


**Taller de cocina para
supervivientes I
Julio de 2008**

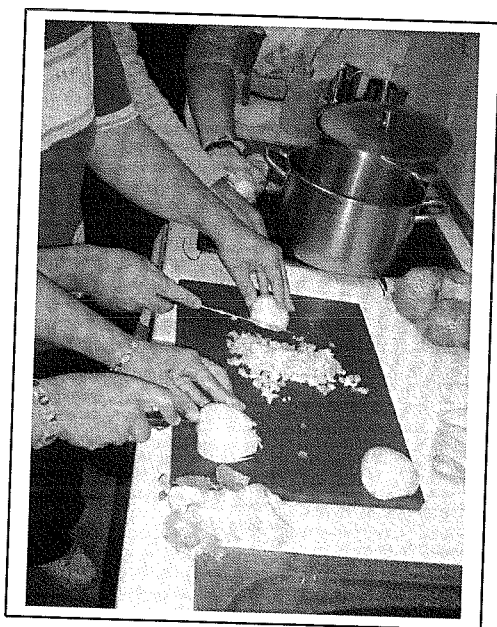


Bancaja  el compromiso social

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA POR EL ESTADO ESPAÑOL
CONCERTADA CON EL GOBIERNO DE NAVARRA
COLABORADORA DE LA UNIÓN EUROPEA (ECHO)

Actividades de animación sociocultural julio de 2008

Taller de cocina para supervivientes



**Hogares de Villava y Ermitagaña.
Nuevos Proyectos ANNF.**

□ **Ficha 1: Pasta a la boloñesa y ensalada.**

Ingredientes:

Pasta a la boloñesa:

- Pasta (macarrones, espaguetis,...).
- Cebolla, pimientos y ajo para sofrito.
- Aceite de oliva.
- Carne de ternera picada.
- 1 huevo.
- Tomate triturado.
- Perejil.

Ensalada:

- Lechuga.
- Tomate.
- Pepino.
- Cebolleta.
- Atún en la lata al natural.

Realización:

Pasta a la boloñesa:

- Se pone a hervir agua, con un chorretón de aceite y sal. En el punto de ebullición, se introduce la pasta (un platito por comensal). Se da vueltas y se tiene unos 7 minutos (hay que probar el punto *al dente*). Una vez cocida la pasta se separa del fuego y se escurre. Se le puede aplicar agua fría para que cese la cocción.
- Mientras se cuece la pasta, hay que picar abundante cebolla, pimiento verde y ajo e introducirlo por ése orden en una sartén con un poco de aceite de. Una vez *pochado* introducimos la carne (antes hemos mezclado la carne con perejil y con un huevo crudo para darle más sabor). Una vez hecha la carne, ponemos el tomate triturado en la sartén con todo lo demás. Le echamos sal y un poco de azúcar.
- Sólo nos falta calentar la pasta, presentar en una bandeja y comer.

A tener en cuenta:

-Este mismo proceso sirve para hacer pasta con atún, con olivas, con chorizo, ... con todo lo que se os ocurra. Se puede comer pasta sin tomate claro que sí. Y recuerda, para el sofrito, empieza por la cebolla y pimiento, y casi al final introduce el ajo (que se hace mucho antes). Y para aliñar la ensalada, primero la sal, después el aceite y al final el vinagre.

□ Ficha 2: Vainas y tortilla de patata

Ingredientes:

Vainas:

- Vainas (judías verdes).
- Ajos.
- Aceite y sal.

Tortilla de patata:

- Patatas (1 patata por persona).
- Cebolla.
- Huevos (2 por persona).
- Aceite y sal.

Realización:

Vainas:

- Se pueden hacer en una olla a presión o en una cazuela. Se pone en una cazuela agua a hervir con un poco de aceite y sal. En el punto de ebullición irse introducen las vainas (previamente se les han quitado los rabillos, se lavan y se trocean). En unos diez minutos se prueban, se separan y se colocan en un plato sin jugo (el jugo se puede utilizar para una sopa, o como caldo para unas legumbres, un arroz,...). Se hace un sofrito en una sartén de ajos y una vez hechos con una cuchara se pasa el aceite y los ajos por encima de las vainas (se puede poner también jamón frito o similares). Se pueden tomar calientes o frías en verano, y si no hubiese luego patatas, le vienen bien un par de patatas.

Tortilla de patata:

- Se pica la cebolla y se comienza a *pochar* en una sartén. Enseguida lavamos unas patatas y las cortamos en láminas o tacos según gustos. Se fríen-guisan las patatas en la sartén con sal. Lleva su tiempo hasta tener el punto exacto.
- Después, en un bol se baten los huevos y se le añade la patata hecha y se mezcla todo. Se pone la sartén de las tortillas en el fuego con una gota de aceite, y se introduce la mezcla de huevo y patata. Se cuece por abajo y luego se le da la vuelta. A gustos, se hace más o menos la tortilla.

A tener en cuenta:

Las vainas también se pueden comprar de bote y salen bastante buenas. Pero es importante darles el toque después. Es importante utilizar una sartén anti-adherente en las tortillas (y se pega o se rompe, siempre queda la alternativa de comer revuelto de patatas...). Está bien al sacar la patata de la sartén, intentar con papel quitarle algo de grasa para que luego no sea un plato tan calórico.

□ Ficha 3: Garbanzos y pescado en salsa verde.

Ingredientes:

Garbanzos:

- Garbanzos.
- Pimientos y ajo para sofrito.
- Aceite de oliva.
- 2 huevos duros.

Pescado en salsa verde:

- Pescado (si es fresco, pues mejor, pero lo haremos con congelado).
- Cebolla.
- Perejil.
- Guisantes (lata mini).

Realización:

Garbanzos:

- Se dejan de víspera en remojo en un bol.
- Se pueden hacer en olla express o en cazuela. En cazuela, se introduce un poco de aceite con unos dientes de ajo y unos trozos de pimiento verde. Se rehoga un poco y se ponen los garbanzos sin agua. Se le da vueltas y enseguida se cubre de agua y se echa sal. Tardarán en hacerse unos 30 ó 45 minutos. Hay que ir probando. Sólo queda al final servir calientes como potaje o sin jugo, en ensalada. El huevo duro se pica por encima y sirve para más sabor y para engordar el caldo. Se puede hacer lo mismo introduciendo carne, chorizo, morcilla, bacalao,... estos garbanzos sin nada se pueden llamar *viudos*.

Pescado en salsa verde:

- Descongelamos de víspera en el frigo el pescado.
- Picamos muy fina una cebolla. La pochamos en una cazuela baja (si es de barro mejor). Después metemos en la marmita mucho perejil muy picado. Después apagamos el fuego y dejamos que el aceite se enfríe. Esto es muy importante para que la salsa "ligue". Una vez frío el aceite con la cebolla y el perejil, colocamos las rodajas de pescado en la cazuela. Les damos varias vueltas en frío y a continuación lo ponemos todo al fuego. A fuego lento, el pescado va soltando su gelatina y el aceite se fusiona. Movemos la cazuela en movimientos horizontales, hacemos pil-pil. Una vuelta al pescado y ya podemos apagar el fuego. Después podemos añadir unos pocos guisantes.

A tener en cuenta:

Los garbanzos deben de estar en remojo la víspera. Es importante descongelar despacio el pescado (y obre todo es mejor comer pescado fresco). Para que ligue la salsa del pescado, hay que poner las piezas con el aceite tibio.

□ Ficha 4: Arroz a la cubana y postre especial.

Ingredientes:

Arroz a la cubana:

- Arroz.
- Aceite de oliva.
- 1 huevo por persona.
- Tomate triturado.
- Cebolla y pimiento verde.
- ½ plátano por persona.

Postre especial:

- Leche (1 litro para 5).
- Polvos de vainilla.
- Galletas chiquilín.
- Rulitos de chocolate.

Realización:

Arroz a la cubana:

- Se pone a hervir agua, con un chorretón de aceite y sal. En el punto de ebullición, se introduce el arroz (1 tacita de arroz por persona y 2 tacitas de agua por persona). En 20 minutos, sin tocarlo, el arroz debe de estar hecho. Se puede servir con moldes para que tenga forma.
- Mientras se cuece el arroz, pochamos en una sartén la cebolla muy picada y el pimiento. Una vez hecho, echamos el tomate triturado de bote (no frito) y añadimos un poquito de azúcar. Ya tenemos la salsa de tomate natural.
- Freímos huevos fritos y pasamos por una sartén con una gota de aceite lo medios plátanos. Lo servimos todo *en-platado* en la mesa.

Postre especial:

- Calentamos la leche (entera).
- Añadimos los sobres de vainilla y damos vueltas.
- Colocamos la mezcla caliente en tazas o copas. La introducimos en el frigo para que cuaje y se coma frío.
- Lo servimos espolvoreando rulitos de chocolates y colocando un par de galletas chiquilín.

Taller de cocina para
supervivientes I
Julio de 2008



Bancaja  el compromiso social

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA POR EL ESTADO ESPAÑOL
CONCERTADA CON EL GOBIERNO DE NAVARRA
COLABORADORA DE LA UNIÓN EUROPEA (ECHO)

❑ **Ficha 5: Trucos y recomendaciones para cocina de supervivientes**

Material necesario:

Con este material, estarás preparada para hacer cocina de supervivencia:

- 1 cazuela tamaño medio.
- 1 tabla de cortar.
- Cuchara y tenedor de palo.
- 1 cazo pequeño.
- 1 sartén pequeña.
- 1 sartén grande.
- Trapos de cocina.
- Delantal.
- Guante de protección quemaduras.
- 1 cuchillo.
- 1 tijeras.
- 1 escurridor.
- 1 colador.
- 1 bandeja para servir.
- 3 taperwares de diferentes tamaños.
- Aceite de oliva.
- Vinagre
- Sal gorda.
- Azúcar.
- Cebolla.
- Perejil en bote.
- Ajo.
- Pimienta verde.

Medidas de seguridad:

- Apaga bien los fuegos.
- Limpia y recoge según se va manchando.
- Ten a la vista los alimentos y el instrumental.
- Ten siempre alguna pomada para quemaduras.
- Si te quemas pon durante 5 minutos la parte dañada debajo de un chorro de agua (si no es muy grave la quemadura).
- No abandones la cocina con cazuelas en el fuego. Se te pueden olvidar...
- Ten cuidado al utilizar batidoras, freidoras... son aparatos eléctricos (no les puede entrar agua, los cables no se pueden quemar al contacto con el fuego...).
- Ten cuidado si hay niños pequeños alrededor. Sobre todo si mueves agua hirviendo...
- Máxima atención al freír cosas. El aceite puede prender.
- Máxima atención al utilizar los cuchillos.
- No consumas alimentos fuera de su fecha de caducidad. Y ten cuidado con los congelados (¡nunca se debe romper la cadena del frío!) Lo que has descongelado ya no puede volver a ser congelado.

**Taller de cocina para
supervivientes I
Julio de 2008**



Bancaja  **el compromiso social**

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA POR EL ESTADO ESPAÑOL
CONCERTADA CON EL GOBIERNO DE NAVARRA
COLABORADORA DE LA UNIÓN EUROPEA (ECHO)

Trucos:

Pelar cebollas: Si quieres evitar que te lloren los ojos, déjalas en la nevera unas horas y no te harán llorar cuando las intentes picar.

Pescado al horno: Coloca en una bandeja untada con un poco de aceite, mantequilla o margarina, el pescado limpio separado en filetes. Después todo déjalo a la imaginación.

Filetes de merluza al toque: Ponlos en una bandeja bien colocados. Sazónalos y exprime un limón por encima. Espolvorea un poco de harina por encima del pescado. Vierte un poco de mantequilla por encima y colócalo en el horno unos minutos y listo.

Pescado con pimientos: Saltea unos pimientos cortados y unas cebollas con un poco de ajo. Coloca este fondo por encima de los filetes y pon el pescado al horno. Unos minutos y listo.

Pan rayado: Espolvorea el pescado un poco de pan rallado, vierte un poco de mantequilla fundida por encima y ponlo en el horno.

Pescado ala Papa: Fríe unas rodajas de papa o cósalas, después coloca el pescado encima. Corta unas rodajas de tomate, unas rodajas de cebolla, un poco de orégano, perejil picado y un poco de pan rallado. Rocía con un poco de aceite de oliva por encima. Coloca la bandeja en el horno y espere unos minutos.

A la plancha sin plancha: Para evitar que el pescado a la plancha se queme antes que se cueza o simplemente no tiene una plancha, tiene dos soluciones. Si tienes plancha, marca el pescado por un lado y por el otro y colócalo en una bandeja y al horno. Le queda blanco y bien hecho por dentro. Colócalo en una bandeja, en crudo, y métalo en el horno bien caliente, cuando esté dorado por encima voltéelo y una vez dorado baje la temperatura del horno hasta que esté hecho.

Haga su propio vinagre de malta, de tomillo, o de cualquier otra cosa! En una botella de vinagre si es posible de vino, y coloca en ella, un poco de malta, tomillo, laurel, ajo o las hierbas que te gusten más. Déjelas unos cuantos días y ya tiene el vinagre listo.

Carne asada en un dos por tres: Éste es un sistema simple que sirve para casi todas las carnes y tiene los más excelentes resultados. Coge la carne que quiera asar y colóquela el día anterior tapada con agua y sal (es decir en salmuera). La densidad de la sal depende del tamaño de la carne y del tiempo que estará en remojo. Al día siguiente coloque la carne en el horno obteniendo una corteza crujiente y una carne sabrosa.

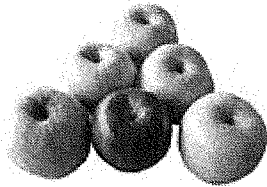
Pierna de cordero más sabrosa: Para hacer que una pierna de cordero esté más sabrosa puede hacerse lo siguiente con una jeringuilla, inyecta en la pierna antes de cocinarla, en varios sitios, vino blanco o coñac.

Taller de cocina para
supervivientes I
Julio de 2008



Bancaja  el compromiso social

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA POR EL ESTADO ESPAÑOL
CONCERTADA CON EL GOBIERNO DE NAVARRA
COLABORADORA DE LA UNIÓN EUROPEA (ECHO)



¡Comer bien es muy importante para tu salud y crecimiento!

La correcta interpretación del gráfico es imprescindible. En la parte superior de la *pirámide* están los alimentos que debes comer de forma muy moderada. A medida que descendemos por la pirámide, el número sugerido de porciones aumenta.

Los *alimentos* de más arriba en la *pirámide* no significan que son más importantes o de alguna manera mejores. El hecho de que estén más arriba en la pirámide simplemente significa que debes comer menos de ese tipo de alimento cada día.

Grupo I

Grasas, aceites, dulces con moderación.

Grupo II

Leche, yogur, queso 2-3 porciones.

Grupo III

Carne, pollo, pescado, huevos, nueces 2-3 porciones.

Grupo IV

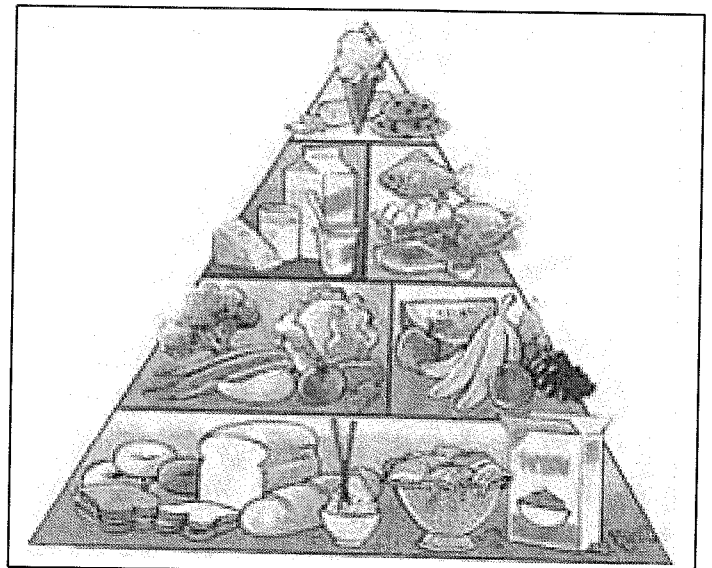
Verduras 3- 5 porciones.

Grupo V

Frutas 2-4 porciones.

Grupo VI

Pan, cereales, arroz y pastas 6-11 porciones.





Taller de Repostería Diciembre de 2008 - Barañain

Ingredientes para hacer un bizcocho:

- 1 yogur de limón
- Aceite de oliva (1 medida)
- Azúcar (2 medidas)
- Harina (3 medidas)
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- Mermelada
- 1 molde
- Un poco de mantequilla

Cómo hacer chocolate a la taza:

Troceamos una tableta de chocolate, si es chocolate negro pues quedará más fuerte. Lo mezclamos con leche en una cacerola y lo calentamos. Lo vamos moviendo con una cuchara hasta que hierva. Una vez que esté listo lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar. Lo podemos poner a hervir otra vez para que quede más espeso.