJOS



Centrándonos en los jóvenes, se eligió como uno de los grupos destinatarios a los estudiantes de programas de formación gastronómica (cocineros, restauradores, chefs, etc.), y también incluimos en el proyecto a personas con necesidades educativas especiales.



Los otros dos grupos destinatarios eran los educadores y los representantes del mundo empresarial.



Amigos del proyecto lituano: Científicos, profesores, empresarios y otras personas indiferentes interesadas en preservar y transmitir el patrimonio culinario a las generaciones futuras.

PATRIMONIO CULINARIO AYER, HOY Y MAÑANA...

En el transcurso del proyecto surgieron reflexiones que hemos querido compartir con todos.

Mostrar el camino a la persona en desarrollo, dejando el derecho a elegir en qué dirección avanzar...

APRENDIENDO DEL PASADO, PODEMOS CREAR EL FUTURO.

¿Qué encontrará en este libro?

Al crear este material didáctico para los alumnos como producto pedagógico para los profesores, nació la idea de revivir las recetas del pasado en el contexto actual.

¿Cómo descubrimos las recetas restauradas? A veces eran sólo para una familia, a veces se trasladan a un pueblo, ciudad, a veces se convierten en toda la región, y a veces son utilizadas por todo el país. Como ejemplo, podemos tomar la cena de Navidad, que sólo comen los lituanos en todo el mundo...

Nos sentamos a la mesa de debate, viajamos a diferentes instituciones científicas, establecimientos de restauración, escuchamos diversas historias, sacamos las páginas escritas por nuestros antepasados, en las que aparecían recetas, y lo más importante, no dudamos en compartir 😊

Todas las recetas han sido recreadas, elaboradas y reunidas en este libro, que presentamos para su veredicto.

Cuatro países analizaron su patrimonio culinario desde su propia óptica...

Así que embarquémonos en un viaje por el patrimonio culinario... ¡Qué rico!

La receta de Irlanda

Reinventar Recetas tradicionales



Conozca a los socios irlandeses de Proyecto COOK IT FORWARD



Momentum y Campus Innovador BIA

Fundada en 2003, **Momentum** en County Leitrim, Irlanda, es una organización de EFP centrada en el desarrollo de programas de aprendizaje progresivo y plataformas para la educación con un enfoque especial en la economía de la alimentación y el turismo. Con nuestro sólido equipo de ciencias de la alimentación y sostenibilidad, combinamos un profundo conocimiento del sector alimentario irlandés con especialidades clave de formación semipresencial y desarrollo profesional en emprendimiento e innovación alimentaria, regeneración de la economía rural, formación de estímulo del sector alimentario que incorpora nuevos enfoques de marketing, innovación, internacionalización, competitividad y mejora empresarial.

El **BIA Innovator Campus** CLG en Galway, Irlanda se fundó en 2017 y opera como a multisector alimentaria bebida incubación, escalado y innovación infraestructura y ecosistema. Incluye apoyos al futuro de la alimentación, incluidos NPD, sostenibilidad y desarrollo comercial.

El **BIA Innovator Campus** trabaja para fomentar la resistencia y la innovación en el innovación y en transición a empresa modelos/merc diversificación, digitalización y economía baja en carbono. Su labor coincide con el informe del Grupo Irlandés de Expertos sobre las Necesidades Futuras de Cualificación en el Sector de la Alimentación y las Bebidas, que animaba a las redes a aprovechar las competencias y facilitar la transferencia de conocimientos de las grandes empresas a las pequeñas o a las nuevas empresas del sector.

Momentum y BIA mantienen una excelente relación de trabajo y éste es uno de los

momentum
[educate + innovate]



LA HISTORIA DE LA COMIDA IRLANDESA EN IRLANDA



Innumerables influencias han dejado su huella en la comida y la cocina de Irlanda a lo largo de los siglos, desde la llegada de los celtas a Irlanda entre el 600 y el 500 a.C., pasando por los vikingos y la colonización inglesa de Irlanda en los siglos XVI y XVII.

El ganado desempeñó un papel importante en la alimentación irlandesa desde la Edad Media hasta la llegada de la patata a Irlanda en el siglo XVI. La carne era el alimento predominante de los ricos, mientras que los pobres se conformaban con los despojos, la leche, el queso y la mantequilla, que se complementaban con cereales y cebada para alimentarse.



Irlanda es conocida comúnmente como la Isla Esmeralda. La abundancia de lluvias frescas sobre un tapiz de exuberantes campos verdes confiere al país un paisaje único, perfecto para la agricultura y los cultivos.

La agricultura irlandesa es vital para la economía del país, con un suelo rico que produce alimentos y combustible. Por no hablar de las hectáreas de pastos rurales para los animales de las prósperas industrias cárnica y láctea irlandesas.

Nuestras ciudades son centros culturales y albergan algunos de los mejores restaurantes del mundo, lo que nos permite elegir entre una gran variedad de delicias culinarias. Pero el calibre de los platos que se ofrecen hoy en día en los menús irlandeses no siempre ha estado disponible y, para analizar la historia de nuestra comida, podemos dividirla en tres épocas: la vida antes de las patatas, la vida con patatas y la vida después de la plaga de las patatas.

ANTES DE LA PATATA: Los irlandeses son un pueblo lleno de recursos, y nuestros primeros antepasados no fueron una excepción. Originalmente cazadores-recolectores, los primeros colonos irlandeses sobrevivían de lo que les ofrecían la tierra y el mar, según la estación. Sin embargo, no pasó mucho tiempo antes de que empezaran a manipular la tierra según sus necesidades y aparecieran los primeros indicios de agricultura.

LA LLEGADA DE LA PATATA: A medida que los irlandeses se hicieron expertos en el cuidado de sus campos, empezaron a utilizar la patata como cultivo de limpieza. Ya se utilizaba de este modo en otros países, pero Irlanda fue la primera en considerarla una fuente principal de nutrición. A finales del siglo XVIII, la patata abundaba en Irlanda y había hecho florecer la población. Las familias pobres podían alquilar tierras, cultivar sus propias cosechas, construir pequeñas casas y alimentar a sus hijos. Su dieta consistía principalmente en patatas y leche. Incluso los más acomodados consideraban

incompleta una comida sin patatas. Los guisos se espesaban con patatas y los pasteles se hacían más sanos. Hoy en día, los pasteles de patata o boxty siguen siendo uno de los desayunos favoritos en Irlanda.

VIDA TRAS LA PLAGA DE LAS PATATAS: Los agricultores que habían tenido el valor de quedarse durante la hambruna habían reclamado las tierras abandonadas. Así se formó un agricultor más grande y ambicioso y comenzó nuestra próspera industria alimentaria.

LA PATATA EN IRLANDA: BENDICIÓN Y MALDICIÓN



La patata llegó a Irlanda a mediados o finales del siglo XVI. El clima irlandés, húmedo y fresco, y las condiciones del suelo resultaron perfectos para la patata, que pasó rápidamente de ser una simple hortaliza de jardín a convertirse en un alimento básico tanto para el hombre como para los animales, ya que su cultivo era barato e incluso una pequeña parcela podía producir una abundante cosecha. El alto contenido en minerales y vitaminas de la patata también la convirtió en un alimento perfecto y barato para los pobres de Irlanda y fue un cambio bienvenido con respecto a los cultivos de cereales, de los que habían dependido.

La dependencia de la patata como alimento básico, sin embargo, también resultó una maldición para los irlandeses con la hambruna de la patata en Irlanda. La primera, en 1739, fue consecuencia del frío, pero la hambruna de 1845-49 en Irlanda fue causada por el tizón de la patata, una enfermedad de rápida propagación que acabó con las cosechas de patata y provocó la muerte de más de 1.000.000 de irlandeses. Otros se hicieron a la mar, emigrando a Inglaterra y América, y dejando a la población de Irlanda en grave declive.



Hacia 1849, cuando el país empezó a recuperarse, se importaron de América alimentos como la harina de maíz para salvar a los pobres. Pero muchos irlandeses la utilizaron en su lugar para alimentar a los cerdos y las gallinas, dando un merecido impulso a la producción de carne y huevos.

La patata sigue siendo un alimento básico en Irlanda y se sirve casi a diario como parte de una comida. A principios del siglo XX, las familias irlandesas solían cenar carne, patatas y verduras. Esta comida sigue siendo básica en muchos hogares, sobre todo los domingos, cuando se asan las patatas. La transición de la cocina al fuego a los hornos de leña y luego a la electricidad o el gas también influyó mucho en la cocina irlandesa, y el auge de las tiendas de alimentación en pueblos y ciudades permitió a las familias con dinero experimentar con ingredientes de todo el mundo.

El final de la gran hambruna fue el inicio de la Irlanda moderna y provocó un enorme cambio en la relación de los irlandeses con la comida. A principios de la década de 1990 se produjo una revolución culinaria, y los chefs autóctonos se convirtieron en nombres conocidos y, al tiempo que celebraban los productos frescos de nuestra justa tierra y abrazaban los métodos de cocina del Mediterráneo, reavivaron nuestro amor por la comida. Tan ingeniosos como siempre, nos adentramos en un nuevo mundo de sabores

tentadores, que han dado lugar a los numerosos y deliciosos platos que ofrecemos hoy en día.

Desde la comida de pub a los restaurantes con estrellas Michelin, Irlanda es ahora el hogar de alimentos de alta calidad, productos de origen local y una próspera industria de exportación de alimentos. Al más puro estilo irlandés, nos mantenemos fieles a nuestro legado, al tiempo que abrazamos el cambio y el desarrollo.

CARNE EN IRLANDA



La carne de animales salvajes y domésticos, hervida o asada, constituía uno de los alimentos básicos en la Irlanda de antaño. El cerdo es el animal domesticado más antiguo de Irlanda y era el favorito de todas las clases sociales. El cerdo también se convertía en tocino salándolo y colgándolo en la pared sobre el fuego. Su presencia sigue estando muy extendida en la comida y la cocina de Irlanda: las salchichas, el bacon y el gammon aparecen en muchas recetas, especialmente el Dublin coddle -considerado uno de los platos nacionales de Irlanda-, hecho con bacon, salchichas y, por supuesto, patatas.

Irlanda tiene una larga tradición agrícola y, en particular, ganadera. Las granjas son tradicionalmente de propiedad familiar y se transmiten de generación en generación, al igual que la artesanía y el amor por el ganado, lo que significa que Irlanda está en una posición ideal para satisfacer la creciente demanda de carne de vacuno alimentado con pasto de primera calidad. Se cree que hay 5 razones principales por las que la carne de vacuno irlandesa alimentada con pasto es un producto de categoría mundial... **La gente:** el ganado es muy apreciado en Irlanda y está en el corazón de la ganadería irlandesa, y los ganaderos se enorgullecen de la mejora continua de su ganado. **El lugar:** Nuestra abundante pluviosidad y nuestro lecho calcáreo proporcionan a las tierras de cultivo unas condiciones perfectas para el pastoreo. **La tradición:** El ganado forma parte del paisaje irlandés desde hace más de cinco mil años, y su presencia ha contribuido a conformar el tejido político, social y cultural del país. **El ganado:** Con las razas autóctonas de Kerry y Dexter y la incorporación de Angus y Hereford, que prosperan en nuestros pastos, Irlanda se ha convertido en el mayor exportador de carne de vacuno del hemisferio norte. **La hierba:** Nuestro ganado y nuestras nodrizas se benefician de la temporada de pasto más larga de Europa. Los estudios demuestran que la hierba es una dieta más natural para el ganado vacuno que el grano y puede producir una carne de vacuno con más cuerpo y sabor, con grasa y veteado distribuidos uniformemente y altos niveles de vitaminas y nutrientes como el hierro y los ácidos grasos Omega-3.



CARNE EN IRLANDA



El cordero era quizás más solicitado que la ternera. [Fuente](#) Los corderos de Connemara y Kerry se crían en su mayor parte de forma natural en exuberantes pastos verdes, antiguos prados llenos de flores y hierbas. Antiguamente, las ovejas se criaban principalmente por su lana y sus pieles. La carne sólo se comía cuando el animal era viejo o había muerto por accidente. El famoso estofado irlandés empezó como comida humilde para la gente del campo que arrendaba pequeñas parcelas de tierra donde vivían y trabajaban. Cuando se sacrificaba un animal de granja en la "casa grande", los inquilinos recibían los trozos menos apetecibles. Se echaban a hervir en una olla de tres patas y, cuando había, se añadían verduras. Con el paso de los años, la receta se fue refinando hasta utilizar únicamente cordero como carne principal del guiso y las recetas variaban de una familia a otra, pero en general, la mayoría contienen patatas y tubérculos. Hoy en día, el cordero joven de primavera es dulce y succulento y no necesita absolutamente ningún adorno, y los distintos cortes figuran en los menús y las mesas de toda la isla.

Anteriormente, el venado también figuraba en las mesas. En los cuentos irlandeses, es frecuente leer sobre cazadores que persiguen ciervos y se dan un festín con su carne. Sin embargo, hoy en día no es tan habitual. Otro animal doméstico era la cabra, utilizada tanto por su carne como por su leche. Hoy se utilizan sobre todo por su leche.

Antes del uso de aceites vegetales, la manteca animal se utilizaba mucho como condimento y para cocinar.



PESCADO, MARISCO Y LÁCTEOS EN IRLANDA



Rodeados por el mar, y con ríos y lagos, el pescado y el marisco desempeñan naturalmente un papel importante en la comida irlandesa. Las ostras, el cangrejo, la langosta, los berberechos, los mejillones, el pescado blanco y el salmón fresco y ahumado se encontraban y disfrutaban fácilmente en toda Irlanda y se cocinaban principalmente a la brasa. El salmón era el más apreciado de todos los pescados, pero también se consideraba que tenía poderes mágicos. Desear a una persona la salud de un salmón era concederle larga vida, fuerza y buena fortuna. Además de asado al fuego, los irlandeses consumían el pescado en forma de estofado, con todo el pescado disponible añadido a la olla y cocinado con verduras, algas y hierbas.

La leche era un alimento importante y se consumía en grandes cantidades; podía beberse fresca, dejarse agriar y comerse en forma de cuajada, o utilizarse para elaborar diversos quesos y mantequilla fresca o salada. Los quesos elaborados con leche de oveja también eran bastante comunes en Irlanda. El uso del cuajo de los estómagos de los animales alimentados con leche era bien conocido como medio de cuajar la leche para la fabricación de queso. [Fuente](#) A principios del siglo 20th, el queso irlandés tenía una reputación algo pobre, ya que la mayoría de los quesos procedían de fabricantes a gran escala. Todo eso cambió en la década de 1970, cuando unos emprendedores productores lácteos volvieron a la fabricación artesanal de queso y resucitaron un arte perdido hace mucho tiempo en Irlanda. En la actualidad, Irlanda presume de tener cerca de 1,2 millones de vacas lecheras, y el hecho de que se alimenten de pasto, como nuestro ganado vacuno, se traduce en la producción de una leche de primera calidad, con mejor sabor y más nutritiva. Esto, por supuesto, nos ha ayudado a desarrollar una gama de productos lácteos de primera categoría, como mantequilla, yogur y queso. Los quesos irlandeses son famosos en todo el mundo por su calidad y sus inconfundibles sabores.



LABRANZA Y HORTICULTURA EN IRLANDA



A principios del siglo 19th, la labranza era la forma predominante de agricultura, ya que se necesitaban cultivos para alimentar a los ejércitos. Sin embargo, cuando terminó la guerra en 1815 y esta demanda dejó de ser necesaria, se inició la conversión de la agricultura de labranza en agricultura basada en los pastos. En la actualidad, unas 300.000 hectáreas de tierras agrícolas en Irlanda se dedican a la agricultura de labranza o a la producción anual de cultivos para la cosecha. Tradicionalmente, los cultivos de labranza en Irlanda se han basado principalmente en el suministro de piensos al sector ganadero y de materias primas para industrias como la maltería, la molinería, el azúcar, los cereales de desayuno, la destilación y la alimentación. Los cultivos de cereales constituyen la principal producción, encabezada por la cebada, luego el trigo y después la avena. El interés por otros cultivos también ha aumentado en los últimos años debido a las favorables condiciones del mercado, por ejemplo la colza.

En Irlanda se cultiva una amplia gama de hortalizas, entre las que destacan la col, la zanahoria, el brécol, el colinabo, la coliflor y la chirivía. La cosecha de hortalizas se realiza todas las semanas del año, pero la principal temporada de producción va de julio a marzo. La principal fruta de baya cultivada en Irlanda es la fresa fresca, y la mayoría se cultiva en invernadero para prolongar el periodo de crecimiento. Otras frutas cultivadas comercialmente son las manzanas, pero la industria del champiñón es el mayor sector hortícola de Irlanda. En un esfuerzo por revivir nuestra herencia culinaria de recolectores, muchos chefs irlandeses están volviendo a la costumbre de buscar comida, y las setas suelen ser uno de los muchos alimentos cosechados gracias a sus esfuerzos. De los bosques a los humedales, de la orilla del mar a la puerta de atrás, las plantas comestibles, los frutos





Patrimonio culinario irlandés

En IRLANDA tenemos un gran patrimonio culinario.

Basada en las mejores materias primas del mundo (y cada vez mejor a medida que los métodos agrícolas tradicionales vuelven a valorarse y los consumidores exigen más productos locales de temporada), la tradición culinaria irlandesa es esencialmente buena cocina casera, sin florituras ni pretensiones. Procedente de la tierra y los mares que nos rodean, se adapta a nuestro clima y es una expresión de la cultura irlandesa tan importante como nuestra música, nuestra literatura o nuestros mitos y leyendas.

Dicho esto, en los últimos años se ha producido una oleada de aprecio por estos platos tradicionales en restaurantes y establecimientos hosteleros, a medida que los jóvenes chefs adoptan un sentimiento de orgullo por el lugar y la cultura e intentan reinventar o recrear platos tradicionales con su propio toque único.

En este recetario le traemos una selección de platos tradicionales elaborados con vistas al futuro. Siempre formarán parte de nuestro patrimonio culinario, pero se han recreado o reinventado para mantenerlos vivos y pertinentes dentro del siglo 21st.



”

La moderna cocina irlandesa utiliza los mejores productos locales para ofrecer una experiencia de sabor y cultura única, reconocido en todo el Capital irlandesa.

”

RESTAURANT

Dax





En Loam, que significa "tierra rica y fértil", nos centramos en una cocina moderna, ambiciosa y arraigada en la tradición. Trabajamos en estrecha colaboración con los agricultores y productores locales, muchos de los cuales son amigos íntimos, para necesitamos para reflejar y capturar el sentimiento y la cultura de la región.



LOAM



[Restaurante Loam - Galway - YouTube](#)



Kai Café + Restaurant, donde la colaboración de la chef Jess Murphy con productores y fabricantes locales ha convertido Galway en un paraíso gastronómico. Tres queserías irlandesas diferentes, varias granjas cercanas y productos locales son la columna vertebral de su nueva visión de la cocina irlandesa.

cocina tradicional irlandesa



”

Gallagher's Boxy House es el lugar ideal para degustar una auténtica delicia irlandesa: el boxy, un pastel de patata. Y en Gallagher's saben de boxy, porque el chef Pádraic Óg es un gran experto en la patata. En Gallagher's hacen gala de la versatilidad de este plato, sirviéndolo en forma de ñoquis con diversos ingredientes y con bruschetta y queso de cabra.

”

GALLAGHER'S
BOXY
 TOTALLY IRISH





El Café Paradiso hace hincapié en los sabores ricos y complejos y se centra en los ingredientes de temporada. La cocina del Paradiso ofrece una experiencia gastronómica emocionante y placentera al tiempo que pone las verduras en primer plano. La cocina de Paradiso ofrece una experiencia gastronómica emocionante y placentera a la vez que pone las verduras en primer plano. queseros para permitir una suministro de productos locales.

paradiso





Un poema del siglo VIII da una idea de la comida de la época":

"La canción del ermitaño"

A qué comidas me invita el bosque

¡Todo!

Hay agua, hierbas y berros,

salmón, trucha.

Una nidada de huevos, mástil dulce y

miel Son mi carne,

Arándanos rojos y moras para

un dulce.

Todo lo que uno podría pedir para

la comodidad Ronda me crece,

Hay madroños y fresas, nueces y endrinas.

Y cuando el verano extiende su manto

¡Qué espectáculo!

Mejorana y puerros y piñones,

jugosos, brillantes.

Receta 1.

Pan de
soda
irlandés



La historia del tradicional pan de soda irlandés



Tras la llegada del bicarbonato de sodio a Irlanda en la década de 1790, el pan de soda empezó a ganar popularidad. El trigo cultivado en Irlanda se adaptaba perfectamente al nuevo pan de soda. Con este nuevo ingrediente, el pan podía elaborarse con trigo cultivado y molido localmente y suero de leche (en aquella época, un subproducto de la fabricación de mantequilla o queso). Este proceso de elaboración del pan era rápido y sencillo y los ingredientes eran baratos, por lo que era una opción popular.

Durante la hambruna irlandesa de 1845, cuando se destruyeron las cosechas de patatas, el pan de soda se convirtió en un alimento básico. Todo el mundo podía hacer pan de soda en casa, ya que se cocinaba en una olla, sobre el fuego y no era necesario tener horno. Este método de cocción tradicional dio lugar a la característica forma de hogaza redondeada que hoy se asocia a menudo con el pan de soda clásico.

Tradicionalmente, antes de hornearse, se corta con un cuchillo una cruz en la parte superior de la hogaza de pan de soda, para ahuyentar al Diablo y proteger el hogar.

Leyendas y simbolismos aparte, hay una razón práctica para que la forma cruciforme se corte en la parte superior de la masa. El corte de la masa permite que el calor penetre en la parte más gruesa del pan y que éste se estire y se expanda al subir.

Al cortar una hogaza redonda con forma cruciforme se acaba dividiendo el pan en cuadrantes que pueden partirse fácilmente para compartirlo (la fracción del pan). Pero, dado que Irlanda es un país católico, el simbolismo de la cruz también puede interpretarse como bendición del pan y acción de gracias.

|

*Nuair is gann é an bia is
ea is fial é a roinnt -*

*Cuando la comida
escasea es generoso
compartirla*

||

Un viejo dicho irlandés...



LA RECETA TRADICIONAL...

Aunque el pan de soda con añadidos como grosellas y alcaravea puede ser delicioso, no suele considerarse auténtico. En Irlanda, el pan de soda tradicional suele ser más sencillo y sobrio. He aquí una receta clásica. Este pan de soda se come mejor aún humeante, untado con buena mantequilla irlandesa salada que se derrite al contacto con la rebanada. Es un buen acompañamiento para la sopa, pero se suele comer en todas las comidas, durante todo el año. Así se hace en Irlanda.

Ingredientes:

- 450 gramos de harina común
- 3 gramos de sal marina fina
- 4 gramos de bicarbonato sódico
- 1½ tazas de suero de leche, más si es necesario

Método:

1. Calentar el horno a 200 grados Celsius. En un bol grande, tamizar la harina, la sal y el bicarbonato. Hacer un hueco en el centro y verter la leche. Mezclar con la mano la harina de las paredes del bol. La masa debe estar blanda pero no húmeda ni pegajosa.

2. Volcar la masa sobre una superficie de trabajo bien enharinada. Lávese y séquese las manos. Amasar ligeramente la masa durante unos segundos y, a continuación, darle forma redonda de unos 5-6 cm de grosor. Colóquelo en una bandeja para hornear y, con un cuchillo afilado, haga una cruz profunda en el centro de la masa que llegue hasta los lados.

3. Hornee durante 15 minutos, luego reduzca la temperatura del horno a 180 grados y continúe horneando hasta que la parte superior esté dorada y el fondo del pan suene hueco al golpearlo, unos 30 minutos más. Servir caliente.



REINVENTANDO EL TRADICIONAL PAN DE SODA IRLANDÉS

Hoy en día, es importante reconocer la importancia de la evidente cultura y tendencias basadas en las plantas que han surgido o están surgiendo en todo el mundo. También es bueno darse cuenta del impacto que esta tendencia o movimiento tendrá en los futuros chefs/cocineros, en las empresas alimentarias y en el mundo, desde el punto de vista nutricional, medioambiental, ético y económico.

Por esta razón, hemos decidido recrear esta comida tan tradicional, sinónimo de la herencia culinaria irlandesa, en una versión vegana.

Dado que las dietas veganas evitan todos los productos de origen animal y, por lo tanto, no obtienen los macronutrientes y micronutrientes que aportan estos grupos de alimentos, al reinventar esta receta decidimos prestar atención a proporcionar equilibrio y una ingesta adecuada de nutrientes.

Nuestra recreación implica eliminar el elemento lácteo y sustituirlo por una versión a base de plantas y enriquecer la receta con fibra y proteínas mediante la adición de harina de trigo integral y una selección de semillas.



Refresco irlandés vegano

Pan:

Ingredientes:

600 g de harina

integral 20 g de

bicarbonato sódico 50

g de semillas de

girasol 50 g de

semillas de calabaza

50 g de semillas de

sésamo 40 ml de

aceite de colza


300 ml de una leche vegetal Zumo

de limón



Método:

1. Mezclar la harina y el bicarbonato sódico en un bol grande (mezclando bien con los dedos), después añadir las 3 semillas y mezclar de nuevo hasta que se distribuyan uniformemente.
2. Exprime unos 40 ml de zumo de limón en la jarra de leche de avena.
3. Añadir este líquido a los ingredientes secos y luego el aceite y unir todos los ingredientes hasta obtener una masa húmeda
4. Volcar la masa en una bandeja de horno preparada con papel pergamino, hacer una cruz profunda en el pan y espolvorear algunas semillas o avena por encima.



Como ya se ha mencionado, el pan de soda irlandés suele ser sencillo... y la principal variación consiste en utilizar harina integral "morena" en lugar de harina normal... pero las preferencias personales y las tradiciones familiares influyen en ello, por lo que las recetas varían, al igual que los añadidos, de una familia a otra.

Receta 2.

Pastel de Shepard



La historia del tradicional pastel de pastor irlandés



El pastel de pastor es una de las comidas más apreciadas y versátiles de Irlanda. Lo cierto es que la shepherd's pie (también conocida como Cottage pie) surgió de la pura genialidad y la necesidad de conservar alimentos en lugar de desperdiciarlos. Lo elaboraron amas de casa campesinas que vivían en pequeñas cabañas con la necesidad de hacer algo cohesionado con las sobras del asado del domingo o con los trocitos de comida que se consideraba que no valían gran cosa, y el relleno se cubría generosamente con puré de patata, disponible y asequible para todos. Fue tan venerado a finales de 1700 y 1800 que se convirtió en algo así como un plato de especialidad en algunos hogares.

Hay diferentes maneras de preparar este delicioso pastel, por lo que difiere mucho de mano en mano, o de casa en casa. Tradicionalmente se preparaba con cordero o carnero, pero también puede hacerse con ternera y las amas de casa irlandesas tenían el talento de hacerlo sumamente sabroso, cálido y nutritivo. Uno de sus consejos sería que, en lugar de utilizar carne ya picada del carnicero para preparar su Pastel del Pastor, pruebe a utilizar trozos blandos de carne de la paletilla de un cordero o de un jarrete de ternera. Asegúrate de dejar un trozo considerable de grasa para evitar que la carne se seque. Cueza primero los trozos de carne hasta que estén tiernos antes de proceder a montar el pastel con una capa profunda y una corteza de puré de patatas.

Hoy en día, hay muchas variaciones y comúnmente el Cottage Pie se refiere a uno hecho con carne de res, mientras que el Shepard's Pie se hace con cordero, pero uno puede hacerlo a su propio gusto y hacerlo al estilo vegano también es muy sabroso y satisfactorio y en consonancia con las tendencias basadas en plantas antes mencionadas.

LA RECETA TRADICIONAL...

Esta receta procede de Ballymaloe House, la casa de la familia Allen que alberga un hotel rural, un restaurante y una escuela de cocina. Su cocina emula la mejor cocina tradicional irlandesa, con especial atención a los productos frescos de cosecha propia. En su restaurante y cafetería se sirven productos locales de su huerto amurallado, y en su escuela cuidan las tradiciones culinarias irlandesas transmitiéndolas a la próxima generación de chefs y cocineros.

INGREDIENTES:

25 g de mantequilla

110 g de cebolla

picada 25 g de harina

aproximadamente

450 ml de caldo y salsa sobrante 1

cucharadita de puré de tomate

1 cucharadita de perejil picado 1

cucharadita de hojas de tomillo

picadas sal y pimienta recién

molida 450 g (1 lb) de cordero

cocido picado 900 g (2 lb) de puré

de patatas cocido



Método:

Derretir la mantequilla, añadir la cebolla, cubrir con un papel sulfurizado y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Añadir la harina y cocer hasta que se dore. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Añadir el puré de tomate, el perejil picado, las hojas de tomillo, sal y pimienta y cocer a fuego lento durante 5 minutos.

Añadir la carne a la salsa, llevar a ebullición. Probar y rectificar la sazón. Poner en un molde para tartas, cubrir con el puré de patatas y marcar con un tenedor. Volver a calentar en horno moderado 180°C/350°F/Gas Mark 4 durante unos 30 minutos hasta que esté caliente y burbujeante. Decorar con perejil y servir con mantequilla de ajo (opcional).

REINVENTANDO LA RECETA...Los Ingredientes

La gama y selección de verduras y condimentos es infinita pero, en nuestra versión, elegimos una variada selección de coloridas verduras y añadimos la mundialmente conocida cerveza Guinness Irish stout para añadir profundidad y color a la salsa y enriquecer el sabor de la ya incluida cebada irlandesa.

Este plato se trata de comer el arco iris y es una gran comida equilibrada.

Relleno para tartas:

75 g Cebada
Dos hojas de laurel
Una ramita de tomillo 4 dientes de ajo
100 ml de cerveza negra Guinness 500 ml de caldo vegetal vegano 3 zanahorias
1 chirivía pequeña
½ pimiento rojo 1 cebolla roja
½ cebolleta

10 judías verdes frescas
3 champiñones planos grandes 5 champiñones de botón
Una pizca de tomillo
2 cucharaditas de harina de maíz 70 g de queso vegano rallado

Corteza de puré de patata:

4 patatas gallo irlandesas 50 ml de leche de avena
10 g de mantequilla vegana
pimienta negra / sal (opcional)



REINVENTAR LA RECETA... El método



Método:

Calentar una sartén (seca)

Añadir la cebada y tostarla hasta que esté dorada Añadir 250 ml de caldo a la sartén

A continuación, añadir las hojas de laurel, tomillo, y 2 dientes de ajo

Pasar a una olla más pequeña y tapar la olla con una tapa

Dejar cocer a fuego lento durante unos 30 minutos hasta que la cebada esté blanda al morderla

Hervir las patatas en agua hasta que un cuchillo las atraviese fácilmente.

Pelar las patatas y hacer un puré suave

Añadir la mantequilla vegana y la leche de avena

Reservar el puré hasta más tarde

Mientras tanto, lava y corta todas las verduras en dados pequeños

Calentar la sartén con un chorrito de aceite de colza y añadir primero las zanahorias cortadas en dados

Dejar un par de minutos y añadir los pimientos y la chirivía Revuélvalas en la sartén y luego añada la cebolla roja

A continuación, añadir las setas y las verduras y, por último, añadir el ajo y reducir el fuego.

A continuación, apagar la cebada y quitar las hojas y el ajo

Añade esta mezcla de cebada a la mezcla de verduras ablandadas

Añadir los 250 ml de caldo restantes y la Guinness.

Espolvorear el tomillo seco por encima y remover

Mezclar la harina de maíz con un chorrito de agua fría, remover y añadir a la sartén

Y cocine a fuego lento hasta que espese ligeramente

Monta las tartas como platos grandes para compartir o individualmente en platos de una sola ración

Vierta primero la mezcla de verduras

Poner encima una capa uniforme de puré de patata

Espolvorear la parte superior con el queso rallado (Opcional)

Meter las tartas en el horno precalentado a 180 grados Celsius durante unos 15-20 minutos hasta que estén doradas por encima.

Vea este breve
vídeo en el que
se muestra
cómo
preparamos
nuestro pastel
de pastor
vegano



[Cook It Forward: Reinventing Recipes - Vegan Shepard's Pie - YouTube](#)

Receta 3.

Crumble de ruibarbo



Historia del crumble de ruibarbo



Aunque el ruibarbo suele utilizarse en platos dulces, en realidad es una verdura.

Crece con mucha facilidad en Irlanda y es habitual en los huertos de todo el país. Se asocia con los postres de verano y a veces se la conoce como la "planta de las tartas".

El ruibarbo es rico en antioxidantes, sobre todo antocianinas (que le dan su color rojo). Estos antioxidantes tienen propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y anticancerígenas, que ayudan a protegerle de muchos problemas relacionados con la salud, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes. Probablemente por este motivo, el ruibarbo se utilizó como medicamento durante siglos. Al igual que las patatas y los tomates, las hojas son venenosas, por lo que probablemente se pensó que los tallos podían consumirse como alimento.

Los crumbles se originaron durante la Segunda Guerra Mundial, cuando Irlanda y el Reino Unido estaban sometidos al racionamiento y los crumbles ofrecían una alternativa más económica a las tartas debido a la escasez de ingredientes de repostería. El crumble es una opción muy versátil y económica, ya que los ingredientes se pueden preparar con una gran variedad de cereales integrales y grasas como mantequilla, manteca de cerdo y harinas que se pueden cambiar fácilmente para incluir una mezcla de frutos secos, semillas y avena.

LA RECETA TRADICIONAL...

El crumble de ruibarbo es un postre ácido, crujiente y dulce que hará cantar de alegría a sus papilas gustativas. Sí, un plato sorprendente hecho con fruta ácida y una cobertura crujiente. Lo mejor es servirlo caliente, y si lo acompañas con natillas de vainilla, es un postre excelente para cualquier ocasión. Todas las recetas son sencillas y constan de dos partes: una parte superior de crumble y una base de fruta. En la parte de la base con ruibarbo, puede añadir fresas, manzanas o naranja. Y en la parte de la cobertura, hay muchas formas de darle un toque crujiente, como añadir harina de maíz, avena o frutos secos.

INGREDIENTES:

175 g de harina normal
con nata 125 g de
azúcar Demerara 125 g
de copos de avena
125 g de mantequilla o margarina

Relleno

6-8 tallos de ruibarbo,
4 cucharadas de azúcar glasé
dorado 4 cucharadas de agua



Método:

1. Precalentar el horno a 190°C. Engrasa ligeramente un molde para tartas, un recipiente de cristal o una cazuela.
2. Lavar y cortar el ruibarbo en trozos pequeños y, a continuación, poner el ruibarbo, el azúcar glasé y el agua en un cazo y cocer a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el ruibarbo se ablande.
3. Mientras tanto, preparar el crumble mezclando la harina, el azúcar demerara y la avena en un bol.
4. Añadir la mantequilla/margarina y frotarla en los ingredientes secos con las yemas de los dedos.
5. Pasar el ruibarbo guisado a la fuente engrasada, repartir por encima la mezcla de crumble y hornear unos 20 minutos hasta que se dore.
6. Servir con natillas, nata recién montada o helado.

Notas:

Si se desea, se puede añadir una cucharadita rasa de jengibre molido o recién rallado al ruibarbo al guisarlo. Cuando utilice la mantequilla para la cobertura de crumble, asegúrese de que esté fría. Facilitará el frotamiento. Y creará una mejor textura para sus coberturas

REINVENTANDO LA RECETA...Los Ingredientes

A diferencia del método tradicional... en esta receta, desmontamos el Crumble de ruibarbo y preparamos los elementos por separado. Esto nos permitió crear un efecto de capas en bonitos vasos para servir. Con la adición de vino blanco, que complementa a la perfección la acidez del ruibarbo, hicimos una versión "borracha". Una vez más, optamos por una forma vegana de este postre tradicional y sustituimos la mantequilla y la nata/helado opcional por formas sin lácteos.

Ingredientes:

6 barritas de ruibarbo
rojo 40 g de harina
integral 25 g de copos de
avena irlandesa 20 g de
avellanas picadas 20 g de
mantequilla vegana
60 g de azúcar moreno
claro

180 ml de vino blanco vegano 50
ml de agua
8 fresas maduras
200 ml de crème fraiche vegana de leche
de avena Ralladura de una naranja
50 g de mermelada de fresa sin azúcar



REINVENTAR LA RECETA...El Método

Método:

Verter el vino, el agua y 40 g de azúcar moreno en una olla pequeña y llevar a ebullición.

Bajar el fuego y dejar que se forme un almíbar a fuego lento

Lavar y cortar el ruibarbo en bastones de 5 cm de largo

Introdúzcalos en el almíbar para que se cocinen suavemente

Apagar el fuego cuando el ruibarbo se haya ablandado pero conserve su forma Dejar que se enfríe y sacarlo del almíbar

En un cuenco, mezcle la harina, la avena, las avellanas y el resto del azúcar moreno

A continuación, añada la mantequilla derretida para cubrir todos los ingredientes

Colocar la mezcla en una bandeja cubierta con papel pergamino en el horno

precalentado a 180°C Remover de vez en cuando mientras se asa

Retirar a los 10 minutos cuando esté dorado y crujiente

Cortar 6 fresas en dados pequeños

Mezclar la crème fraiche, la ralladura de naranja y las fresas cortadas en dados.

Para el montaje en pequeños cuencos de cristal

Poner una cucharadita de mermelada en el

fondo A continuación, poner una capa de la

mezcla de bayas y fraiche Con unas pinzas,

poner 4-5 trozos de ruibarbo en la parte

superior

Espolvorear una capa de la mezcla de crumble de

avena por encima y decorar con un cuarto de

fresa.



Vea este breve Vídeo sobre la preparación de nuestro Drunken Rhubarb Crumble



[Cook It Forward: Reinventing Recipes - Rhubarb Crumble - YouTube](#)

Receta 4.

Sopa de marisco



Historia de la sopa de pescado irlandesa



Un Chowder es una sopa espesa de pescado que se dice que toma su nombre de la gran olla francesa de hierro de tres patas conocida como "chaudiere". Aquí en Irlanda, el término se aplica generalmente al clásico plato espeso y cremoso, pero el Chowder real puede variar enormemente.

Hay muchos estilos y métodos de hacer chowder, desde el estilo brasserie francés, pasando por el tradicional a base de nata (que se conoce internacionalmente como estilo Nueva Inglaterra), hasta el estilo Manhattan a base de tomate, ¡y muchas otras variaciones regionales intermedias! Los chowders de Nueva Inglaterra también suelen ser bastante espesos, mientras que sólo algunas versiones irlandesas espesan la base. La mayoría de las sopas de pescado/marisco tienen una base relativamente similar de pescado, patatas, cebollas, caldo y nata. Después, las cosas pueden variar. La mayoría de las versiones de Nueva Inglaterra utilizan cerdo salado y pescados blancos como el bacalao o el eglefino.

La sopa de pescado irlandesa suele utilizar una mezcla de pescado fresco y ahumado, y el pescado fresco suele ser una combinación de pescado blanco y salmón. La mayoría utiliza bacon, aunque hay algunas que se atreven con la panceta. Algunas llevan mejillones, pero otras no.

Antes considerado *bia bocht* o comida de pobres, el marisco fresco salvaje es ahora un alimento reconfortante que se come en toda la isla, fácilmente disponible y deseado por todos.

"Hacer una buena sopa de pescado"

Para hacer un buen Chowder y tenerlo bastante agradable Prescindir de mejorana dulce, perejil y especias: El macis, la pimienta y la sal se quieren ahora solas.

Para que el guiso se coma bien y se pegue al hueso, se corta un poco de carne de cerdo en lonchas finas y se echa en la olla;

Algunos dicen que hay que darle la vuelta... otros que no; Y cuando esté dorado, sacarlo de la grasa, Y añádelo de nuevo cuando añadas esto y aquello. Una capa de patatas, cortadas en rodajas de un cuarto de pulgada de grosor, Debe ser colocado en la parte inferior para que se coma resbaladiza; Una capa de cebollas ahora sobre este lugar,

A continuación, sazonar con pimienta y sal y un poco de macis.

Abre tus galletas y déjalas en remojo; Al comerlas te parecerá la crema de la broma. Encima de todo esto, ahora cumple mi deseo Y pon en trozos grandes, todos tus trozos de pescado; Ahora pon los trozos de cerdo que has frito

Me refiero a aquellos a los que se les ha quitado toda la grasa. Os ruego que no escatiméis la cayena a la hora de condimentarlo, pues es lo que lo hace apto para ser comido por los hombres. Después de añadir estas cosas en su rotación regular ¡Tendrás un plato digno de lo mejor de la nación!

LA RECETA TRADICIONAL...

INGREDIENTES:

1,2 litros de caldo de pescado
100 g de filete de salmón sin piel
cortado en dados 100 g de filete de
eglefino sin piel cortado en dados 50
g de mantequilla 1 cebolla picada
2 zanahorias picadas
1 puerro picado
3 ramas de apio
picadas 1 cucharadita
de eneldo fresco
picado 50 g de harina
normal
Sal y pimienta negra recién molida
Nata y perejil fresco picado



Método:

- Poner el caldo de pescado a hervir a fuego lento en una cacerola grande y añadir el salmón y el eglefino.
- Cocer durante un par de minutos hasta que estén tiernos.
- Pasar a un plato con una espumadera. Reservar.
- Derretir la mantequilla en otra sartén grande a fuego medio.
- Sofreír la cebolla, las zanahorias, el puerro y el apio durante unos 10 minutos o hasta que se ablanden.
- Añadir el eneldo y los granos de pimienta.
- Cocer otros 5 minutos.
- Incorporar la harina a la mezcla de verduras y cocer durante 5 minutos, removiendo constantemente.
- Verter poco a poco el caldo de pescado, removiendo hasta obtener una mezcla homogénea después de cada adición.
- Hervir y cocer a fuego lento durante 15 minutos hasta que todas las verduras estén completamente tiernas y el líquido se haya reducido ligeramente.

- Sazonar al gusto
- Justo antes de servir, añada un poco de leche para que adquiera la consistencia deseada.
- Añadir el salmón y el eglefino cocidos y calentar bien.
- Servir en cuencos y decorar con nata y un poco de perejil.
- Servir con pan integral.

REINVENTANDO LA RECETA...

Sopa de pescado deconstruida

Ingredientes:

200 g Almejas, lavadas
200 g de mejillones lavados y sin barbas
200 g de berberechos lavados
200 ml Vino blanco
30 g Mantequilla sin sal
1 puerro grande, sin las 5 capas exteriores y cortado en rodajas finas

1 cebolla picada 1 diente de ajo en rodajas 1 hoja de laurel
300 ml de agua
100 ml de nata montada
2 g Jengibre de raíz, rallado fino (opcional) 2 ralladuras Nuez moscada, molida (opcional)

Para la guarnición:

20 g Mantequilla sin sal
1 puerro, cortado en bastones de 3 cm
1 patata grande Desiree o Maris Piper, pelada y cortada en dados de 1 cm
Zumo de limón (al gusto)
10 g de algas eneldo, enjuagadas
Mar sal recién molida
pimienta negra (al gusto)



REINVENTAR LA RECETA...El Método

- Para preparar el marisco: Antes de empezar, asegúrese de que todas las almejas, mejillones y berberechos están bien cerrados; los que no lo estén deben desecharse porque están muertos.
- Poner una cacerola grande a fuego fuerte. Una vez caliente, añada el vino blanco y llévelo a ebullición.
- Añada los mariscos, cúbralos con una tapa y cuézalos durante 2-3 minutos hasta que todos se hayan abierto; deseche los que no se hayan abierto.
- Verter en un cuenco y dejar enfriar un poco antes de sacar la carne y desechar las cáscaras. Aparte la carne, cuele el licor de cocción y resérvelo.
- Para la sopa de pescado: En una cacerola grande aparte, a fuego medio, derrita la mantequilla y sofría el puerro, la cebolla, el ajo y la hoja de laurel durante 5 minutos, hasta que estén blandos, pero no demasiado.
sin color.
- Añadir el licor de cocción de marisco reservado, el agua, la nata y el jengibre y la nuez moscada, si se utilizan.
- Poner en una batidora y batir hasta que quede suave. Reservar, listo para recalentar mientras se prepara la guarnición.
- Para la guarnición: En una sartén pequeña aparte, a fuego medio, derrita la mantequilla y sofría los bastones de puerro y las patatas cortadas en dados durante 5 minutos con una pizca de sal y pimienta.
- Añadir 2 cucharadas de agua y cocer a fuego lento otros 3 minutos hasta que la patata esté bien cocida.
- Añadir la carne de marisco cocida, retirar del fuego y dejar a un lado mientras se vuelve a calentar la sopa.
- Pruébalo y rectifique la sazón con sal, pimienta y zumo de limón.

Receta 5.

Ostras irlandesas



Historia

Ostras irlandesas

Una vez que las ostras se pusieron de moda entre los habitantes de las ciudades, se consumió una cantidad asombrosa. Fueron la primera verdadera "comida rápida" para las masas de la revolución industrial. Dos de los restaurantes más famosos de Dublín, "Janet's" y "The Red Bank", se sumaron a la moda de las ostras y en 1901 cambiaron sus nombres a "Burlington's Restaurant and Oyster Saloons" y "Red Bank Oyster Hotel".

Las pruebas arqueológicas demuestran un amplio consumo de ostras en el Mesolítico y los informes escritos de finales del siglo XVII muestran la abundancia de la autóctona irlandesa (*Ostrea Edulis*).



A lo largo del siglo XIX, los criaderos de ostras fueron objeto de sobrepesca. Para remediar el declive de la producción de ostras, a principios de la década de 1970 se introdujo en Irlanda la ostra del Pacífico (*Crassostrea gigas*), por ser más fácil y rápida de cultivar que la autóctona.



LA RECETA TRADICIONAL... Guinness y ostras



GUINNESS AND GALWAY OYSTERS ARE GOOD FOR YOU

Guinness and oysters go swimmingly together. That's why Guinness are proud to be associated with, and supporters of, the annual Galway Oyster Festival at Clarenbridge. This year the Festival is from the 20th to the 26th September and includes many "fringe" attractions.

Guinness and Galway oysters. Delicious!

*large part
lower you
off oysters,*

ELI SAYS:
ped at the
sters and C
ded the most rem
y hitherto of my li

Original letter from Disraeli dated November 21, 1837. Mr. E. Thomas Cook.

nd oysters are just
of a treat today
time. Brewed in
barley malt, hops,
ter — and nothing
has a dry hearty
is the perfect ac-
to oysters.
as been made by
ural brewing pro-
1759 and has be-
t popular brew in
f you haven't yet
ess and oysters,
y two centuries
nes.

Guinness is also cr
meals, after exerc
tired, and before
should be able to
ever you buy good



The sign of a famous old Inn (no longer existing) in Drury Lane, London.

The Whistling Oyster

Presumably the oyster was whistling for a Guinness. For Guinness and oysters are inseparable. Epicures say that there is nothing like Guinness to bring out the subtle charm of oysters. In fact, Guinness is as good for oysters as it is good for you.

Guinness is a naturally matured drink and comes rapidly to its best and needs no further keeping. Order Guinness frequently and do not keep it in a hot place.

GUINNESS AND OYSTERS

INSEPARABLES—

- Bacon and Eggs
- Waffles and Syrup
- Strawberries and Cream
- Corned Beef and Cabbage
- Oysters and Guinness**

If you like oysters, and have never tried Guinness and oysters—well, you simply have a treat in store for you.

As every traveller knows, Guinness-and-oysters is more than a custom in the world's best restaurants—it's a rule.

It is easy to explain why—*One is the natural complement of the other—each brings out the other's flavour—together they conspire to whet the appetite and thus aid digestion.*

But if you are a judge of oysters, your own taste will tell you everything.

GUINNESS IS GOOD FOR YOU

The story of Guinness since 1759: 108 pages, 52 Illustrations. Write American Representative: A. Guinness, Son & Co., Ltd., Dept. 104-A, 501 Fifth Avenue, N. Y.

GUINNESS TIME

Cried the OYSTERS

OR 146

GUINNESS IS GOOD FOR YOU

The story of Guinness since 1759: 108 pages, 52 Illustrations. Write American Representative: A. Guinness, Son & Co., Ltd., Dept. 104-A, 501 Fifth Avenue, N. Y.

Copyright, 1937, by A. Guinness, Son & Co., Ltd. G. U. 104-C

REINVENTANDO LA RECETA...

Ostras al champán



Ingredientes:

- Media botella de champán o vino blanco espumoso
- 25 g/1 cucharada de chalota picada
- 4 yemas de huevo grandes
- 225 g de mantequilla
- 300 ml de nata doble montada

MÉTODO:

Primero, prepare la salsa de champán.

- Hervir el champán con la chalota, reduciendo a 1 cucharada sopera.
- Retirar del fuego e incorporar la yema de huevo.
- Volver a poner a fuego muy lento y añadir la mantequilla poco a poco, como para la salsa holandesa.
- Cuando se haya derretido toda la mantequilla, incorporar la nata montada.
- Frote bien las ostras.
- Justo antes de servir, métalas en el horno caliente a 250°C/475°F hasta que empiecen a abrirse y a soltar su jugo.
- Con un cuchillo para ostras, retire y deseche la concha superior.
- Poner un poco de salsa de champán encima de cada ostra y ponerlas bajo una parrilla caliente hasta que estén doradas.
- Servir inmediatamente y decorar con hinojo y una rodaja de limón.

Receta 6.

Patata Boxy



La historia detrás del boxty

Una vieja rima dice: "Boxty en la plancha, boxty en la sartén, si no sabes hacer boxty, nunca tendrás un hombre". Puede que la rima esté pasada de moda, pero sin duda demuestra la importancia cultural de este plato. Pero, ¿qué es exactamente el boxty? He aquí un vistazo al plato campesino que tanto gusta en Irlanda.

El boxty es una tortita de patata hecha con patata rallada, harina, bicarbonato y suero de leche. Su nombre procede probablemente del irlandés arán bocht tí, que significa "pan de casa pobre", pero también podría provenir de la palabra para panadería, bÁCús. Tradicionalmente elaborado con un 70% de patata y un 30% de otros ingredientes, el boxty se mezcla y luego se fríe en una sartén como una tortita normal. Esto da al boxty una textura única, a medio camino entre una tortita y un hash brown. Su análogo más cercano es probablemente el rösti suizo. El boxty también puede hervirse como una bola de masa o hornearse como una hogaza, pero la forma frita es, con mucho, la más común.

LA RECETA TRADICIONAL...

INGREDIENTES:

250 g de puré de patata

250 g de patata cruda pelada y
rallada 250 g de harina normal

1 cucharadita de
bicarbonato 300

ml de suero de
leche

6 primavera cebolletas,
finamente en rodajas

finas (opcional)

100 g de queso cheddar irlandés
rallado (opcional)

sal marina y pimienta negra molida

Mantequilla, para freír



Método:

Para el boxty, poner el puré de patata, la patata cruda rallada, la harina, el bicarbonato y la cebolleta en un bol grande y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Añadir la leche, poco a poco, hasta obtener una consistencia húmeda. Sazonar al gusto con sal marina y pimienta negra molida.

Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto con un poco de mantequilla. Cuando la mantequilla empiece a espumar, eche cucharadas soperas colmadas de la mezcla en la sartén y fríalas durante 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas. Cuando les des la vuelta, añade un poco de queso rallado y deja que se derrita para conseguir una tortita más golosa.

Sacar de la sartén y colocar en un plato forrado con papel de cocina. Repetir con el resto de la mezcla. Mantener caliente en horno bajo. Servir con beicon y huevos para un abundante desayuno al estilo irlandés.

REINVENTAR LA RECETA...

Boxty de boniato con crème fraîche de miel



INGREDIENTES

125 ml de crème fraîche
15 ml de miel
1/4 cucharadita de pimienta roja triturada

Bateador:

250 ml de boniato rallado
125 ml de puré de patatas cocidas
250 ml de harina común
1 cucharadita de bicarbonato sódico
2 cebollas verdes, cortadas en rodajas finas
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
375 ml de suero de mantequilla
20 ml de mantequilla y aceite vegetal

Guarnición: Cebolleta en rodajas

Método:

- En un bol grande, mezclar el boniato, el puré de patatas, la harina, el bicarbonato, la cebolleta, la sal y la pimienta.
- Añadir el suero de leche hasta que esté bien mezclado.
- Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio.
- Añadir 5 ml de mantequilla y 5 ml de aceite;
- Calentar hasta que se derrita la mantequilla. Vierta 50 ml de masa por cada tortita en la sartén.
- Cocinar durante 4 minutos o hasta que los fondos estén dorados; dar la vuelta y cocinar durante 4 minutos más o hasta que estén dorados.
- Retirar a un plato caliente y mantener caliente en el horno a baja temperatura.
- Repita la operación con el resto de la mantequilla, el aceite y la masa.

Para servir, cubrir cada tortita con una cucharada de la crème fraîche reservada. Espolvorear con cebolleta.

Países Bajos Cook It Forward



CookItForward

Prefacio

Roc Friese Poort es un centro de formación regional que, entre otras cosas, forma a los cocineros del futuro. Además de formar a profesionales, también se presta mucha atención a una formación amplia. Parte de ella consiste en ofrecer a los estudiantes una experiencia internacional y también en colaborar con otras disciplinas

Dutch Cuisine pretende situar la gastronomía y la cultura alimentaria neerlandesas en el mapa nacional e internacional para un público amplio. Es una cultura alimentaria única en el mundo y de la que podemos estar orgullosos. Es cocinar de forma responsable y saludable, con gusto, desde nuestra perspectiva creativa, librepensamiento, individualidad y pragmatismo, y siempre según el principio de "menos es más". Estos valores reflejan quiénes somos y qué defendemos. Son nuestra identidad, nuestro ADN. Además, nos adherimos a cinco principios sostenibles para las personas y el medio ambiente, que actúan como directrices de nuestra conducta diaria. Estos principios están incorporados en nuestros estatutos.

Haz que tu pasión funcione En ROC Friese Poort puedes descubrir cuál es tu pasión. Te damos la libertad de elegir tu propio camino. Te ayudamos a conectar. En los conocimientos profesionales, en tus propios talentos y valores, y en las personas y el mundo que te rodean. Cada conexión te permite crecer a tu manera, en tu profesión y como persona. Una vez que hayas descubierto tu pasión, haremos que funcione juntos. Como cocinero, ¿quieres mirar más allá de la cocina, estar preparado para el futuro y poder elegir dónde trabajar? En esta formación única de cocinero especializado/cocina holandesa de nivel 4, entre otras cosas, buscarás nuevas áreas y llevarás a cabo investigaciones. Aplicarás todo lo que aprendas en la práctica y viceversa. Con los conocimientos que ya tienes, vamos un paso más allá. Trabajar y aprender van realmente de la mano. La formación es nueva y se basa en los 5 principios de la Cocina Holandesa del Master Chef de la SVH Albert Kooy. La formación en Cocina Holandesa establece un vínculo directo entre el agricultor y el horticultor, nuestra historia, nuestra salud y la gastronomía. La formación contribuye a hacer de los Países Bajos una guía mundial en el ámbito de la alimentación sostenible y la salud.

Oda a las Wadden

Mira a tu alrededor y sabrás dónde estás. En las Wadden Receta siempre sientes que el mar está cerca. Aunque no la veas. Es el olor, el viento, la luz. Las Wadden son un paisaje único, rico en colores, olores, formas, sabores y sonidos. Conectadas por la omnipresente marea, desde la fértil arcilla hasta la duna más alta. La zona lleva siglos inspirando a artistas, científicos y cocineros. El segundo día queremos que disfrute de toda la belleza del WAD.

A las 07:00 de la mañana, 25 estudiantes partieron en ferry de Harlingen a Terschelling. Allí fueron en busca de todo el bello patrimonio de alimentos y bebidas. Durante 2 días salieron con la gente del lugar para recoger los ingredientes. A lo largo de un salvaje mar de Wadden, durante una tormenta de noviembre, se recogieron almejas navaja y berberechos de las marismas. Con Marjanne, granjera de Wylde, y Mwet Werner, de la ostrería, se recogieron las ostras más hermosas de los criaderos. Además, se encontraron hermosos panes de ardilla en el bis y, por supuesto, no podían faltar los cranberries. Con todas estas bellezas, el martes 5 de noviembre se ofreció una cena a los cocineros locales y a los habitantes de Terschelling.

Ingredientes Apionabo con cangrejos de río

- 1 apionabo
- 3 Limas
- 1 Manzana
- 1 kilo de cangrejos de río (tierra)
- 1 chalota
- 50 ml de ginebra Hooghoudt
- 50 gramos de azúcar
- 50 ml de agua
- 3 gramos de Agar
- 170 ml de aceite de girasol
- 45 gramos de proteínas
- 40 gramos de yogur
- 30 gramos de vinagre de vino blanco

suministros

- Sartén grande
- Tazas medidoras
- Licuadora
- Platos
- Papel de aluminio
- Horno/barbacoa
- Bolsa de manga pastelera/botella

1. Cocer el tubérculo en papel de aluminio en el horno a 200 °C o en la barbacoa. La cocción depende principalmente del tamaño del apionabo, por lo que hay que vigilarlo de cerca. Un tubérculo de tamaño normal tardará 1,5 horas en cocerse. Retire el apionabo del horno/la barbacoa cuando empiece a estar al dente, déjelo seguir cocándose en el papel de aluminio y luego córtelo en trozos del tamaño de un dedo.

2. Exprimir 50 ml de zumo de lima de las limas, no tirar las cáscaras, las utilizaremos más tarde. Poner en un cazo el zumo de lima junto con 50 ml de ginebra, 50 gramos de azúcar y 50 ml de agua. Añade el agar agar y llévalo a ebullición, déjalo hervir un minuto y luego viértelo en un recipiente térmico y mételo en la nevera para que gelifique. Una vez endurecida, puede convertir la gelatina en gel utilizando la batidora de inmersión. Ponga la gelatina de tila y enebro en un pulverizador o una manga pastelera.

3. Cueza las cigalas durante 3 minutos en una cazuela con abundante agua hirviendo. Sácalas de la olla y mételas en agua helada, pasados unos minutos sácalas del agua fría y colócalas sobre un paño de cocina y empieza a pelarlas. Límpialas y reservalas en el frigorífico.

4. Ahora vamos a preparar la emulsión de lima. Ponemos en un vaso medidor el yogur, el vinagre y la clara de huevo. Pásalo por la cáscara de algunas limas y añade también un poco de zumo de lima. Añade el aceite poco a poco sin dejar de remover con la batidora de inmersión. Continúe hasta obtener una buena mayonesa/emulsión. Póngala en una manga pastelera o en una botella con pulverizador.

5. Ahora vamos a cortar el tartar. Picamos la chalota y la manzana muy finas, cortamos también las cigalas y las mezclamos con parte de la emulsión. Rallamos un poco de ralladura de lima y salpimentamos. Ahora que el tartar está listo, vamos a preparar el plato.

RYE Pan

Pan artesano hecho con amor y respeto

En 2018, Christa Bruggenkamp comenzó a vender sus productos artesanales de casa. Muy pronto el horno de su cocina se quedó pequeño y ella crearon una mini panadería en casa. La sala funcionaba como punto de recogida. Cada vez había más gente, la cola se hacía más larga y la sala se le quedaba pequeña. Llena de confianza en su producto, amplió su negocio y ahora tiene un espacio independiente que funciona como panadería y tienda llamado Mevrouw de Molenaar.

Al panadero Jippe Braaksma le gusta conducir cada semana de Eastermar a Witmarsum. En Mevrouw de Molenaar puede ejercer su profesión de la forma más tradicional. Jippe creció en la panadería de sus padres en Oenkerk y, además de panadero, es molinero. Se inició en el oficio a una edad temprana con Jan Tollenaar en el molino de Burdaard.

Del grano a la harina

El proceso comienza con la compra del grano. Mevrouw de Molenaar apuesta por la calidad y, por ello, es selectiva a la hora de elegir el grano. Prefiere las materias primas naturales y, en la medida de lo posible, opta por productos locales. Le gusta la transparencia y las colas cortas. En el molino, el grano entero se muele en piedras de molino conservando las vitaminas y los minerales. Es el momento de la artesanía, de forrar bien las velas y de ajustar las piedras. Al fin y al cabo, el viento no es el mismo todos los días.

De la harina al pan

Hornear con su propia harina de molino requiere tiempo, amor y dedicación. Cada molienda es diferente.

A continuación, Jippe y Christa cuelgan la cabeza por encima de la cuba de masa y "leen" la masa para ajustarla si es necesario. A continuación, las piezas de masa se forman a mano.

Receta

Ingredientes

Escaldando

- Centeno partido 6500 gramos
- Agua 7000 gramos

mezclar a través de

- Centeno partido 6500 gramos
- Agua 7000 gramos
- Sal 195 gramos

peso de la masa 25695

gramos escaldado

- 110 grados
- Tiempo de forzado +/- 12 horas

1. Precalentar el horno a una temperatura de 220 grados, y luego llevar de nuevo a una temperatura de 110 grados

2. Hacer una olla dulce de 6500 gramos de centeno partido con 7000 gramos de agua a 70 grados Colocarla en un horno durante 12-14 horas a 110 grados.

3. Vierta el edulcorante en el recipiente de la masa y añada el centeno triturado, la sal y el agua.

4. Tenga en cuenta que esta agua debe tener una temperatura de +/- 60 grados mezclar brevemente, la masa no debe quedar dura

5. a continuación, pesar la masa y hacer una placa de 1100 gramos

6. forma cuadrada a mano o a partir de un molde prensado al fuego colocar en el tanque de escaldado (tanque aislado).

7. Hornear el pan durante 12-14 horas

Taco con cigalas

Con la enorme escasez de personal, cada joven chef es importante, sobre todo si es creativo e innovador. En Food Unplugged un cuatro alumnos del ROC Friese Poort mostraron su interpretación del cui- sine neerlandés. Los alumnos se inspiran en las islas Wadden y los lagos frisones.

Servían tacos de flor de saúco con cigalas, fresas y cuajada salada. Otro manjar era la ostra con ulmaria, cocinada con un flam- badou. Se observó que los mejillones y las cigalas desempeñaban un papel importante en los platos. Ambos productos son sostenibles, duraderos, sabrosos y quizá infravalorados.

Roel Dijkstra, uno de los profesores, afirma: "Debe haber una transición en el sector de la hostelería, y estos estudiantes forman parte de ella. ¿Por qué sobrevolar la langosta canadiense cuando nuestras aguas están llenas de deliciosos cangrejos?

¿Peces? Los cangrejos de río están destruyendo nuestros ríos, así que será mejor que hagamos algo con ellos. Realmente son los estudiantes los que cuentan la historia aquí. Lo mismo ocurre con los mejillones. Se considera un producto para las generaciones mayores, pero los jóvenes chefs lo están volviendo sexy de nuevo".

Receta

Ingredientes taco

- 180 gramos de limonada de flor de saúco (sirope: agua=1:7)
- 30 gramos de aceite de girasol
- 4 gramos de sal
- 15 gramos de azúcar en polvo
- 150 gramos de harina

materiales especiales: gofrera/molde para tacos

Ingredientes relleno

- 20 cangrejos de río
- 10 - 15 fresas
- 250 gramos de cuajada
- 25 ml de sirope de flor de saúco
- 25 ml de vinagre de sushi
- 10 gramos de algas en polvo
- 100 gramos de azúcar en polvo
- guarnición verde de su elección

1. Tamizar la harina y mezclar con la re ingredientes principales.
2. Mézclelo hasta obtener una masa homogénea y póngala en una manga pastelera.
3. Calentar la gofrera y extender un poco de masa del tamaño de una moneda de dos euros y cerrar la gofrera.
4. Una vez que la galleta esté lista, colócala en un molde para tacos.
5. Cangrejos de río en agua hirviendo máximo 2 minutos cocción y limpieza.
6. Quema las cigalas con un quemador para que adquieran un bonito dibujo de tigre.

7. Corta las cigalas en rodajas finas y mételas en la nevera.

8. Mezclar la cuajada con el azúcar glas hasta que esté un poco dulce. A continuación, añada también el polvo de algas, hasta que quede bien moteado de verde.

9. Corta la fresa brunoise y mézclala con sirope de flor de saúco y vinagre de sushi al gusto.

10. Colocar la cuajada en el taco, repartir un poco de fresa brunoise por encima y unas cigalas cortadas en rodajas (1 unidad aproximadamente).

11. Termine con verde. Por ejemplo, flor de hinojo marino o albahaca.

Recogida salvaje

La idea del proyecto De Streekzomer es reunir los ingredientes para una comida durante un paseo en bicicleta, con el fin de aprender a apreciar la comida.



más. Lo hacen con recetas de la Federación Frisona de Medio Ambiente, Young Learning Food y Culinaire Friesland. Con estas excursiones en bicicleta, no solo se conocen los productos locales, sino que también se puede trabajar con ellos en la cocina.

ensaladas

Las recetas de la ruta Los lagos frisonos, en el extremo suroeste de Frisia, fueron elaboradas por alumnos del ROC Friese Poort. Se les dio una caja negra con ingredientes y quince minutos para pensar qué iban a hacer con ella. No debía ser demasiado complicado porque también debía poder hacerse en un pequeño hornillo de camping. En estas recetas predominan las ensaladas. Se preguntó a los productores y a las tiendas qué podían suministrar en los meses de julio y agosto, principalmente verduras.

Biológico

Las empresas y tiendas donde se pueden comprar los productos son casi todas ecológicas. La Semana Verde y las rutas ciclistas con recetas surgieron del proyecto Fryslân comestible, que quería poner a la gente en contacto con alimentos producidos local y sosteniblemente. Ya se han adherido unas doscientas empresas.

Receta

Ensalada

Ingredientes ensalada

- 1 remolacha
- 300 gramos de mesclun
- 40 gramos de guisantes
- 12 rábanos
- 600 mililitros de vinagre
- 12 cucharadas de azúcar
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 1 pepino
- Agua

provisiones para la ensalada

- Pan
- Sartén
- Espátula
- Tabla de cortar
- Mandolina
- Vaso medidor
- Tazón de mezcla
- Cacerola

Ingredientes Tagliatelle de rettich

- 2 rettichs
- 40 gramos de guisantes
- 8 rábanos
- 4 chalotas
- 2 dientes de ajo
- 80 ml de vinagre de sushi
- 4 tallos de hinojo
- 16 hojas de albahaca roja

ingredientes para los tallarines

- Pan
- Sartén
- Espátula
- Tabla de cortar
- Mandolina
- Vaso medidor
- Tazón de mezcla
- Cacerola

1. Pon una olla con agua al fuego y déjala hervir.
2. A continuación, ponga el vinagre y el azúcar juntos en el cazo, póngalo al fuego y déjelo hervir durante 2-3 minutos.
3. Cortar el rábano en rodajas finas sobre el mand- o y colocarlas en un recipiente con agua y refrigerarlas.
4. Cuando el agua esté hirviendo, añade un poco de sal al agua y cuece los guisantes durante 5-6 minutos.
5. Mezcla la lechuga con un poco de aceite de oliva y sal
6. Ahora prepara tu plato y el plato está listo

Tagliatelle

1. Picar la chalota y el ajo y freírlos en la sartén con un poco de aceite.
2. Extiéndalo con vinagre de sushi y añada los guisantes, el hinojo y el rábano.
3. Cortar el rettich en rodajas largas con el rallador o el pelador, luego enrollar y cortar en forma de pasta.
4. Mezclar todo y preparar el plato.



Michiel y Brechje son los iniciadores de la horticultura permacultural Us Hof en Sibbrandabuorren, Frisia. Empezaron en 2014 con el objetivo de impulsar el suministro local de alimentos sostenibles.

La huerta es una CSA, también conocida como Community Supported Agriculture. Esto significa que los hortelanos y la comunidad entablan una relación mutua. No se trata de un cogollo suelto de lechuga, sino de toda una temporada de hortalizas al aire libre.

Michiel y Brechje no producen para las masas, sino para su entorno inmediato. Reciben alimentos a un precio justo, producidos con amor por la tierra y la naturaleza. Durante 35 semanas ofrecen verduras y frutas, ven la producción de alimentos como la forma de formar una comunidad.

Reciben ayuda de voluntarios, becarios y personas que se reintegran en el mercado laboral, pero también de abonados. Estos abonados pagan por las hortalizas, frutas y hierbas que vienen a cosechar ellos mismos o a recoger.

Receta

Ingredientes

- 3 wado esters
- 100 gramos de corazón de ternera
- 2 litros de salmuera a base de 10% de sal
- 3 flores de borraja

Ingredientes Emulsión

- 150 gramos de aceite neutro
- 28 gramos de yogur
- 36 gramos de proteínas
- 20 gramos de vinagre de sushi
- 10 gramos de salsa de soja Tomasu

suministros

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cuchillo para ostras
- Fumador + polilla del humo
- Contenedores de almacenamiento
- Vaso medidor
- Escala
- Licuadora

1. Ponga la carne picada en los 2 litros de líquido de la salmuera y refrigerar durante 24 horas.

2. Prepare el ahumador y para el frío fumar

3. Sacar el corazón de la salmuera. Corte una porción de 100 gramos.

4. Picar finamente el corazón de ternera hasta que tenga la textura de un tartar. Cuando el ahumador esté listo, extienda el tartar sobre un papel de horno, pero déjelo entero. Como una hamburguesa suelta. Ahumar en frío durante media hora.

5. Mientras tanto, prepare la emulsión. añada todos los ingredientes de la emulsión en un vaso medidor hasta obtener una emulsión de lóbulos.

6. Mezclar el tartar ahumado con un poco de la emulsión y salpimentar.

7. Abrir la ostra, colocar un poco de tártaro junto a la carne de la ostra en la concha, aderezar con un poco de emulsión y terminar con una flor.



Rechazado Patatas

En febrero de 2022, los alumnos de la formación de chefs del ROC Friese Poort organizaron el Piepershow en colaboración con De Verspillingsfabriek y la Frysian Environment Foundation.

la Federación Frisona de Medio Ambiente. Con la patata como protagonista. Los cocineros en prácticas han ideado un almuerzo de 8 platos a base de patatas rechazadas. Estas patatas se consideran desechos por su aspecto, tamaño u otra imperfección.

Las patatas rechazadas reciben este sello por nosotros como consumidores, pero también por la restauración y el comercio minorista, y en muchos casos también por los agricultores. Por tanto, ya es hora de concienciar a la población de que los lotes sobrantes también pueden utilizarse para el consumo o la transformación en otros productos.

Los cocineros en formación del ROC Friese Poort han ideado un menú ganador, en el que la patata es el ingrediente principal. Y no cualquier patata, sino la patata que, por su aspecto, tamaño u otra imperfección, suele etiquetarse como desecho.

Ingredientes remolacha asada

- 500-750 gramos de remolacha
- Papel de aluminio
- Vinagre de sushi
- Mantequilla

Ingredientes Patatas Hasselback

- 4 patatas grandes firmes
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 diente de ajo
- Una pizca de sal y pimienta

Receta

Remolacha asada

Ingredientes aderezo de hierbas

- 2 cucharadas de crème fraîche
- 5 cucharadas de mayonesa
- Un tercio de un manojo de perejil de hoja plana finamente picado
- 1 cucharada de cebollino finamente picado
- 1 chalota finamente picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- 1/2 cucharada de zumo de limón
- Pimienta recién molida y sal

Hasselback potaoes

1. Precaliente el horno a 200 grados centígrados y coloque la rejilla bastante alta en el horno. (Las remolachas deben caber en medio y no tocar la resistencia).
2. Lavar las remolachas, dejar las raíces y cortar sólo la parte superior si es necesario. Seque las remolachas con papel de cocina y luego envuélvalos uno a uno en un trozo de papel de aluminio. Envuélvalos bien porque, de lo contrario, gotearán en el horno.
3. Introducir las remolachas de verano en el horno de 45 minutos a 1 hora y las remolachas de invierno durante 2 horas.
4. Retira las remolachas cocidas del horno y déjalas un rato al vapor con papel de aluminio desplegado. Córtales la tapa y deberías poder quitarles la piel casi por completo sin tener que pelarlas.
5. A continuación, cortar las remolachas en brunoise y hacerlas con un poco de vinagre de sushi y un poco de mantequilla para que tengan un sabor agradable.

1. Precalentar el horno a 180-200 grados
2. Limpiar bien las patatas bajo el grifo con un cepillo, dejándoles la piel. Seque las patatas y córtelas en rodajas sin cortarlas del todo. Usted quieren mantener juntas las partes inferiores de las patatas.
3. Derretir la mantequilla y machacar el ajo. Cuando la mantequilla se haya derretido, apaga el fuego y añade el ajo.
4. Coloque las patatas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y unte la mantequilla de ajo sobre las patatas con un cepillo. Hazlo también entre las rodajas. A continuación, espolvorear las patatas con sal y pimienta

Aderezo de hierbas

5. Hornear las patatas durante 50 minutos hasta que estén doradas y bien cocidas. Terminar con hierbas frescas picadas.
-
1. Mezclar la crème frache con la mayonesa.
 2. Añadir las hierbas frescas, la chalota y el ajo y mezclar con una batidora de mano hasta obtener una mezcla homogénea.
 3. Por último, añadir el vinagre de vino blanco, el zumo de limón y salpimentar.

legumbres

El huerto ocupa un amplio terreno alrededor de nuestra casa de Jistrum, en Frisia. Además, se alquilan terrenos adicionales aquí y allá. Habitación



para el cultivo de todos los productos que entusiasman a Wâldfarming: hortalizas, patatas y remolachas que destacan por su especial sabor fino, su bella forma o su rareza. La empresa abastece a particulares, comercios y al sector de la restauración.

En la temporada actual, hay 30 tipos de leguminosas en el huerto experimental, y también colaboran con las universidades de Wageningen y Groningen para ver qué variedades "antiguas" pueden volver a cultivarse. Si tiene éxito, el cultivo se subcontratará a agricultores ecológicos del norte de los Países Bajos.

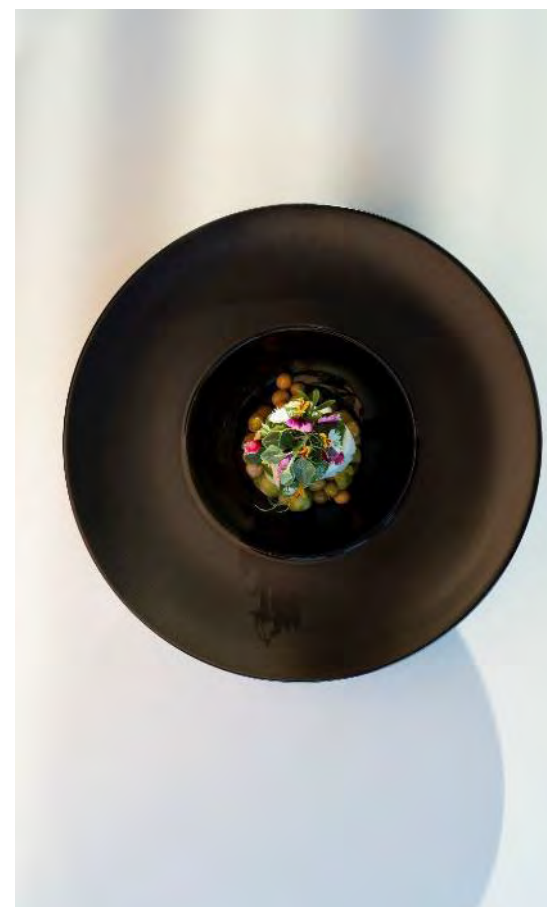
Receta

Ingredientes

- 200 gramos de guisantes verdes
- 200 gramos de coles de Bruselas pequeñas
- 4 trozos de bacalao
- 2 chalotas
- 400 gramos de espinacas
- 2 manojos de hojas de apio
- 1 manojo de perejil
- 1 manojo de apio de monte
- 1 puñado de hojas de menta
- 1 lima
- 150 ml de suero de leche
- 150 ml de nata
- 200 g de mantequilla
- 200 ml de aceite de oliva

provisiones para la ensalada

- Máquina de cocina
- Horno
- Tamiz fino



1. Escaldar un manojo de hojas de apio y enfriar en agua helada. Convertir esto en un aceite con 200 ml de aceite de oliva. Reservar.
2. Picar la chalota y ponerla en una sartén con 50 gramos de mantequilla. Rehogamos la chalota y añadimos las espinacas. Cuando las espinacas se hayan marchitado, añadimos el perejil finamente picado, el levístico y 1 manojo de hojas de apio.
3. Picar la chalota y ponerla en una sartén con 50 gramos de mantequilla. Rehogamos la chalota y añadimos las espinacas. Cuando las espinacas se hayan marchitado, añadimos el perejil finamente picado, el levístico y 1 manojo de hojas de apio.
4. Remover durante unos tres minutos y añadir las hojas de menta picadas. Retírelo inmediatamente del fuego y páselo por el robot de cocina, alisándolo con un chorrito de aceite de apio añadido y el zumo de media lima. Pase la nata por un colador para que quede aún más suave. Reservar
5. Se ponen los guisantes verdes con 50 gramos de mantequilla, se dejan guisar bien durante quince minutos. A continuación, añadir las coles de Bruselas limpias y cortadas por la mitad. Sigue guisando unos diez minutos más. Sazonar con sal y pimienta.
6. Hacer una salsa cuajada poniendo la nata y el but- termilk por encima, añadir un chorrito de zumo de lima. Añada el aceite en el último momento, así la salsa se deslizará bien en las lascas.
7. Freír el bacalao en la mantequilla restante. En cuanto el pescado empiece a cocinarse bien por fuera, lo untaremos con la mantequilla. Hacer esto durante unos cinco minutos y luego poner el pescado en un horno precalentado a 180 grados centígrados. Después de unos cinco minutos, el pescado está cocido y se puede terminar el plato.
8. Presentar los guisantes verdes y las coles de Bruselas. Colocar encima el pescado y cubrirlo con la crema verde. Verter una salsa de requesón alrededor del conjunto. Terminar con unos ramitos de hierbas y berros.

FryskeFrucht

Las manzanas de los árboles existentes no siempre se aprovechan. Mediante la recogida y el do nando estas manzanas a tiempo, estas manzanas adquieren un delicioso y sosteni

ble destino. El objetivo de la Fundación Fryske Frucht es recoger el mayor número posible de manzanas en Frisia cada otoño. Manzanas con las que no se hace nada más, para evitar su desperdicio. En la Fundación Fryske Frucht, por ejemplo, hacen zumo de manzana con ellas.

Ingredientes Tarta de manzana

- 130 gramos de azúcar en polvo
- 190 gramos de mantequilla
- Cáscara de limón
- Sal
- Harina de 390 gramos
- 2 manzanas
- 25 gramos de azúcar
- 25 gramos de agua

Ingredientes Cuajada de limón

- Cuajada de limón
- 4 huevos
- 2 yemas de huevo
- 275 gramos de azúcar en polvo
- 190 gramos de nata
- 275 gramos de zumo de limón
- Piel de 3 limones



Relleno de lemon curd

1. Utilice un tenedor o un rodillo especial para hacer agujeros en la masa quebrada.
2. Cubrir el fondo y las paredes del molde con la masa quebrada.
3. Hornear durante quince minutos a 160°C.
4. Para el relleno, calentar a fuego lento el zumo de limón, la ralladura de limón, las yemas de huevo, los huevos y los 350 g de azúcar.
5. Seguir removiendo para evitar que los huevos se cuezan.
6. Añadir la mitad de la mantequilla cuando la mezcla empiece a espesar y seguir calentando.
7. Añadir el resto de la mantequilla una vez que la mezcla cubra el dorso de una cuchara y seguir calentando hasta que espese, pero aún líquida.
8. Dejar enfriar la mezcla durante varios minutos.
9. Rellenar las bases horneadas con el relleno de limón y hornear a 120°C durante quince minutos.

Masa

1. Mezclar el azúcar en polvo, la mantequilla, la ralladura de limón, el huevo y la sal en un bol con un batidor de varillas.

2. Añadir la harina normal tamizada y mezclar bien.

3. Envuelva la masa en papel de plástico y métala en el frigorífico para que se endurezca.

4. Para su uso posterior, amase la masa hasta que esté flexible y extiéndala con un rodillo hasta obtener el grosor deseado.

Acabado

1. 2 manzanas

2. 0,5 dl de jarabe de azúcar

3. Calentar el agua con el azúcar hasta 80°C. Slice la manzana en partes muy finas y verterlas en el almíbar durante 10 minutos

4. colocar las partes de manzana en forma de teja sobre el lemon curd

Menos sal

"Durante su formación, nuestros chefs aprenden todo tipo de técnicas para cocinar con menos sal. Hemos trabajado en ello durante todo el curso de formación y no sólo durante esta semana de acción", dice Voskuilen. Sus alumnos completaron un módulo a principios de año en el que prepararon una comida de cinco platos con un máximo de 2 gramos de sal.

Según Voskuilen, menos sal no significa que el bote de sal tenga que ir directamente a la basura. "¿Por qué querrías eso? La sal también tiene una función conservante y contiene minerales. Pero todos debemos ser más conscientes de nuestra ingesta de sal. Sobre todo teniendo en cuenta el aumento de los costes sanitarios, es importante que no superemos los 6 gramos de sal al día y que no comamos todo tipo de productos procesados con mucha sal añadida".



Receta

Crema inglesa

1. Hierva la leche, la nata y el azúcar en un cazo grande. La yema se pone en otro cazo grande.
2. Cuando hierva la mezcla de leche, nata y azúcar, añade un poco a la yema de huevo, ¡sin dejar de remover!
3. Añade más poco a poco y deja que se cocine la masa de huevo. Vierta todo junto pero siga removiendo, de lo contrario tendrá huevos revueltos.
4. Enfríe inmediatamente la masa enfriando la sartén en el fregadero con agua fría.

mousse de frambuesa

1. Caliente la anglaise mientras remoja la gelatina. A continuación, añade la gelatina y disuélvala bien.
2. Derrite el chocolate al baño maría. Cuando el chocolate se haya derretido y la masa anglaise se haya disuelto con la gelatina, puede mezclar el resto: zumo de lima, puré de frambuesa, sal y vainilla.
3. Su masa debe enfriarse a 30-35 grados.
4. Guarde la nata en forma de grumos, mézclelo todo y viértalo en un molde redondo. Congela ahora.

tarta

1. Batir la mantequilla y el azúcar con un robot de cocina o una batidora con varillas.
2. Añadir la sal, la harina, la ralladura de limón y los huevos, mezclar todo hasta formar una masa
3. Hornear a 160 grados durante 20 minutos en una bandeja de horno con papel de hornear por debajo.
4. Dejar enfriar y cortar al tamaño de la mousse de chocolate y frambuesa.
5. Ahora completa tu mousse ahuecando un poco y rellenando con un poco de gelatina de frambuesa.
6. Pegar el bizcocho por encima con un poco de puré de frambuesa y azúcar glas.

Glaseado de chocolate

1. Poner la gelatina en remojo. Hervir el agua, la nata, la glucosa y el azúcar.
2. Ahora añade el chocolate y remueve bien.
3. A continuación, añadir la gelatina, dejar que se disuelva y enfriar.

Pastel glaseado rosa

Se consume como tentempié barato del supermercado. Es un pastel plano con una capa rosada de fondant, que debe al piojo de la cochinilla, una especie de piojo de Bolivia que vive en los cactus de la Tuna. El zumo de remolacha roja también se utiliza como colorante.

Como cualquier galleta popular, existen más variaciones, como por ejemplo con pasta de almendras.

En otoño de 2021, Nabee Oving realizó una variante con el tema del Mar de Wadden en la que el arándano rojo era un condimento importante. Esta variante se ha servido en varios festivales. Las reacciones fueron unánimemente positivas y supuso una mejora con respecto al original.

Ingredientes crema inglesa

- 93 gramos de nata
- 93 gramos de leche
- 18 gramos de azúcar
- 37 gramos de yema de huevo

Ingredientes mousse de frambuesa

- 241 gramos de crema inglesa
- 50 gramos de frambuesa
- 25 gramos de zumo de limón
- 13 gramos de gelatina

- 225 gramos de chocolate blanco
- 337 gramos de nata lobulada
- una pizca de extracto de vainilla
- pizca de sal

Ingredientes glaseado de chocolate

- 32 gramos de gelatina
- 240 gramos de nata montada
- 240 gramos de agua
- 170 gramos de azúcar
- 100 gramos de glucosa
- 300 gramos de chocolate blanco
- Unas gotas de colorante alimentario rojo



Ingredientes Lubina tartar con aspic de guisantes asados y calamar crujiente

El tartar de lubina:

- 100 gr de lubina
- 10 g de cebolla roja
- 2 g de cebollino
- 5 gr de pimienta roja
- 10 ml de zumo de lima
- 20 ml de mayonesa ahumada

Adorne con:

- 10 gr de tallos de hinojo
- 10 ml de suero de leche
- 10 g de azúcar

5 ml de zumo de
lima

- 5 ml de ginebra

aspic de
guisantes:

- 60 gr guisantes
- 80 gr de gelatina
- 1,66 g de
gelatina

calamar crujiente:

- 10 gr patata
- 10 g de harina
- 10 g de
proteínas
- 10 gr de
mantequilla
- 5 gr de tinta de
calamar

Ingredientes Asados hinojo con espárragos verdes y espuma holandesa

El hinojo asado:

- 100 gr de hinojo
- 10 ml de glaseado de ruibarbo
- 10 gr de mantequilla

Espárragos verdes:

- 120 gr de espárragos verdes
- 10 ml de zumo de limón
- 5 g de macis
- 5 ml de aceite de anguila

Espuma holandesa:

- 30 gr de mantequilla
- 4 ml de zumo de limón
- 6 ml de vinagre de sushi
- 2 g de azúcar
- 10 g de agua
- 15 g de yema de huevo
- 0,1 gr de sal

Crumble de pistacho azucarado:

- 15 g de pistacho
- 5 g de azúcar

Aceite de perejil:

- 10 g de perejil
- 10 ml de aceite de girasol

Ingredientes Ranguito de buey con crujiente de guisantes, cebolla caramelizada, crema de

Ingredientes tarta

- 165 gramos de harina
- 150 gramos de mantequilla blanda
- 150 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 2 limones
- Una pizca de sal

tubérculos, puerro, zanahoria y salsa de líquido de cocción

Rang de rabo de buey y salsa: Gel de cebolla caramelizada: puerros:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| - 140 gr de rabo de toro | - 20 gr cebolla | - 10 gr puerro en polvo |
| - 1 g de hoja de lima | - 5 ml de salsa de soja dulce | - 80 g de puerros guisados |
| - 2 g de hierba limón | - 5 ml de salsa Worcestershire | - 10 gr de mantequilla |
| - 30 ml de leche de coco | | |
| - 10 gr de pimiento rojo | crema de tubérculos: | Zanahoria: |
| - 50 ml de vino tinto | - 80 gr de apionabo | - 80 gr de zanahoria confitada |
| | - 20 ml de nata | - 10 gr de mantequilla |
| | | - 20 gr de azúcar |

crujiente de guisantes:

- 15 g de guisantes

Bombón

Hola, soy Wazila Oving y me encanta el chocolate.

Siempre me han fascinado los diferentes sabores y texturas con los que se puede combinar el chocolate.

Soy una chocolatera autodidacta mauriciana británica sin formación profesional. Todos mis bombones son únicos y pintados a mano con amor.

Es importante utilizar productos locales y de temporada, pero también me encanta utilizar productos de Mauricio, como la vainilla, el mango y el azúcar de caña. Mi abuela trabajaba en los campos de caña de azúcar de Mauricio y toda mi familia tiene mangos en sus jardines.

Me encantaría hacer un bombón que la gente comiera y dijera "¡guau!"

Receta

4. Añadir la mantequilla sin dejar de remover.
5. Dejar enfriar a unos 60 grados Celsius
6. Pasar la mezcla por un tamiz y mezclar inmediatamente (preferiblemente con una termo batidora) con el chocolate. Caramelizar el azúcar y la glucosa hasta obtener un bonito color marrón rubio.

Ingredientes Gel de espino amarillo

- 410 g de puré de espino amarillo hervido
- 410 g de azúcar de caña de Mauricio
- 6 g de zumo de limón
- 8 g de pectina
- 60 g de azúcar blanco
- 3 cucharaditas de sal marina
- 40 g de glucosa

Ingredientes Ganache de espino amarillo

- 1 kilo de azúcar blanco
- 200 g de glucosa
- 400 g de nata montada
- 400 g de puré de espino amarillo hervido
- 320 g de zumo de naranja reducido
- 2 g de sal marina
- 240 g de mantequilla
- 1600 g de chocolate con leche Callebaut

Ganache de espino amarillo

1. Desglasar con la sal, la nata calentada y el zumo o puré de fruta reducido.
2. Hervir de nuevo hasta obtener un caramelo espeso.
3. Apagar el fuego y dejar enfriar durante 10 minutos
4. Añadir la mantequilla sin dejar de remover
5. Dejar enfriar a unos 60 grados Celsius
6. Pasar la mezcla por un tamiz y mezclar inmediatamente (preferiblemente con una termo batidora) con el chocolate. Caramelizar el azúcar y la glucosa hasta obtener un bonito color marrón rubio.

Gel de espino amarillo

1. Poner los 410 g de azúcar de caña junto con el puré de espino amarillo en una sartén y calentar a 40 grados Celsius.
2. Remover bien con un batidor.
3. Mezclar la pectina con 60 g de azúcar blanco.
4. Cuando la mezcla de espino amarillo alcance los 40 grados, añada la pectina junto con el azúcar blanco sin dejar de remover.
5. A continuación, añadir la glucosa y la sal marina.
6. Hervir la mezcla a 106 grados Celsius, luego apagar rápidamente el fuego y añadir el zumo de limón sin dejar de remover.
7. Pasa el gel caliente por un colador y déjalo enfriar.
8. A continuación, mezclar con una batidora de varillas.

Epílogo

Durante el proyecto Cook it forward, trabajamos a varios niveles y con múltiples partes interesadas en las tareas que pueden encontrarse en el libro de cocina. A lo largo de los dos últimos años hemos disfrutado trabajando en las distintas tareas de los estudiantes y recordamos encuentros instructivos e inspiradores con chefs, profesores, productores, cazadores, pescadores y todo el mundo relacionado con la alimentación y la gastronomía. Las visitas a nuestros socios en este proyecto también fueron muy valiosas e instructivas. Durante estas sesiones, también nos dimos cuenta de nuestros valores comunes y la historia compartida en ingredientes, técnicas de preparación, platos y hábitos alimenticios. Con este proyecto, hemos pretendido recoger los conocimientos del pasado y, en caso necesario, introducir métodos de preparación más nuevos, saludables o sostenibles, más adecuados al espíritu de la época. También hemos podido llevar con nosotros a las nuevas generaciones y compartir nuestro patrimonio culinario. El libro es un resumen de una serie de proyectos que hemos llevado a cabo en el último año. No es una representación completa de los 2 años de Cook it Forward, pero da una buena impresión de en qué hemos trabajado y qué conocimientos hemos adquirido

Queremos dar las gracias a las siguientes organizaciones y personas por su experiencia, tiempo y disponibilidad de ingredientes, ubicación o entrega de recetas;

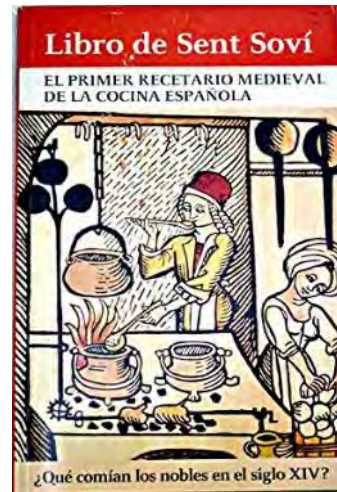
Food Unplugged, Visit Wadden, Boer&chef, Waldfarming, Fundación Holandesa del Riñón, Fryskefrucht, Grutte Pier, Annewil Bremmer, Nabee Oving, Max de Jong , Roel Dijkstra, Werner Zuurman, Christa Bovenkamp, Wazilla Oving, Frank Hiddink, Marinthe de Hek, Rienne Blanksma, Marijke Leegstra

ESPAÑA

Introducción:

La historia de la cocina española, narrada en su conjunto, no comenzó a tratarse como tal hasta mediados del siglo XIX. Se conocen pocos detalles de la cocina española anterior al siglo X, y las referencias documentales (generalmente literarias) mencionan con frecuencia ingredientes, nombres de platos, pero poco sobre su proceso culinario.

Las primeras referencias escritas a los libros de cocina como tales se encuentran en el Llibre de Sent Soví, considerado el libro de cocina manuscrito más antiguo que se conoce. El autor del texto, escrito en catalán, es anónimo, y hoy en día sigue siendo un misterio. Está fechado en 1324. Existen dos copias originales que se encuentran actualmente en la Universidad de Valencia y la otra, en la Biblioteca Universitaria de Barcelona.



Los dos manuscritos son una fuente histórica fundamental en la alimentación de la Edad Media de Europa y en particular de los orígenes de la cocina mediterránea y más concretamente de la catalana, donde se recogen doscientas veinte recetas ordenadas. Los sabores de la antigua Roma se recogen entre los diversos productos que aparecen en las recetas, basados a su vez en la antigua Grecia, y algunos más, y aportados por la cultura judía y árabe.

En definitiva, la gastronomía española es el resultado de la suma de las influencias ejercidas por todos los pueblos o civilizaciones que se asentaron en la península.

El inicio de esta trayectoria tiene lugar en la cocina practicada por los pueblos prerromanos (íberos y celtas). A esto hay que empezar a añadir los productos traídos a la península por los primeros comerciantes mediterráneos (fenicios y griegos), que pusieron en contacto a todos los pueblos mediterráneos.

A esta incipiente gastronomía hay que añadir las costumbres gastronómicas romanas, posteriormente, en la época visigoda, se experimentó un pequeño retroceso, ya que los visigodos, a pesar de ser aficionados a beber y comer, se contentaban con simples pero abundantes asados y caldos. Tuvo que llegar la civilización árabe para dar unas pinceladas de color a esta retrógrada gastronomía visigoda, basada en lo que se denomina la "tríada goda", "Pan, carne y vino". Los árabes fomentaron no sólo la agricultura de multitud de productos, sino que también profundizaron en las técnicas culinarias y de



Silos para almacenamiento de grano.

conservación. De la mano de los árabes llegaron los sefardíes, asentados en la península desde la época romana.

La progresiva incorporación de ingredientes culinarios del Nuevo Mundo y las influencias de la cocina europea, sobre todo francesa y algo italiana, crearon una personalidad culinaria propia que dio lugar a nuestra cocina tradicional.

No hay que olvidar que esta tradición culinaria estuvo muy condicionada por arraigadas costumbres religiosas. Sin embargo, este factor religioso también tuvo su importancia, ya que muchas elaboraciones tienen su origen en el hecho de no poder comer carne durante la Cuaresma, por ejemplo, dando lugar a la creación de platos a base de pescado y verduras.

A finales del siglo XIX, algunos periodistas y escritores empezaron a escribir, recopilar y crear una identidad hasta entonces desconocida. Se ha dado en llamar la generación gastronómica del 27.

La cocina española es considerada, ya por ellos, como una mezcla de las costumbres culinarias de los pueblos que poblaron el territorio a lo largo de su historia.

La Historia nos muestra cómo evoluciona el concepto culinario hasta conseguir una personalidad propia dentro de su diversidad. Esta diversidad gastronómica entre sus regiones se vio reforzada durante los cuarenta años que España permaneció aislada del mundo durante el periodo de la dictadura franquista.

La nueva cocina española marcada por un fuerte espíritu creativo, y protagonizada por chefs españoles de importante reconocimiento internacional, lanza a la fama su nuevo estilo, sin perder sus referencias y tradiciones.

Juan María Arzak, Elena Arzak, Carmen Ruscadella, Quique Dacosta, Dani García, Ángel León, Andoni Luis Aduriz, David Muñoz, Jordi Cruz, Pedro Subijana, Los hermanos Roca, Paco Roncero, Alberto Chicote, Toño Pérez, Ferrán Adriá, Albert Adriá, Martín Berasategui, José Andrés y, sería un pequeño ejemplo de las generaciones de cocineros que han apostado por mejorar, dignificar y dar a conocer la gastronomía española al mundo entero. Desde sus respectivos restaurantes, cada uno ha llevado a cabo una labor muy importante, no sólo desde el punto de vista de la creatividad, sino también valorando los productos locales y las tradiciones gastronómicas, fusionando tradición e innovación.

Al mismo tiempo, muchos profesores de sus respectivos centros educativos también deben reconocer la labor que realizan con los aspirantes a profesionales de la cocina y que más tarde vendrán a integrarse y engrosar dicha nómina de personajes.

Alimentos de España "El país más rico del mundo":
https://www.youtube.com/watch?v=YHi70_J-LXo



Fábrica de salazones y salsas "garum" en Baelo Claudia (Cádiz)



Libro de Francisco Martínez Moñino, s. XVII



Pintura de Diego Velázquez: Mujer cocinando huevos.

I.E.S. Hostelería y Turismo - Orígenes

En Marzo de 1991, la Administración Educativa nacional y regional, acuerdan en Mérida, la creación de un Instituto de Formación Profesional en Orellana La Vieja, en el que el alumnado puede estudiar Ciclos Formativos de formación profesional, de la familia de Hostelería y Turismo.

En aquel momento, el objetivo prioritario de nuestro Consejo de Gobierno, era apostar por la formación de los jóvenes en las enseñanzas profesionales de Hostelería. Inicialmente, se empieza de forma experimental, con dos enseñanzas: Recepción y Cocina.

El edificio donde se ubica el I. E. S. Hostelería y Turismo son las antiguas instalaciones del Hotel Castillo de Orellana. Inicialmente funcionaba como Hotel-Escuela, pero esta colaboración, entre el Hotel y el Centro Educativo, se rompe con el paso del tiempo.

A lo largo de todos estos años, el I. E. S. Hostelería y Turismo ha estado formando a profesionales en el sector, ofertando los siguientes Títulos:

- Formación Profesional Básica Cocina y Restauración.
- Técnico en Cocina y Gastronomía
- Técnico en Servicios en Restauración
- Técnico Superior en Gestión de Alojamientos Turísticos (sección bilingüe - inglés)

Así mismo, participa en numerosos Proyectos:

- Proyecto Muévete – Centro observador (Permite conocer otros centros educativos de la región)
- Proyecto RadioEdu (Empleo de la Radio como herramienta metodológica)
- Proyecto de Reforestación y Ornamentación (Permite transformar nuestro entorno)
- Proyecto Ciudades Saludables del Mundo. (Colaboración con el Ayuntamiento para mejorar el entorno local y sus servicios)
- Proyecto Intergeneracional. (Integra en el aula a las personas mayores de la localidad)
- Proyecto Educativo Digital (Permite la adquisición de competencias digitales)
- Proyecto Aula de Emprendimiento (Permite ejecutar iniciativas innovadoras o relacionadas con la puesta en marcha de nuevas empresas)
- Proyecto eMprende – Ayuda en Acción (el Centro Educativo ha sido seleccionados para realizar este Proyecto Piloto basado en generar herramientas para la creación de empresas)
- Erasmus+ KA103. (En Reino Unido y Portugal)
- Erasmus+ KA202.

Arrancadores en frío

Crema fría de tomate.
Anchoas de Santoña con salmorejo cordobés.
Ensalada de perdiz escabechada.

Entrantes calientes

Pulpo a la gallega.
Migas extremeñas.
Berenjenas fritas con miel de caña de Málaga.

Pescado

Bacalao Pil Pil con pisto manchego.
Merluza en salsa verde.
Caldero murciano.

Carnes

Chuletón de Ávila.
Estofado de cordero.
Estofado de rabo de toro.

Postres

Arroz asturiano con leche.
La tarta de Santiago.
Piononos de Santa Fe.

NOMBRE DEL PRODUCTO	SOPA DE TOMATE EXTREMEÑA
---------------------	--------------------------

INGREDIENTES /	
ACEITE -----	0,05 L
AJO -----	0,01 KG
CEBOLLA -----	0,1 KG
PIMIENTO VERDE ----	0,1 KG
TOMATE -----	1,5 KG
FONDO -----	1 L
COMINO -----	0,002 KG
SAL -----	0,005 KG
PIMENTON -----	0,002 KG
HUEVO -----	2 UNIDAD

ELABORACIÓN

- En una cacerola confitar los ajos enteros y quebrados. Reservar.
- Añadir cebolla en juliana y pochar.
- Añadir pimiento verde en juliana y pochar.
- Incorporar los tomates picados finamente y dejar sofreír.
- Mojar con el fondo y dejar cocer.
- En un mortero majar el comino en grano hasta hacer harina e incorporar los ajos y un poco de sal. Machacar hasta formar pasta.
- Añadir a la sopa y dejar cocer.
- Rectificar de sabor con sal, pimentón o comino, si es necesario. Triturar y tamizar.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

La sopa de tomate de extremeña, es un clásico de la región, sobre todo porque el cultivo de esta hortaliza está muy ligado a Extremadura, siendo una de las grandes productoras de tomate del país.

En un principio, se elaboraba con tomate, pan y agua. Estamos hablando de una elaboración tradicional de subsistencia. En función de la economía de cada casa, algunos lo acompañaban de jamón y/o huevo escalfado en la propia sopa.

Hoy día, se sigue sirviendo en restaurantes la sopa de tomate, siguiendo la tradición. En alguna ocasión, se puede encontrar alguna propuesta nueva, en cuanto a su presentación. Nuestro alumnado en alguna ocasión ha elaborado bizcochos de tomate en sifón ISI, para sustituirlo por el pan. También han incorporado aires de tomate, con lecitina.



NOMBRE DEL PRODUCTO	ENSALADA ZORONGOLLO
---------------------	---------------------

INGREDIENTES	
PIMIENTO ROJO ---- 0,5 KG	
AJO ----- 0,001 KG	
CEBOLLA ----- 0,1 KG	
SAL ----- 0,002 KG	
VINAGRE ----- 0,005 L	
ACEITE ----- 0,025 L	
(INGREDIENTES OPCIONALES)	
• HUEVO COCIDO	
• TOMATE ASADO	
• ACEITUNAS	
• BONITO	

ELABORACIÓN

- Lo primero es lavar y asar los pimientos enteros en horno precalentado a unos 200º C durante 35-45 minutos, hasta que esté la piel negra. Se dejan sudar cubiertos con un paño o plástico para que se enfríen despegando la piel, y se pelan, desechando las semillas. Podemos **aprovechar para asar unos tomates**, que también añadiremos.
- Cocer los huevos en agua hirviendo, a temperatura media, durante unos 8-11 minutos. Enfriar, pelar y reservar.
- Cortar los pimientos asados en tiras, añadir pulpa de tomate asado o en conserva -opcional- y el diente de ajo. Echar un **chorro generoso de aceite de oliva virgen extra**, vinagre al gusto y sal moderada. Mezclar para que se combinen bien los sabores.
- Servir **con la cebolleta bien escurrida**, el huevo cortado o picado y un poco más de aceite. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

Estamos de nuevo ante una elaboración tradicional y sencilla, en la que el protagonista son los pimientos asados. Aunque es considerada una elaboración típica de la región extremeña, no es difícil encontrar ensaladas similares en otras regiones de España.

Como norma general, va acompañado de algunos de los ingredientes arriba indicados. En cuanto a la evolución de esta elaboración, podemos decir que poco ha cambiado su forma de elaborarlo y condimentarlo. En función de la zona y las tradiciones, podrás encontrar diferentes versiones.



NOMBRE DEL PRODUCTO	COD PIL PIL
---------------------	-------------

INGREDIENTES	
(Para el bacalao)	
ACEITE -----	0,5 L
AJOS -----	0,015 KG
CAYENA -----	0,001 KG
BACALAO -----	0,8 KG
(Para el Pisto)	
CEBOLLA -----	0,1 KG
CALABACÍN -----	0,1 KG
BERENGENA -----	0,1 KG
P VERDE -----	0,1 KG
P ROJO -----	0,1 KG
SALSA DE TOMATE-----	0.2 L
Patatas (opcional)	

ELABORACIÓN

(Elaboración del bacalao)

- En una cacerola baja o una sauté, añadir aceite de oliva junto con unas cayenas y ajos fileteados. Dejar cocinar a fuego suave y retirar cuando el ajo tenga tonos dorados. Reservar.
- Mantener la temperatura del aceite suave y sumergir las piezas de bacalao de unos 150 – 200 gr. Según se va cocinando o confitando, se realizan movimientos suaves de vaivén o zigzag, para conseguir una emulsión del propio aceite.

(Elaboración del Pisto)

- Pelar la cebolla y lavar las verduras. Cortar en mirepoix y sofreír por separado.
- Juntar todas las verduras y condimentar con salsa de tomate al gusto.
- Si se desea se puede añadir patatas fritas con el mismo corte en dados.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

A finales del siglo XIX, Bilbao era un punto de redistribución del pescado en salazón, el producto principal era el bacalao. «El plato más característico de la cocina vasca» surgió con la combinación de los ingredientes que tenían al alcance (el aceite y el ajo).

Esta receta tiene un nombre **onomatopéyico**, pues hace referencia al sonido que se origina cuando se va moviendo circularmente la olla de barro, el borboteo delicado del aceite y la gelatina de la piel mientras se emulsiona la mezcla.

El plato no ha cambiado en todo este tiempo. Lo único que ha cambiado son los posibles acompañamientos del pescado, que en la mayoría de sus versiones incluye un Pisto. En varias regiones españolas, hay elaboraciones muy similares con nombres diferentes, este es el caso del Pisto (Castilla la Mancha y Extremadura), Alboronía (Castilla la Mancha y Andalucía), Sanfaina (Cataluña), Tumbet (Islas Baleares), incluso el Ratatouille francés estaría en la lista.



NOMBRE DEL PRODUCTO	COCKSCOMB
----------------------------	------------------

INGREDIENTES / INGREDIENTS	
CRESTAS GALLO -----	0,5 kg
AGUA -----	
ACEITE OLIVA -----	0,05 L
AJO -----	0,005 kg
LAUREL	
CAYENA	
CEBOLLA -----	0,1 kg
SALSA TOMATE -----	0,05 L
VINO BLANCO -----	0,02 L
CALDO DE COCCIÓN -----	

ELABORACIÓN

- En una olla rápida, con agua sal y laurel, cocer las crestas unos minutos.
- Escurrir y guardar el caldo de cocción.
- En una sauté sofreír los ajos cortados en mirepoix, junto a la cayena.
- Añadir la cebolla cortada finamente y sofreír.
- Añadir las crestas cocidas y mezclar con la cebolla y ajos.
- Mojar con vino blanco y dejar cocer hasta que reduzca.
- Mojar con el caldo de cocción y dejar cocer.
- Añadir salsa de tomate al gusto y rectificar de sal.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

Este producto es bastante consumido en China, Francia y algunas zonas de España, sobre todo en Zamora, León y Cuenca.

La textura de la cresta de gallo es gelatinosa y se puede asemejar a los pies de cerdo o a los callos. Son estupendas para acompañar las legumbres o como guarnición de carnes y pescados. Algunos la ubican a medio camino entre un alimento y una medicina por su composición gelatinosa beneficiosa para la mejoría de la función mecánica y muscular.

Esta elaboración tradicional, sencilla y que ha estado ligada a una cocina de subsistencia y aprovechamiento, no ha cambiado nada a lo largo de los años. Una vez cocida, se adereza al gusto, con salsas de tomate u otros aderezos, generalmente algo picante.



	EXTREMEÑAS MIGAS
NOMBRE DEL PRODUCTO	BREADCRUMBS

INGREDIENTES	
ACEITE.....0.1 L.	
AJO.....0.025 KG	
PIMIENTO ROJO.....0.3 KG	
CHORIZO.....0.1 KG	
PANCETA.....0.1 KG	
PAN VIEJO.....0.5 KG	
HUEVO.....4 UND.	
JAMÓN SERRANO...0.1 KG	

ELABORACIÓN

- En el aceite de oliva se doran los ajos enteros y quebrados, los pimientos cortados en tiras. Se reservan.
- En el mismo aceite se doran los productos cárnicos cortados en rodajas o tacos. Se reservan.
- En el mismo aceite, añadir el pan cortado en lonchas finas o trozos pequeños. Mezclar y presionar dejando cocinar por breves espacio de tiempo, para voltear y repetir los pasos varias veces.
- Cuando el pan tenga un color dorado homogéneo, incorporar los ajos, pimientos y productos cárnicos, mezclar y acompañar con huevo frito y jamón.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

Aunque hay referencias escritas en cuanto al origen de la elaboración de las migas, tanto en el imperio romano, como en el pueblo musulmán. Ninguna se corresponde con el concepto actual que tenemos de migas. Hay que acercarse a épocas posteriores, del siglo XV y XVI en adelante, cuando Castilla comienza a ser España, se lleva a cabo una repoblación de los territorios del sur de la península que los árabes habían dejado vacía.

Esta elaboración, está ligada principalmente a los pastores trashumantes, con una cocina sencilla en la que intervienen pocos ingredientes. Ligada también al aprovechamiento de las materias primas.

En España hay varios tipos de migas, según la zona geográfica. La diferencia está marcada por los acompañamientos, generalmente verduras, incluso frutas como melón o uvas y productos cárnicos o del mar.

Uno de los elementos diferenciadores es la textura, en ocasiones se elabora con pan y hay regiones como en Castilla la Mancha o Murcia que se elaboran con harina de trigo y agua, obteniendo una textura de crema más o menos espesa guarnecida.

Una de las versiones que se pueden encontrar en el norte de Extremadura, es la que mezcla patata cortada en rodajas y fritas para luego mezclar con las migas.



Migas de pan tradicionales



Migas de pan con patatas

NOMBRE DEL PRODUCTO	ARROZ ZAMORA
----------------------------	---------------------

INGREDIENTES	
ACEITE OLIVA-----	0,02 L.
AJO -----	0,05 Kg.
LAUREL -----	0,0005 Kg
PIMENTÓN -----	0,01 Kg
SAL -----	0,005 Kg.
CEBOLLA -----	0,1 Kg.
OREJA DE CERDO -----	0,1 Kg.
MANITAS DE CERDO -----	0,1 Kg.
CHORIZO -----	0,1 Kg.
LOMO DE CERDO -----	0,1 Kg.
JAMÓN -----	0,1 Kg.
PANCETA-----	0,1 Kg.
FONDO -----	1,5 L.
ARROZ -----	0,5 Kg.

ELABORACIÓN

- Cocer en olla aparte la oreja y la manita unos 45 minutos
- En una cazuela de barro rehogar en aceite de oliva la cebolla y el ajo picados en mirepoix, junto con el laurel.
- Añadir chorizo en rodajas y el magro de cerdo en dados. Seguir rehogando.
- Añadir la oreja y las manitas cocidas y picadas.
- Condimentar con pimentón al gusto.
- Añadir el caldo de cocción de las orejas y manitas.
- Cuando rompa a hervir añadir el arroz.
- Poner a punto de sal e introducir en el horno a 180°C 15min.
- Dejar reposar 5 minutos.
- Se acompaña con huevo duro rallado.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

El arroz a la zamorana se considera una de las especialidades más populares y más solicitadas en los restaurantes de la provincia de Zamora. Es un plato humilde de origen campesino. Sus ingredientes principales son productos cárnicos procedentes de la matanza del cerdo (por regla general las partes cartilaginosas como son: las manitas y la oreja) y arroz. Tiene un aroma y un color rojo característicos, debido al uso de pimentón dulce.

Se dice, aunque no hay documentos que lo demuestren, que el plato procede de los pueblos y gentes de la comarca de Aliste. No se sabe desde cuando se realiza y consume este plato pero si que en 1890 ya aparece en la lista de las recetas de la guía de cocina denominada El Practicón.

Aunque al comensal le pueda parecer un plato con un contenido en grasa considerable, nada más lejos de la realidad, no debemos confundir su contenido en gelatina con una falsa apariencia de grasa.



NOMBRE DEL PRODUCTO	CONEJO EN SALMOREJO
---------------------	---------------------

INGREDIENTES	
CONEJO GRANJA 1 Kg. AJO 0,1 Kg. CAYENA 0,003 Kg. PIMENTÓN 0,01 Kg. VINAGRE 0,05 L. ACEITE OLIVA 0,01 L. TOMILLO 0,005 Kg. COMINO 0,005 Kg. VINO BLANCO 0,125 L. ACEITE OLIVA 0,3 L.	

ELABORACIÓN

- Pelar y majar los ajos con un poco de sal y la cayena.
- Mezclar en un bol, el majado anterior con el vinagre, el vino blanco, las finas hierbas, y las especias (pimentón, tomillo y comino) Dejar macerar de 12 a 24 horas.
- Trocear el conejo y Freír las piezas.
- Colocar en una cacerola y mojar con la marinada y dejar cocer hasta que reduzca.
- Servir.

El **conejo en salmorejo** se trata de un plato elaborado con conejo muy popular en la cocina canaria (aunque hay zonas del resto de España en el que podrían encontrar en libros o restaurantes elaboraciones similares).

El plato se elabora en tres etapas; en la primera se marinan los trozos de conejo en el salmorejo (no se trata del salmorejo andaluz, sino de un marinado particular) y posteriormente, en la segunda etapa, se fríen en una sartén. Finalmente se realiza un hervor con la salsa resultante. El 'conejo en salmorejo' era muy popular en la cocina española y por esta razón aparece también en el refranero popular. Se mantiene tal como es.



NOMBRE DEL PRODUCTO	ENSALADA DE PERDIZ ESCABECHADA
---------------------	--------------------------------

INGREDIENTES / INGREDIENTS	
PERDIZ -----0,4 Kg.	PARTRIDGE
SAL ----- 0,005 Kg.	SAL
PIMIENTA NEGRA -----0,005 Kg.	PIMIENTA NEGRA
HARINA -----0,1 Kg.	HARINA
ACEITE OLIVA ----- 0,05 L.	ACEITE DE OLIVA
AJO ----- 0,005 Kg.	AJO
CEBOLLA ----- 0,1 Kg.	CEBOLLAS
ZANAHORIA----- 0,1 Kg.	ZANAHORIA
PIMIENTA GRANO ----- 0,005 Kg.	PIMIENTA NEGRA EN GRANO
CLAVO ----- 0,005 Kg.	ALGODÓN
VINAGRE ----- 0,2 L.	VINAGRE
VINO BLANCO -----0,2 L.	VINO BLANCO
AGUA ----- 0,6 L.	AGUA
LECHUGAS VARIADAS----- 0,2 Kg.	LECHUGAS VARIADAS
(VINAGRETA PIPIRRANA)	(SALSA VINAGRETA)
CEBOLLA ----- 0,05 Kg.	CEBOLLAS
PIMIENTO ROJO ----- 0,05 Kg.	PIMIENTA ROJA
TOMATE ----- 0,05 Kg.	TOMATE
CEBOLLINO -----0,005 Kg.	CHIVO

ELABORACIÓN

- Aviar las perdices y bridar, para mantener las piezas enteras.
- Salpimentar, enharinar y dorar en aceite el exterior. Reservar.
- En una cazuela, sofreír los ajos laminados, cebolla en juliana y zanahoria en rodajas. Añadir laurel, pimienta en grano y clavo.
- Colocar las perdices en la cazuela y mojar con los líquidos (vinagre, vino y agua). Cocer 2 horas a fuego lento.
- Una vez frío, deshuesar manteniendo entera las pechugas y el muslo.
- Triturar y tamizar el escabeche (caldo de cocción) para usarlo como aderezo.
- Cortar verduras de la salsa pipirrana en mirepoix fina, de forma regular.
- Colocar la mezcla de lechugas en la base, encima perdiz desmigada y culminar con alguna pieza de solomillo y muslo.
- Añadir pipirrana y salsa de escabeche, aceite de perejil, cebollino picado y huevo cocido.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

La **perdiz escabechada** es una de las especialidades culinarias de la cocina de Castilla la Mancha, consistente en un plato de caza que contiene como ingrediente principal la perdiz. Es un plato que se sirve caliente o frío.

El plato se conocía ya en la cocina española del siglo XVI, cuando el cocinero Domingo Hernández de Maceras describe en su libro *“Libro del arte de cocina”* la forma de elaborarlas. Esta preparación manchega ha sido muy documentada en la cocina española. Un viajante inglés llamado Lord Ross que visitó España en 1610 durante el reinado de Felipe II dijo: “Es un plato muy citado en la literatura castellana”.

En la actualidad, podemos decir que no ha cambiado nada en absoluto, salvo en los acompañamientos y formas de servir. En este caso, el alumnado de nuestro centro educativo, ha optado por acompañarla servido en frío, deshuesada, con lechugas variadas, salsa vinagreta de hortalizas y piñones.



NOMBRE DEL PRODUCTO	ESTOFADO DE CORDERO
----------------------------	----------------------------

INGREDIENTES	
CORDERO.....	1.5 KG
AJO.....	0.005 KG
LAUREL.....	0.001 KG
CAYENA.....	0.001 KG
ALMENDRAS.....	0.015 KG
CEBOLLA.....	0.15 KG
PIMENTÓN DULCE....	0.010 KG
PIMIENTO ROJO.....	0.15 KG
VINO BLANCO.....	0.250 L
AGUA.....	

ELABORACIÓN

Opción 1.

- Dorar las piezas de cordero (pierna, cuello, falda) troceadas en una cacerola y reservar.
- En la misma cacerola, dorar las almendras y reservar.
- En la misma cacerola dorar los ajos fileteados, la cebolla y el pimiento.
- Cuando esté rendida y tierna la verdura, incorporar el cordero, el pimentón y añadir el vino blanco. Dejar reducir el vino, y a continuación añadir agua hasta cubrir.
- Dejar cocer hasta que esté tierno.
- Moler las almendras e incorporar a la cacerola.
- Acompañar con patatas y pimientos fritos.

Opción 2.

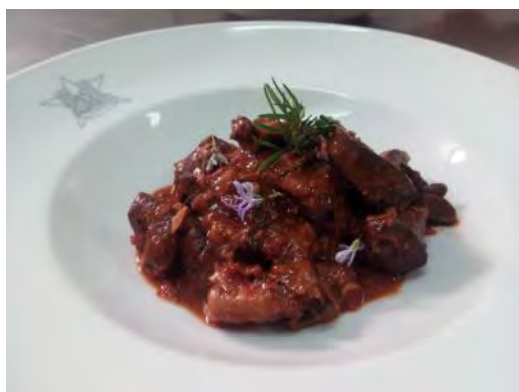
- Deshuesar el lomo y con los huesos asarlos y hacer un caldo.
- Blanquear los riñones desde agua fría con ajo y laurel.
- Rellenar el lomo con los riñones, ciruelas pasas, enrollar y bridar.
- Dorar la pieza en una cacerola y reservar.
- En la misma cacerola, dorar los ajos fileteados, la cebolla y el pimiento.
- Colocar el cordero en la olla y mojar con vino blanco hasta reducir. Añadir el caldo de los huesos y cocer unos 90 minutos.
- Una vez cocido dejar enfriar, quitar brida y porcionar en medallones.
- Triturar la salsa y tamizar.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

La Caldereta es el nombre que reciben diferentes platos en España, guisos basados en una reducción de agua, aceite o vino, con carne o pescado, así como verduras. Tradicionalmente considerados «elaboraciones de pobre» por su sencillez, su nombre responde a que antiguamente se cocinaban en grandes calderos, ollas de hierro que se ponen al fuego. Solían elaborarse en la calle, al aire libre y con ocasión de festividades locales, costumbre que aún pervive en muchos pueblos.

Los calderos de pescados están ligados más a los pescadores y la caldereta de cordero está ligada a los pastores. No obstante hay que matizar que como norma general, el patrón es el que comía la caldereta elaborada con las partes nobles del cordero y el pastor consumía caldereta de cordero a base de la casquería. En Extremadura hay un plato que es fiel reflejo de esto y se denomina Chanfaina, elaborada con los riñones, el pulmón, el corazón, lengua, etc.

Estas elaboraciones no han cambiado nada con el paso de los años, nuestro alumnado ha realizado también alguna propuesta un poco más elaborada, que es la opción 2.



NOMBRE DEL PRODUCTO	REPÁPALOS DULCES
----------------------------	-------------------------

INGREDIENTES / INGREDIENTS	
PAN.....0.5 KG	A
LECHE.....2 L	
AZÚCAR.....0,5 KG	
HUEVOS.....2 UND	
PIEL DE LIMÓN.....1 UND	
PIEL DE NARANJA.....1 UND	
RAMA DE CANELA.....1 UND	
LICOR DE ANÍS.....0.005 L	
ACEITE DE OLIVA.....0.5 L	

ELABORACIÓN

- Quita la corteza del pan y amasa la miga con dos huevos, 100 gramos de azúcar y el anís y un poco de levadura química (opcional), hasta obtener una pasta fina y untuosa.
- Forma bolas para hacer los repápalos de un tamaño intermedio entre el de una nuez y el de una avellana, y fríelos en aceite muy caliente. Escúrrelos sobre un papel absorbente.
- Pon la leche, a fuego lento, con la piel de limón y/o naranja, la rama de canela y el azúcar restante hasta que empiece a hervir. Incorpora las bolas de masa que acabamos de freír, baja el fuego y mantén el hervor durante unos 15 minutos.
- Deja reposar 2 ó 3 horas en la nevera.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

En elaboraciones dulces (empapadas en salsa de leche) o saladas (en potajes, estofados y cocidos), esta **mezcla básica de pan y huevo** recibe tantos nombres como zonas de España en las que se prepara: repalparos, esponjillas, panecillos, rellenos o rellenitos, bolas de cucaracho, pelluelas, matahambre, albondigones, tortas, tortillitas de San José y, por supuesto, repápalos extremeños.

En definitiva, es una elaboración en la que se aprovechaba el pan duro de días anteriores, aunque también es lógico que a falta de materias primas, el ingenio dé como resultado que con pocos recursos puedes obtener multitud de resultados.



Repápalos dulces



Repápalos de sal

NOMBRE DEL PRODUCTO	PESTIÑOS
----------------------------	-----------------

INGREDIENTES	
HARINA.....0.3 KG	
VINO BLANCO.....0.05 L	
ANÍS.....0.005 KG	
ACEITE OLIVA.....0.1 L	
PIEL DE LIMÓN.....1 UNID	
CANELA EN RAMA....1 UND	
SAL.....0.001 KG	
FREIR OIL	
MIEL.....0.1 KG	

ELABORACIÓN

- Aromatizar el aceite de oliva en cazo o sartén con La piel de limón, y la ramita de canela y dejar enfriar.
- En un recipiente ponemos toda la cantidad de harina junto al aceite ya aromatizado el vino blanco, el anís y la cucharadita de sal. Mezclamos todo , amasamos hasta que se desprege de las paredes y dejamos reposar
- Estiramos la masa sobre superficie enharinada y estiramos con rodillo hasta obtener un grosor de unos 2-3 mm. Crotoremos cuadrados de unos 10 x10 cm y plegaremos dos esquinas opuestas hacia el centro y reservamos. Repetiremos esta acción con toda la masa.
- Freiremos en abundante aceite a temperatura media y reservamos

ENMELADO:

- Diluimos 10 gr de miel y con 2 cucharadas de agua para hacerla más fluida.
- Llevamos a fuego y calentamos sin que llegue a hervir. Introducimos los pestiños fritos en la miel y dejamos que se cubran con esta.
- Sacar y dejar escurrir sobre rejilla y dejar enfriar.

EVOLUCIÓN DEL PLATO

La historia del pestiño puede remontarse al menos hasta el siglo XVI, siendo probablemente mucho más antiguo. La primera referencia literaria la encontramos en *La Lozana andaluza* (1528) de Francisco Delicado, obra en la que es mencionado como parte del repertorio culinario de la protagonista. En el 1791, es mencionado en el sainete anónimo *Los Locos de Mayor Marca*. Asimismo es mencionado en *El sombrero de tres picos* (1874) de Pedro Antonio de Alarcón.

El pestiño está emparentado con la [shebbakiyya](#) marroquí, lo que sugiere un posible origen común, quizá andalusí. Mientras que el pestiño suele prepararse en fechas navideñas o durante la Semana Santa, la shebbakiyya se consume con frecuencia durante el mes de ramadán por su valor energético, ideal para romper el ayuno. Ello nuevamente sugiere un origen común asociado a celebraciones religiosas que a su vez podría relacionarse con otros postres de sartén que tienen su origen en la Pascua judía.

La mayoría de postres fritos de España, tienen su origen en la cocina Andalusí, aficionada al consumo masivo de azúcar, miel y canela. Estos postres se siguen haciendo tal cual se hacían entonces.



LITUANIA

NUEVAS RECETAS RESTAURADAS O NACIDAS DURANTE EL PROYECTO

Agradecemos al chef Artūras Rakauskas y a la responsable de relaciones públicas y marketing Monika Būbaitytė la creación y realización de las recetas junto con los estudiantes de cocina con necesidades educativas especiales del Centro de Formación Tecnológica de Kaunas. También damos las gracias a Jolita Brieda, directora del restaurante "Kuchmistrai" por la recepción. Estar en su restaurante nos permitió sentir el verdadero espíritu de los tiempos de Smetona. Invitamos a los lectores a cocinar e ir a la época del almuerzo esmetonés.





ALMUERZO SMETONOS según el Kuchmistra de la cocina de la Mansión Zypliai y sus ayudantes para personas con necesidades especiales.

Basándose en las recetas del libro "La cocina de Ponios Smetonienė", se crean platos que responden a los gustos de los comensales de hoy, pero manteniendo la idea acorde con el protocolo de entreguerras. El almuerzo oficial de invitados en Kaunas en aquella época constaba de 5 platos (de 7 a 12 en el extranjero). En la mesa se servía un aperitivo frío, sopa, plato de pescado o verdura y carne y postre. Al Presidente Smetona, que procedía de una familia de campesinos, le gustaba la comida sencilla, por lo que el almuerzo era bastante modesto, utilizábamos productos bastante cotidianos para prepararlo, pero siempre sabroso y bien servido. La señora Smetonienė se ocupaba especialmente de ello. Interwar se caracteriza por una combinación de cocina moderna y tradicional, por lo que encaja perfectamente con la filosofía del restaurante "Kuchmistrai" de alimentar la cocina histórica lituana.

MENÚ

Un cumplido del chef Bocadillos con almendras y queso

Primer plato

Smetoniški sopa de remolacha fría cocida en masa madre de pan con lengua de cordero

Segundo plato

Trucha asalmonada con champiñones, apio y zanahorias

Postre

Helado de grosella negra

Un cumplido del chef *Bocadillos con almendras y queso*

Ingredientes:

- Harina de almendra 200 g
- Queso de leche de cabra 400g
- Pan de chapata 1 barra
- Tomillo para decorar

Hacer tecnología:

Mezclar bien la harina de almendras y el queso de cabra hasta obtener una mezcla homogénea.

Cortamos el pan de chapata en rebanadas de 1 cm de grosor.

Extender la masa preparada sobre la chapata arrugada.

Adorne con tomillo.



Primer plato

Smetoniški sopa de remolacha fría cocida en masa madre de pan con lengua de cordero

Ingredientes:

- Lenguas de cordero 6 uds.
- Agua 500 ml
- Salsa Worcestershire 50 ml
- Mostaza en grano 40g

Base de sopa:

Ingredientes:

- Cortezas de pan tostadas 100 g
- Hojas de remolacha 100 g
- Agua 2 l
- Tomillo 15g
- Sal y pimienta al gusto.



Haciendo:

Preparación de las lenguas de cordero

Lavamos las lenguas del cordero;
Ponemos las lenguas de cordero lavadas en una olla;
Vierta el agua, la salsa Worcestershire y la mostaza gruesa en la olla;
Después de tapar la olla, meterla en un horno precalentado a 94° C y dejarla durante 12 horas;
Quitamos la piel de la lengua.
Cortamos las lenguas de cordero en tiras.

Preparación de la base de la sopa:

Verter el agua para la base de la sopa en el caldo de lengua de cordero y añadir las hojas de remolacha;
Llevar todo a ebullición y reducir el fuego a bajo, cocer a fuego lento durante aproximadamente 1 hora;
Lo frotamos todo y lo pasamos por un colador;
A la hora de servir, calentamos el caldo, Añadimos tiras de lengua, tomillo, hojas de remolacha;
Blanqueamos con crema agria.



Segundo plato

Trucha asalmonada con champiñones, apio y zanahorias

Ingredientes:

- Trucha salmonada
- Estragón
- Sal
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Nueces

Haciendo:

Frotamos la trucha con sal de estragón y la dejamos 3 horas. a la sal

Colocar la trucha en el papel de horno, rociar con aceite de oliva;

Rocíe un poco de zumo de limón;

Envuélvelo y cuécelo en el horno a 180°C durante 20 minutos.

Mientras se hornea la trucha, preparamos la clásica salsa blanca.

Trucha al horno servida con verduras a la julliana;

Todo se espolvorea con frutos secos molidos.



Salsa blanca clásica

Ingredientes:

- Mantequilla
- Harina
- Leche
- Nuez moscada
- Sal

Haciendo:

Ponemos mantequilla en una olla, enharinamos y sofreímos un poco sin dejar de remover con un batidor; Verter la leche y mezclar bien; Llevar a ebullición, sazonar con nuez moscada molida y sal.

Jullian verduras picadas

Ingredientes:

- Zanahorias
- Apio
- Aceite de oliva

Haciendo:

Cortar las zanahorias y el apio en pajitas; Freír en una sartén caliente con aceite de oliva hasta que se doren; Verter las verduras cocidas en la salsa blanca.



Postre

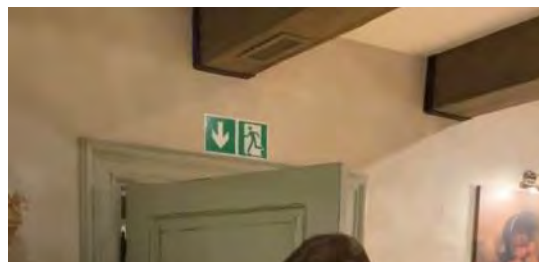
Helado de grosella negra

Ingredientes:

- Grosellas negras 200 g
- Azúcar 100 g
- Agua 200 g
- Gelatina 5g
- Zumo de limón 20 g

Haciendo:

Remojar la gelatina en agua para que se hinche;
Ponemos todos los ingredientes restantes en una olla y lo ponemos a cocer;
Después de hervir, bajar el fuego y dejar hervir durante unos 15 minutos;
Trituramos todo con una batidora de mano (licuadora) y vertemos la masa por un colador;
Cuando la masa se haya enfriado a ~40°C, añade la gelatina;
Lo mezclamos todo bien, lo volcamos y metemos la masa en el congelador;
Servimos helado con moras frescas y migas de chocolate.



TARTA NAPOLEÓN DE SMETONENIENE

(La receta es auténtica, sin editar. La receta fue proporcionada por una persona cercana al propietario de Smetonienė, le agradecemos sinceramente que la comparta).

Galleta (1 capa)

- 7 huevos
- 7 cucharadas. de azúcar
- pequeño refresco
- 7 cucharadas de harina

Batir todo durante 30 minutos hasta obtener una consistencia esponjosa con un batidor sobre un baño de vapor caliente.

Las otras capas pueden ser iguales o 1 vaso. de semillas de amapola + 3 cucharadas de harina.

Crema

- 2 huevos
- 2 vasos. de azúcar
- 1 vaso. de leche

Cocer hasta que adquiriera la consistencia de la miel.

- A continuación, añadir 300 g de mantequilla y mezclar con la nata enfriada hasta obtener una crema homogénea.

Babeando

- Café de bellota fuerte (dependiendo del número de capas, pero se necesita suficiente para empapar todo el bizcocho)
- Zumo de limón
- Alcohol (mejor ron)

Al colocar las capas, una de ellas se unta con mermelada agria (de manzana o arándanos). Se conserva en frío durante tres días y sólo entonces se come.



PATRIMONIO PORCINO EN EL CONTEXTO ACTUAL: EL CERDO IBÉRICO SE HACE A LA PARRILLA Y AL FUEGO

(Agradecemos sinceramente a los estudiantes del Kaunas College su cooperación y al profesor Žydrone Žarskienė su colaboración con los alumnos cocineros con necesidades educativas especiales del Centro de Educación Tecnológica de Kaunas)



Los lituanos han comido cerdo, al horno, cocido, ahumado y curado. En Lituania existe desde antiguo la tradición de hacer salchichas rápidas (de consumo rápido, frescas) después de sacrificar un cerdo, y luego se hervían o guisaban con chucrut, se freían directamente en el fuego o se rellenaban de grasa en una sartén (forma de hornear), se aromatizaban con hierbas o miel. Para las salchichas, no se tomaba la mejor carne, sino diversos cortes de jamón, paleta u otros trozos de carne, y luego se trituraba. La masa preparada se sazonaba con sal, pimienta y semillas de comino y se embutía en los intestinos delgados de los cerdos para formar salchichas.



Pues bien, asar carne sobre brasas, según los investigadores del patrimonio, se identifica con la época vikinga. Cavaban un hoyo en el suelo, donde hacían fuego. Cuando había muchas brasas, colocaban sobre ellas trozos de carne envueltos en hojas de bardana y untados con arcilla. Lo cubrían con brasas y ponían encima una capa de tepes. Después de todo un día de excursión, al atardecer, cansados por la excitación, se reunían para hacer una barbacoa subterránea. Rompían los tepes, barrían las cenizas y sacudían de los sacos las cebollas y los nabos confiscados en los huertos enemigos. Ponían la carne cocida en la gelda, se sentaban en círculo y se llenaban la barriga todo lo que cabía. Así, el deseo de asar carne adobada sobre las brasas ha perdurado hasta nuestros días, y los lituanos no son una excepción.



Tras la matanza, los lituanos utilizaban varios huesos para cocinar sopas y guisos y los asaban en un horno caliente. Los huesos se adobaban con diversas hierbas, sal y pimienta. Hoy en día, marinamos los huesos y asamos las costillas, cocinamos en parrillas, barbacoas.



Tras evaluar la carne de cerdo del norte y la del sur (ibérica), la que más se acercaba al gusto de los antiguos lituanos era la ibérica, porque tiene más grasa y recuerda más a las características gustativas de las antiguas razas de cerdos de carne criados en Lituania.



Y UNAS CUANTAS TARJETAS TECNOLÓGICAS...

"COSTILLAS MARINADAS"

La receta

Fila No.	El nombre de la materia prima	Cantidad, kg
1.	Cerdo, costillas de cordero	100,00
	Iš viso:	100,00
	Prieskoniai ir priedai	Cantidad, kg
1.	Sal	2,00
2.	Mezcla de especias	0,60
3.	Agua/aceite	50/50
	Total:	103,60
	Rendimiento 70%	70,00

La tecnología de preparación del producto:

1. Las costillas cortadas se frotran con el adobo preparado, mantenido a una temperatura constante de +4 - +6 °C.
2. Las costillas se envasan al vacío.
3. Las costillas se almacenan en una cámara a una temperatura de $\leq 6^{\circ}\text{C}$ durante no más de 48 horas. en cajas, al vacío durante 5 días.

Posibles alérgenos:

No hay alérgenos.

"SALCHICHA FRESCA"

La receta

Fila No.	El nombre de la materia prima	La norma, kg/ 10 - th kg
Materia prima, kg		
1.	Carne de chuleta (vacuno, cordero, ternera, cerdo)	10
Especias y aditivos, kg		
2.	Sal	0,140
3.	Pimienta negra (molida)	0,020
4.	Mezcla de especias (sin sal)	0,050
5.	Agua	1 lit.
	Total:	1,21
	Rendimiento 110	11,00

La tecnología de preparación del producto:

1. La materia prima y las cantidades necesarias de aditivos se pesan en una balanza.
2. La materia prima seleccionada se tritura, se mezcla con especias y agua; si la materia prima absorbe bien el agua, la cantidad de agua puede aumentarse hasta 1,5 litros.
3. La masa preparada se embute en tripas naturales y se forman las salchichas.
4. Para facilitar la formación de las salchichas, las tripas deben remojar en agua a temperatura ambiente durante unas 2-3 horas.
5. Las salchichas se conservan a $\leq 6^{\circ}\text{C}$ hasta 48 horas. en cajas, al vacío hasta 5 días.

Posibles alérgenos:

No hay alérgenos.

TARJETA TECNOLÓGICA KAUNAS HIDROMIEL DE TILO

(Agradecemos a Ugnė Šalnaitė, antigua alumna de la Facultad de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Kaunas, la receta y el hidromiel reconstituido).

Nombre de la bebida: Hidromiel de tilo de Kaunas

El nombre de la materia prima	Unidad de medida	Cantidad de materia prima
		Brutto
Miel de tilo	kg	10
Agua potable	L	10
Flores de tilo secas	g	100
Levadura	g	10

La masa de miel se diluye con agua blanda limpia, vertiendo todo el volumen de agua y miel. Al hervir el hidromiel, se remueve a menudo y durante la cocción aparece constantemente espuma, que debe espumarse, ya que afecta a la transparencia del hidromiel. Al final de la formación de espuma, se colocan flores de tilo secas en el recipiente y se vierte tanta agua como se haya evaporado, y se deja cocer la olla a fuego lento durante otra media hora. Para reducir las impurezas del hidromiel, se pueden utilizar bolsas de lúpulo para las flores de tilo.

Al final de la cocción, el hidromiel se enfría a una temperatura de 20-24 grados, luego se transfiere a un recipiente de fermentación, en el que también se añade levadura, y el hidromiel se fermenta a una temperatura de 16-18 grados durante 4-6 semanas.

Tras la fermentación, el hidromiel se filtra y se embotella, sin dejar espacios de aire, y se envejece en el recipiente de embotellado durante otros 2-4 años.





PAN DE NUECES

¿Cómo surgió la idea de recrear estas recetas?

Damos las gracias a la respetada Aida Čižikaita por la receta auténtica

En el transcurso del proyecto, el equipo recibió una receta centenaria de pan de nueces de la región de Kėdainiai (pueblo de Grineliai), que fue adaptada y ajustada a las necesidades actuales por modernos especialistas en nutrición del Centro de Formación de la Industria y el Comercio Alimentarios de Kaunas.

Descripción de la receta original:

Aprendí a hacer ese pan de mi abuela Stefanija Miniotiene, que vivía en el distrito de Kėdainiai, en el pueblo de Grinelii. Mi abuela nació cerca de ese lugar - Uždubisy. Había una granja del bisabuelo, muy moderna para aquellos tiempos. Los bisabuelos se fueron a América (seguramente a Brasil), ganaron dinero y montaron una granja modelo moderna. Y, por supuesto, trajeron ideas culinarias (la abuela tenía unos platos y unos hábitos culinarios que no he visto en su entorno).

Es probable que el pan de nueces haya sido uno de ellos. Los frutos secos también crecen en Lituania, se han utilizado como alimento desde la antigüedad, se empleaban para dar sabor a diversos platos, incluso como tentempié. Si efectivamente la idea se llevó a casa, se adaptó a las condiciones de Lituania y, cuando yo me enteré, se había transformado considerablemente. Es cierto que el plato pan de nueces también está inmortalizado en la literatura lituana - incluso tenemos una obra de S. Šaltenis con ese nombre.

En primer lugar, la levadura. Se hace con harina de centeno gruesa (razav) y agua. Fermenta en tres días. La harina se vierte con agua y se mantiene caliente, la levadura se "alimenta" con harina y agua todos los días.

La masa de pan se mezcla con harina de frutos secos. No estoy seguro de qué tipo de harina de frutos secos se utilizaba como base cuando la abuela hacía pan en el horno. Ahora, debido a la disponibilidad y al precio, la base es harina de cacahuete (es fácil cultivarla en tu parcela), pero también añado harina de avellana y nuez (ambas crecen en Lituania). También añado semillas molidas de lino y cáñamo. Dejo subir la masa mezclada (hasta 1 hora).

Mientras la masa sube, preparo los ingredientes. Hiervo un poco de comino en agua hirviendo. Muelo comino y cilantro en un molinillo de café. Muelo varios tipos de frutos secos con un cuchillo o un mortero. Muelo algunos frutos secos picados en un molinillo de café. Cuelo las semillas de comino enfriadas y las extiendo sobre una toalla para que se sequen.

Después de que la masa suba, añado todos los ingredientes preparados y un poco más de cilantro fresco y sésamo. Luego amaso la masa y la paso a un molde forrado con papel de horno. Aún dejo unos minutos para que suba. Humedezco la masa fermentada con agua y espolvoreo una pizca de comino y cilantro.

Lo saco del horno, humedezco la parte superior con agua y lo cubro con una toalla de tela. Cuando se haya enfriado, sácalo del molde.

Tengo que advertir que el pan es muy sabroso y más como un pastel 😊. Sin embargo, el rendimiento es bajo, y los costos son altos.
Delicioso.



PAN DE NUECES

(Agradecemos sinceramente a los profesores de panadería y pastelería del Centro de Formación de la Industria y el Comercio Alimentarios de Kaunas la preparación de la tarjeta y la prueba de la receta)

Materias primas para la masa madre:

Harina integral de centeno	140 g
Agua	200 g

Ingredientes para asar:

Harina integral de centeno	100 g
Agua	200 g
Linaza	10 g
Comino	10 g
Extracto de malta	20 g

Ingredientes para la mezcla:

Harina integral de centeno	200 g
Semillas de sésamo	20 g
Nueces	10 g
Nueces molidas	10 g
Avellanas	10 g
Linaza	10 g

Materias primas para la masa:

Harina integral de centeno	200 g
Harina de trigo 812	150 g
Miel	80 g
Aceite	50 g
Nueces molidas	30 g
Nueces	30 g
Avellanas	30 g
Agua	30 g
Azúcar	20 g
Levadura prensada	10 g
Sal	10 g



Producción de masa madre:

- Primer día. Se mezcla la mitad de la harina de centeno con toda el agua y se mantiene caliente.
- Día II. La levadura se alimenta añadiendo un 25% de harina de centeno y se mantiene caliente.
- Día III. La masa madre se alimenta añadiendo la harina de centeno restante y se mantiene caliente.



Maked:

- Primer día. La harina de centeno, el comino, el extracto de malta y las semillas de lino se vierten con agua caliente. Todo se mezcla bien. La calva se vuelve azucarada.
- Día II. Se deja el cuero cabelludo caliente. Comienza la fermentación.
- Día III. La calva se alimenta con una nueva calva preparada.
- Día IV. Las lías crecidas se mezclan con la levadura fermentada.
- Se muelen y se añaden los frutos secos para mezclar. Se añaden a la mezcla harina de centeno, semillas de sésamo, semillas de lino y agua. Se fermenta en un ambiente cálido. Se obtiene una mezcla ácida.



Nuestros socios, que han contribuido en gran medida a recuperar las recetas y trasladarlas al contexto actual.

CÁMARA DE COMERCIO, INDUSTRIA Y ARTESANÍA DE KAUNAS



La Cámara de Comercio, Industria y Artesanía de Kaunas es la mayor organización que reúne a la comunidad empresarial de las regiones de Kaunas y Marijampole y desarrolla servicios para las empresas. Representa los intereses empresariales generales, protege los intereses de los miembros, presta servicios y realiza actividades de proyectos y funciones delegadas por el Estado.

Desde 1991, cuando se restauraron en Kaunas las cámaras que funcionaban en la Lituania de preguerra, la organización se ha convertido en una institución de autogobierno empresarial sólida y fiable, en un socio responsable de todos los niveles de gobierno, y ha sentado las bases de las relaciones entre las comunidades empresariales basadas en el principio de solidaridad. La Cámara de Comercio, Industria y Artesanía de Kaunas reúne a casi setecientas empresas y es la mayor cámara de Lituania, que opera en los municipios de Kaunas, distrito de Kaunas, Marijampole, Kėdainiai, Jonava, Kaišiadorių, Raseinių, Prienai, Birštonas, Šakii, Vilkaviškis, Kazlų Rūda, Kalvarija.

Misión

Movilizar y representar a la comunidad empresarial en favor del crecimiento sostenible y la prosperidad de la sociedad.

Visión

La comunidad empresarial regional más famosa y reconocida de Lituania.

En nuestras actividades nos guiamos por tres valores:

- **Fiabilidad:** somos abiertos, honestos y profesionales.
- **Asociación:** creamos valor mediante la cooperación y basándonos en el principio de igualdad.
- **Progresividad** - aspiramos a un crecimiento integral: desarrollo de empresas comunitarias, profundización de las competencias de los directivos y empleados de los miembros, crecimiento del número de miembros. Somos proactivos, flexibles y orientados al progreso.



UAB "KUCHMISTRAI"

El restaurante "Kuchmistrai" se encuentra en la cocina de la mansión Zypliai, un lugar donde los edificios del siglo XIX se entrelazan en un conjunto armonioso. avg. la historia del conjunto de la mansión, las antiguas recetas de la cocina LDK, las mejores materias primas locales y la hospitalidad tradicional. Para preservar no sólo la imagen culinaria, sino también la cultural de la región, se cuidan las viejas tradiciones y se crean otras nuevas que reflejan la actualidad de la vida moderna en este contexto histórico.

El restaurante representa el renacimiento de la cultura de la cocina señorial y presenta los platos de la nobleza lituana, más o menos modernizados para satisfacer el gusto y las expectativas de los comensales de hoy. Por ello, el lugar es perfecto para un fin de semana familiar y una cena o comida romántica con amigos. A menudo se elige como forma de presentar Zanavykija, Lituania, o simplemente como lugar impresionante para una conferencia, un evento o una celebración privada.

La cocina señorial utiliza métodos de producción tan conocidos como el escabechado, el horneado prolongado, el asado a la parrilla, el ahumado, etc., que conquistan el menú moderno y son compatibles con un enfoque más sano de la alimentación diaria.

Detalles: Sociedad 305666817, UAB "Kuchmistrai"

Se aceptan pedidos en horario laboral por tel. +37061468883.



COLEGIO KAUNAS

La Escuela Superior de Kaunas es una institución estatal de enseñanza superior polivalente que forma especialistas en tecnología, informática, ingeniería, sanidad, ciencias humanitarias, sociales, arte, educación, gestión empresarial y pública, derecho y ciencias agrarias.

Detalles: VšĮ Kaunas college
Avenida de la Industria 20, LT-
50468 Kaunas
Sociedad 111965284
(8 37) 35 23 24
(8 37) 75 11 35
rastine@go.kauko.lt



Un breve comentario sobre la participación en el proyecto:

Continuando con las actividades del proyecto de asociaciones estratégicas Erasmus+ "Cook it Forward", tuvo lugar una actividad conjunta de los alumnos del grupo GAM-9 del Kaunas College Agnes Jocevičiūtė, Lukas Mačiulaitis, Rejs Petrauskas y el profesor Žydrone Žarskienė sobre el patrimonio cultural de la región de Kaunas en cooperación con la profesora experta en formación profesional del Centro de Educación Tecnológica de Kaunas Giedra Sadauskiene y el alumno del centro Alfred Šim. La carne de cerdo del norte y del sur se adobó según la antigua receta, utilizando únicamente especias naturales, sazonada con sal y miel. Un gran momento, una gran experiencia, el cultivo de la herencia culinaria.

INSTITUTO KTU DE ALIMENTACIÓN

El Instituto de Ciencia de los Alimentos de la Universidad Tecnológica de Kaunas está cambiando el entorno mediante la creación de conocimientos y soluciones tecnológicas para el bienestar humano en la muestra de sistemas alimentarios preventivos y sostenibles, al tiempo que desarrolla oportunidades de seguridad alimentaria para las necesidades de un mundo en crecimiento.

El Instituto de Alimentación lleva a cabo actividades de ciencia de los alimentos, que están asociadas al desarrollo de alimentos y tecnologías equilibrados y saludables, y a la investigación sobre sistemas alimentarios sostenibles y resilientes.

El Instituto de Alimentación presta servicios acreditados (norma ISO 17025) de investigación y peritaje tecnológico sobre productos alimentarios a empresas y ciudadanos.

El Instituto de Alimentación implica a los ciudadanos y comunidades ciudadanas lituanas en procesos creativos para la invención y aprobación de seguridad de productos de la cadena alimentaria corta que sean beneficiosos para la salud.

El Instituto de la Alimentación invita a los ciudadanos lituanos y a sus representantes a crear juntos descubriendo los misterios del patrimonio culinario nacional y las antiguas tradiciones de consumo de alimentos, insertándolas sólidamente en la cultura de consumo actual, renovándola así.

Dirección:

Instituto de Alimentación de la Universidad Tecnológica de Kaunas
Dirección: Radvilėnai pl. 19C, Kaunas

El Instituto de Alimentación trabaja en el entorno internacional y nacional de los sistemas alimentarios y ofrece cooperación activa a todos los participantes de este sistema, a las partes interesadas, especialmente a los ciudadanos. Esta forma de acción conjunta responde mejor a los desafíos actuales del sistema alimentario y sus participantes, especialmente cuando la situación geopolítica cambia a nivel nacional, cuando el patrimonio nacional y culinario - se convierte en un apoyo y un medio de resistencia en este ser frágil del estado. Juntos, reforcemos la identidad lituana de la comida y las tradiciones, como parte de la cultura étnica del estado.





Con el fin de preservar y popularizar los productos del patrimonio nacional, el personal del Instituto de Alimentación del proyecto "Cook it forward" estudió los productos lácteos, cárnicos y panificados del patrimonio culinario lituano y los comparó con las obras maestras del patrimonio culinario de otros países y naciones. Durante la investigación se evaluaron las propiedades sensoriales, las características tecnológicas y los parámetros de seguridad de productos lituanos como los quesos secos, los giros y los productos cárnicos salados y ahumados, comparándolos con los indicadores de "representantes" de productos de los mismos grupos en España y Polonia. Los grupos de investigadores de análisis



sensorial e investigadores de análisis químico presentaron conclusiones que pueden resumirse en una frase significativa: Los productos del patrimonio culinario lituano no son inferiores a los representantes de los productos alimenticios de otras culturas en términos de especificidad, singularidad, composición e indicadores de seguridad. Así que prestemos suficiente atención a los productos del patrimonio y las tradiciones de consumo de nuestra nación, cuidémoslos, redescubrámoslos junto con los investigadores y disfrutemos de ellos.

UNIVERSIDAD LITUANA DE CIENCIAS DE LA SALUD (LSMU)

Los académicos prof. Dra. Elena Bartkiene, Dr. Vytautė Starkutė y Dr. Eglė Zokaitytė.

La Universidad Lituana de Ciencias de la Salud (LSMU) es la mayor escuela universitaria superior de formación de especialistas en ciencias de la salud de Lituania. LSMU fue fundada en 2010, mediante la fusión de la Universidad Médica de Kaunas y la Academia Veterinaria de Lituania. La estrecha conexión entre las Academias de Medicina y Veterinaria de la LSMU ofrece oportunidades para implementar programas de estudio de Ciencias de la Alimentación a un nivel extremadamente profesional, integrando especialistas de alto nivel - profesores de ambas academias.

Detalles: Universidad Lituana de Ciencias de la Salud, A. Mickevičius str. 9, LT-44307 Kaunas; Código de empresa: 302536989; código de contribuyente del IVA: LT1000055793

El objetivo de la participación en el proyecto Cook it forward: compartir con especialistas y el público en general la experiencia adquirida a largo plazo en los ámbitos de la ciencia, la tecnología y la seguridad alimentarias y la nutrición respetuosa con la salud, prestando especial atención a los aspectos de la necesidad de preservar el patrimonio culinario.

Uno de los académicos científicos de la Facultad de Veterinaria de la Academia Veterinaria de LSMU, prof. Dra. Elena Bartkienė, el dr. Vytautė Starkutė y el dr. Eglė Zokaitytė se encargan de cultivar las tradiciones y mejorar la seguridad y la calidad del pan de masa madre lituano.

Históricamente, los lituanos son una nación de agricultores, y la situación geográfica de Lituania determinó que el pan de centeno se convirtiera en el pan tradicional. Las tecnologías actuales conservan los aspectos tradicionales de la fabricación, pero son mucho más seguras. El pan de centeno con masa madre sigue siendo muy popular no sólo en Lituania, sino también en otros países bálticos, y esto se asocia no sólo a su sabor tradicional aceptable para los consumidores, sino también a sus propiedades saludables (una gran cantidad de fibra y otros componentes valiosos). La tecnología de producción del pan de centeno difiere de la del trigo, debido a las propiedades tecnológicas características de la harina de centeno. Básicamente, debido a estas características tecnológicas específicas de la harina de centeno, los productos de panadería de centeno se elaboran con levadura, y para obtener el sabor agrídulce y el aroma de los productos de panadería, el pan se prepara con levadura y levadura. Recientemente, los científicos han considerado la levadura del pan como una excelente fuente de microorganismos que pueden aplicarse a la biotecnología industrial. El trabajo realizado por los científicos de la LSMU demostró que los microorganismos de la levadura del pan son perfectamente adecuados para la fermentación de la carne y el procesamiento de productos cárnicos antes de ahumarlos. La Dra. Erika Mozūrienė llevó a cabo una investigación y descubrió que dicha tecnología reduce la concentración de hidrocarburos aromáticos policíclicos (estos últimos son muy



perjudiciales para la salud humana) en los productos cárnicos ahumados. La Dra. Vita Lėlė, durante sus prácticas en la Universidad de Recursos Naturales y Ciencias de la Vida (Viena, Austria), aisló levadura del pan lituano y evaluó las propiedades de las bacterias lácticas presentes en ella. La Dra. Vytautė Starkutė aplicó estos microorganismos de levadura a la fermentación de proteínas vegetales (altramuces) para aumentar el valor biológico de las proteínas vegetales. El científico descubrió que las proteínas de altramuz fermentadas por microorganismos de levadura panificable tienen mejor digestibilidad. La Dra. Paulina Zavistanavičiūtė aplicó microorganismos de levadura de pan en la producción de nutracéuticos. Estos últimos productos son cada vez más populares en el mercado, ya que los consumidores desean obtener el mayor número posible de componentes activos beneficiosos para la salud. Los científicos han descubierto que los microorganismos de la levadura también pueden descomponer los compuestos tóxicos liberados por los hongos del moho: las micotoxinas. El Dr. Eglė Zokaitytė adaptó los microorganismos de la levadura del pan para la producción de bebidas funcionales. Estas últimas no solo tienen buenas propiedades sensoriales, sino también antioxidantes y antimicrobianas. La académica prof. Dra. Elena Bartkienė representa a Lituania en las actividades internacionales de COST, que reúne a científicos de más de cincuenta instituciones de investigación y estudio y empresas de producción, cuyo objetivo es adaptar microorganismos de levadura panadera para diversos fines: desde la producción de enzimas y productos químicos hasta la fermentación de alimentos y piensos. La experiencia internacional nos permite comprender y apreciar mejor la singularidad de la producción lituana de pan de masa madre y los matices de esta compleja biotecnología, así como la posible aplicación de los microorganismos de levadura para la biotecnología industrial. Cabe mencionar que la microbiota de las levaduras del pan difiere en los distintos países, por lo que es necesario preservar la identidad de los productos tradicionales. Me alegra que actualmente la tecnología del pan de masa madre lituano no sólo no se esté olvidando, sino que, por el contrario, se esté cuidando, desarrollando y celebrando a nivel mundial. Sin duda, los microorganismos de levadura del pan tradicional lituano y su espectro de aplicabilidad no están ni estarán plenamente explotados en un futuro próximo, por lo que todos aquellos que quieran convertirse en expertos en ciencia de los alimentos son bienvenidos a los Estudios de Ciencia de los Alimentos de la LSMU. Miremos a la tradición con una perspectiva avanzada de futuro.





LtD "EURIBIJA"

(Agradecemos sinceramente al equipo de la UAB "Euribija" su cooperación y los productos facilitados para la investigación científica y la elaboración de recetas patrimoniales)

La sociedad anónima cerrada "Euribija" suministra productos cárnicos y pesqueros de la más alta calidad.

Nos esforzamos por satisfacer las expectativas de todos nuestros clientes. En nuestra gama encontrará productos de pescado y marisco de la más alta calidad directamente de las aguas islandesas.

También ofrecemos productos exclusivos de vacuno, porcino y carnes exóticas de granjas cuidadosamente seleccionadas y probadas en el tiempo.

La visión de la empresa es convertirse en la mejor empresa de Lituania que venda carne, pescado y marisco de la mejor calidad.

Nuestra misión es ayudar a las personas y a los establecimientos de restauración a abastecerse de alimentos elaborados con productos cárnicos y pesqueros de la máxima calidad. Queremos contribuir a que todas las mesas tengan platos humeantes preparados con carne y pescado sanos y ecológicos.

La empresa es socialmente responsable, siempre dispuesta a que los jóvenes encuentren su camino en el mundo de la gastronomía.

La empresa también contribuye a la integración en la sociedad de personas con necesidades educativas especiales. Dando a estas personas la oportunidad de participar en diversos concursos gastronómicos y otros eventos.



BREVES RESEÑAS DE LOS PARTICIPANTES

"Gracias por poder participar en el proyecto Cook it forward. Me di cuenta de que el patrimonio es muy importante para mí. Fue especialmente divertido cocinar junto con el chef en su cocina. Fue muy amable conmigo".

*Estudiante del Centro de Educación Tecnológica de Kaunas
Simona Geležūnaitė*

"Investigar los platos que cocina mi familia fue muy interesante. Cocinar junto con los profesores fue muy provechoso. Gracias por permitirme participar en este proyecto".

*Estudiante del Centro de Educación Tecnológica de Kaunas
Alfred Šimas*

"Ver los ojos brillantes y la confianza de mis alumnos fue la mayor recompensa que existe. El deseo de los alumnos de buscar las raíces de su herencia culinaria en el pasado y traerla a nuestros días superó todas las expectativas. Quiero creer que esta idea no acabará sólo como un proyecto. También dejaremos algo para las generaciones futuras".

*Giedra Sadauskienė
Centro de Educación Tecnológica de Kaunas
Profesor-experto vocacional*

"Gracias por el maravilloso evento y su relevante tema. Se pudo ver un gran trabajo y esfuerzo en la puesta en marcha de este proyecto. Fue muy interesante y útil escuchar la historia del profesor R. Laužiks sobre la importancia del patrimonio gastronómico, el informe de T. Vilčinskas y la interesante historia del profesor E. Bartkienė sobre el uso del ácido láctico y las proteínas en la industria. El Sr. G. quedó impresionado. Los trabajos de Sadauskienė y G. Bezarienė motivando a los estudiantes a interesarse por las raíces de la gastronomía. Doy las gracias a los organizadores y a todos los que han contribuido a este proyecto. Gracias por la oportunidad de degustar los deliciosos sabores de las natillas y el pastel de migas y la ternera añeja."

*Atentamente,
Sigita Grybauskienė
Escuela Politécnica de Jonava
Profesor profesional de preparación de alimentos*

"Los temas leídos por los ponentes son relevantes y te hacen pensar que el patrimonio culinario de Lituania es un fenómeno realmente valioso y significativo que hay que proteger".

*Atentamente,
Martyna Marcinkevičiūtė
Administrador del Departamento de Alimentación y Agrotecnología
Facultad de Tecnología
Universidad de Kaunas*

"Me alegra mucho que se lleven a cabo iniciativas de este tipo. Espero que no se detengan, que se amplíen y que haya otras nuevas.

Le deseo la mejor de las suertes".
*Atentamente
Aida Čižikaite
LSMU MF Departamento de Lenguas y Educación*

"El tema del seminario "Posibilidades del patrimonio culinario en la región de Kaunas" es muy pertinente, sobre todo haciendo hincapié en su integración en el contexto moderno. El seminario se organizó de forma muy profesional, tuvo lugar un debate activo y se formó una red que conectó a representantes de diversos campos, unidos por el tema del patrimonio

culinario en un sentido amplio: desde la justificación histórica hasta la conservación del patrimonio en las condiciones de la industria moderna.

Gracias por la oportunidad de integrarme".

Pagarbiai,

Prof. Dra. Elena Bartkienė

Maisto saugos ir kokybės katedros profesorė

Atentamente,

Prof. Dra. Elena Bartkiene

Profesor del Departamento de Seguridad y Calidad Alimentarias



**OPEN
EDUCATION
COMMUNITY**

momentum
[educate + innovate]

BIA 
INNOVATOR CAMPUS
Ireland West Food Innovation & Incubation Hub

 **KAUNAS EDUCATION
CENTER OF TECHNOLOGIES**


SFYN
FRYSLÂN


eolas


**KAUNAS CHAMBER
OF COMMERCE,
INDUSTRY AND CRAFTS**

ROC FRIESE POORT



 **Erasmus+**