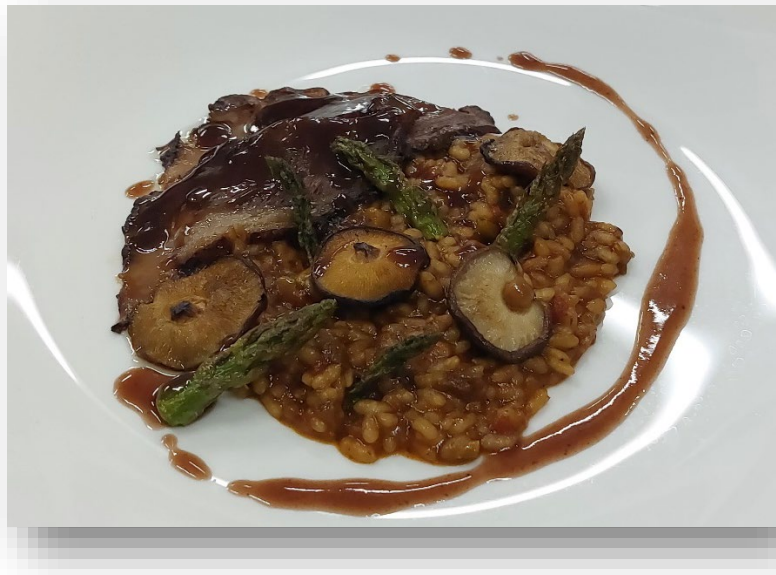




Cátedra de
Gastronomía
Mediterránea

**Platos propuestos por la
Cátedra de Gastronomía
Mediterránea
para el Comité Olímpico Español
en los juegos olímpicos
Paris 2024**



PARIS 2024



**COMITE
OLIMPICO
ESPAÑOL**



Denominación de Origen
BAENA
Consejo Regulador

**Platos propuestos por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea
para el Comité Olímpico Español
en los juegos olímpicos
Paris 2024**

Presentación.....	1
Salmorejo Cordobés.....	2
Rabo de Toro Cordobés	5
Flamenquín Andaluz.....	10
Mazamorra de almendras	14
Naranja con bacalao	16
Alcachofas a la montillana.....	25
Pipirrana de Jaén	29
Perol Cordobés	33
Bibliografía.....	38

Platos propuestos por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea para el Comité Olímpico Español en los juegos olímpicos Paris 2024

Presentación

La Cátedra de Gastronomía Mediterránea de la Universidad de Córdoba es fruto de la evolución del Aula de Cultura Gastronómica y posteriormente la Cátedra de Gastronomía de Andalucía, que desde 1992 impulsan actividades gastronómicas y de cultura alimentaria en la Universidad de Córdoba. En los últimos años ha desarrollado una estrecha colaboración con la DO Baena, en diferentes investigaciones, actividades formativas y de divulgación. Esta colaboración se traduce en la actualidad mediante el convenio que conforma la nueva entidad como Cátedra de Gastronomía Mediterránea en la que participan la DO Baena, Bodegas Campos y la Universidad de Córdoba.

La Cátedra desarrolla una iniciativa para preservar los platos populares españoles, tanto aquellos en peligro de extinción (Aranceta y col, 2022) como los más populares (Moreno y col, 2016, Moreno y col, 2020 Velasco y col, 2022). En tanto que los menos consumidos actualmente requieren una labor de búsqueda de las personas que aún mantienen sus recetas vivas, los más populares precisan un mayor desarrollo investigativo, pues precisamente su popularidad hace que las recetas que los describen sean abundantes, variadas y en muchas ocasiones creativas, por lo que desdibuja la esencia de dicho plato popular.

La estandarización de recetas es una metodología científica, consistente en recopilar recetas válidas de un plato popular en las diferentes fuentes de información disponibles, recetarios tradicionales, libros, revistas, Internet y también individuales, tanto particulares (hogares), como establecimientos de restauración que elaboren dicho plato. A partir de dicha colección de recetas, mediante técnicas estadísticas, se determinan los ingredientes imprescindibles del plato, las proporciones entre ellos y la forma tradicional de elaboración. El resultado de dicha primera fase de estandarización es valorado por historiadores, para estimar su coherencia y elaborado por cocineros con experiencia en el plato, por si requiere algún ajuste. Finalmente, el plato es sometido a una cata por consumidores habituales, para que determinen si realmente el plato elaborado coincide con su idea del plato popular estandarizado.

Una vez se dispone del plato estandarizado, se puede valorar nutricionalmente y determinar los aportes de dichos nutrientes a las necesidades de los grupos poblacionales a los que va destinado el plato.

A continuación, se presentan una relación de platos populares de la gastronomía española, que bien han sido estandarizados o están en proceso de estandarización por parte de la Cátedra de Gastronomía Mediterránea para que puedan ser degustados en la sede del Comité Olímpico español en las Olimpiadas de París 2024.

Salmorejo Cordobés

El salmorejo cordobés fue la primera receta que se estandarizó y a partir de ese momento fue adoptada por la Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés y dicha receta figura en un azulejo del casco histórico de la ciudad de Córdoba. Ha sido traducida a más de 50 idiomas y tanto la receta como su composición nutricional ha sido difundida por las principales escuelas de gastronomía de España y también algunas de ámbito internacional. Actualmente el salmorejo cordobés se puede encontrar en la carta de algún restaurante de todas las provincias españolas, pero también en numerosos países de América (norte, centro y sur) de Europa, África, e incluso ocasionalmente en restaurantes de Asia y Oceanía. En la actualidad un 68% de los cordobeses consideran este plato como el plato más típico de la gastronomía cordobesa.

El origen de esta receta es impreciso, derivando posiblemente de las gachas y/o la posca romanos, evolucionando a través de la mazamorra, a la que finalmente se le incorpora el tomate, posiblemente en torno al siglo XVIII. Es un plato de consumo habitual en Córdoba sobre todo en verano y que era popular entre los trabajadores del campo, por la facilidad de elaboración in situ.

Con guarnición es un plato muy sabroso, refrescante y completo nutricionalmente y sin ella es un plato apto para vegetarianos y veganos.



Ingredientes

- 1 Kg. de tomates
- 200 g. de Pan (preferiblemente de Telera Cordobesa del día anterior)
- 100 g. de Aceite de Oliva Virgen Extra DO. Baena
- 5g. = 1 diente de Ajo (preferiblemente de Montalbán)
- 10 g. de sal

Elaboración:

Básicamente consiste en el triturado o majado de todos los ingredientes. En el caso de majado en dornillo, el orden de los ingredientes es muy importante, comenzando por la sal sobre la que se machacan los ajos, para que no resbalen. Una vez bien majados los ajos, se incorpora al molturado los tomates troceados y cuando empieza haber jugo de estos tomates el pan. Se sigue molturando, incorporando tomate y pan, hasta que se ha incorporado la totalidad. Finalmente se maja homogenizando la masa incorporando el aceite de oliva virgen extra DO. Baena hasta que quede perfectamente emulsionado.

La elaboración en batidora o robot de cocina no requiere un orden tan estricto de incorporación de ingredientes, aunque se aconseja la adición del aceite de oliva virgen extra DO Baena se incorpore una vez la masa esté homogénea para evitar que el calentamiento por fricción del triturado afecte a las propiedades nutricionales del aceite.

Valoración Nutricional

El salmorejo cordobés es un plato bajo en calorías (117 kcal/100g) muy rico en fibra dietética, una magnífica fuente de vitamina C y otros componentes minoritarios. Aunque sin guarnición su aporte proteico es escaso, el acompañamiento de huevo y jamón curado aporta una buena fuente de proteína de elevada calidad, además del hierro procedente del jamón y vitaminas como B₁₂ y biotina.

Además, entre sus componentes minoritarios tenemos el licopeno del tomate que es un preventivo frente al cáncer de próstata, la aliina del ajo que se ha demostrado tiene efectos preventivos de enfermedad cardiovascular y de cáncer y por supuesto todos los compuestos minoritarios del aceite de oliva virgen extra, como el hidroxitirosol que tiene efecto protector contra la oxidación celular y por ello de nuevo frente a enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y cáncer. No todos los AOVEs tienen este efecto, pero en el caso del AOVE de la DO Baena, los análisis realizados de compuestos fenólicos garantiza cantidad suficiente de estos compuestos para garantizar dicho efecto (según alegación nutricional EFSA).

A continuación, se ofrece la ficha nutricional del salmorejo cordobés elaborado a partir de la receta estandarizada y los aportes nutricionales de este plato como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años.

Etiquetado nutric Salmorejo Cordobés

		Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Nutriente	Por 100 g	1315	220	
Energía (Kcal)	117	1545	258	13%
Proteínas (g)	2,1	27,0	4,5	9%
Lípidos (g)	8,2	107,3	18,0	26%
Carbohidratos (g)	10,3	134,8	22,6	9%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	1,5	19,4	3,2	
Ca (mg)	25,0	329,3	55,1	
Mg (mg)	12,3	161,2	27,0	
P (mg)	35	459	77	
Na (mg)	378	4977	833	36%
K (mg)	209	2743	459	
Fe (mg)	0,78	10,29	1,72	
Cu (mg)	0,54	7,08	1,18	
Zn (mg)	0,22	2,87	0,48	
Mn (mg)	0,15	2,01	0,34	
I (ug)	3	37	6	
Se (mg)	5	62	10	
Tiamina (mg)	0,09	1,13	0,19	
Riboflavina (mg)	0,04	0,52	0,09	
Niacina (mg EN)	1,96	25,81	4,32	
Pantoténico (mg)	0,20	2,60	0,43	
Vit B6 (mg)	0,11	1,46	0,24	
Biotina (ug)	1,29	17,00	2,84	
Ac Fólico (ug)	26,33	346,24	57,93	
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	
Ac Ascórbico (mg)	20,28	266,70	44,62	
Vit A (ug ER)	74	974	163	
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	
Vit E (mg a-TE)	2,1	27,4	4,6	
Ac grasos saturados (g)	1,20	15,72	2,63	13%
Ac grasos monoinsaturados (g)	6,07	79,77	13,35	
Ac grasos poliinsaturados (g)	0,80	10,53	1,76	
Colesterol (mg)	0	0	0	0%
Polisacaridos (g)	7,1	93,6	15,7	
Azúcares (g)	2,8	36,2	6,1	7%
Sal(g)*	0,95	12,44	2,08	42%

*calculado (2.5 x Na/1000))

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	117	1545	258
Proteínas (g)	2,1	27,0	4,5

Rabo de Toro Cordobés

Otro de los platos más representativos de la gastronomía cordobesa y considerado como un plato de prestigio y para agasajar a los visitantes en Córdoba, ya que un 9% solo consume este plato cuando reciben visitas de fuera de la provincia. Es el tercer plato más popular de Córdoba y uno de los más buscado por los turistas que visitan la ciudad.

El origen de su elaboración es muy remoto, posiblemente remontándose a los íberos documentándose por Apicio en su “De Re Coquinaria el estofado ibérico de toro (de cabeza a rabo). Kitab-al Tabij (en tiempos de Abderramán III- al-Hakam II) habla de consumo de rabo de toro. Pero posiblemente la receta muy similar a como actualmente se elabora sea más reciente en torno al siglo XIX en que las chindas o tripalleras (las mujeres del toro) hacían sus elaboraciones culinarias con estos apéndices al finalizar las corridas de toros.

Actualmente la Cofradía Gastronómica del Rabo de Toros Cordobés, ha adoptado la receta estandarizada por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea y es la que establece como norma para su elaboración en los concursos amateur y profesionales de este plato. La estandarización de la receta recibió una mención especial en el XI Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética (SEDCA, 2017).

El rabo de toro es un plato de aprovechamiento y por tanto respetuoso con el medio ambiente al aprovechar un apéndice del toro, que si no es de esta forma se desaprovecharía la proteína que aporta.



Ingredientes

Para 4 comensales (que prácticamente almuercen el rabo como plato principal) serían 6 para raciones de consumo en restaurante.

- 1 rabo de toro = 2000 g de rabo. Preferiblemente los nudos centrales, a los que se les debería quitar la grasa y tejido conectivo superficial.
- 3 cebollas grandes = 475g
- 2-3 zanahorias grandes = 250g
- 4 tomates grandes maduros = 500g
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra DO. Baena = 100g
- 2 vasos vino amontillado u oloroso de Motilla-Moriles = 450g
- 8 dientes de ajo morado de Montalban = 40g
- Sal común = 30g
- 12 granos de pimienta negra enteros o aplastados = 5g
- Unas hebras de azafrán = 0.15g
- 6 clavos de olor = 5g
- Agua del grifo = 1200g

Elaboración

Pulir los rabos de toro, quitar la grasa y las zonas más duras. Reservar.

Cortar las cebollas en trozos regulares y rehogar con el aceite de oliva en una gran cacerola, donde deben caber sobradamente los rabos.

Después de tres minutos, añadir los ajos cortados en láminas o sencillamente aplastados.

Cuando estén transparentes incorporar la zanahoria, cortada en rodajas regulares.

Saltear durante seis minutos y añadir el tomate cortado en gajos y sin pelar.

Dar una vuelta a la verdura, rompiéndola bien y añadir los rabos de toro, removiendo minuciosamente, para que absorban el sofrito.

Inmediatamente incorporar el azafrán machacado en el mortero, también el vino.

Cubrir hasta arriba con agua y añadir el clavo y la pimienta negra.

Sazonar. Mantener a fuego vivo hasta que hierva, espumar y bajar el fuego, ahora debe estar suave.

Semitapar la cacerola y mantener a fuego suave durante dos horas. Si hiciera falta, añadir más agua durante la cocción. Los rabos estarán listos cuando la carne se desprege del hueso. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar hasta que se enfríe completamente.

Retirar los rabos de la cacerola y triturar perfecta y metódicamente el líquido de cocción. Debe quedar una salsa untuosa y rica.

Después introducir de nuevo los rabos en la salsa, calentar y servir acompañado de unas patatas fritas.

Como sucede con todos los guisos, el rabo de toro desarrolla todo su sabor si se ha cocinado la víspera.

Valoración Nutricional

Este es un plato especialmente rico en proteína, suponiendo un 28% de las calorías aportadas. Si bien parte del aporte proteico deriva de la propia fibra muscular y por tanto supone proteínas de elevada calidad proteica y bien balanceada en relación a los aminoácidos esenciales. Sin embargo, otro de los componentes aportadores de proteína es el colágeno que forma parte de tendones, cartílagos y fascias, que por acción de la temperatura se convierte en gelatina que es muy absorbible digestivamente, pero que solo aporta tres aminoácidos y una variante de uno de ellos. Dado el interés que tiene este colágeno en relación con la elasticidad de la piel y la regeneración muscular, supone una excelente fuente de este componente.

Su contenido calórico es medio alto (309 Kcal/100g), siendo una buena fuente de hierro (de alta biodisponibilidad) y cinc, así como de vitamina B₁₂, niacina y vitamina A (carotenoides). El aceite de oliva virgen extra utilizado en la elaboración del sofrito potencia (como se ha demostrado científicamente) la actividad de componentes beneficiosos aportados por los elementos del sofrito. Por otra parte, el propio aceite de oliva virgen extra mantiene buena parte de sus componentes nutricionales al no superar la temperatura de 100°C y sobre todo por la abundancia de los mismo en el AOVE de la DO Baena, que garantiza un remanente aún elevado al final del guiso.

A continuación, se ofrece la ficha nutricional del rabo de toro cordobés elaborado a partir de la receta estandarizada y los aportes nutricionales de este plato como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años.

Etiquetado nutricional de Rabo de toros Cordobés

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	309	5420	772	39%
Proteínas (g)	19,9	348,4	49,6	99%
Lípidos (g)	21,0	367,8	52,4	75%
Carbohidratos (g)	4,7	82,3	11,7	5%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	1,3	22,6	3,2	
Ca (mg)	27,2	477,5	68,0	
Mg (mg)	24,5	429,2	61,1	
P (mg)	117	2048	292	
Na (mg)	435	7637	1088	47%
K (mg)	263	4624	659	
Fe (mg)	2,19	38,38	5,47	
Cu (mg)	0,15	2,63	0,37	
Zn (mg)	3,51	61,52	8,76	
Mn (mg)	0,04	0,64	0,09	
I (ug)	9	153	22	
Se (mg)	0	5	1	
Tiamina (mg)	0,04	0,64	0,09	
Riboflavina (mg)	0,07	1,19	0,17	
Niacina (mg EN)	4,50	79,05	11,26	
Pantoténico (mg)	0,07	1,17	0,17	
Vit B6 (mg)	0,15	2,61	0,37	
Biotina (ug)	0,37	6,53	0,93	
Ac Fólico (ug)	11,17	196,10	27,93	
Vit B12 (ug)	0,57	10,00	1,42	
Ac Ascórbico (mg)	4,69	82,38	11,74	
Vit A (ug ER)	138	2424	345	
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	
Vit E (mg a-TE)	1,3	23,1	3,3	
Ac grasos saturados (g)	8,03	140,89	20,07	100%
Ac grasos monoinsaturados (g)	12,00	210,66	30,01	
Ac grasos poliinsaturados (g)	1,09	19,16	2,73	
Colesterol (mg)	80	1400	199	66%
Polisacaridos (g)	14,8	259,1	36,9	
Azúcares (g)	1,7	29,5	4,2	5%
Sal(g)*	1,09	19,09	2,72	54%

*calculado (2.5 x Na/1000))

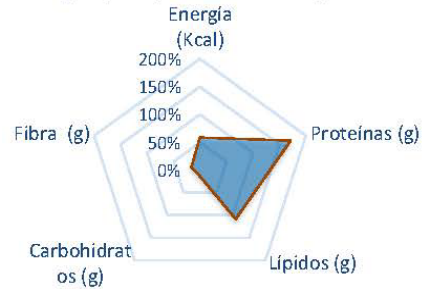
Nutriplate

versión 365

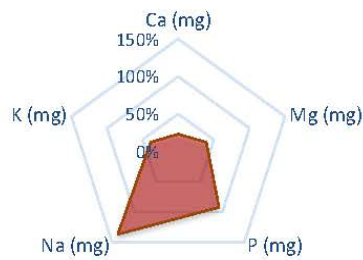
Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Rabo de toros Cordobés

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	309	5420	774
Proteínas (g)	20	348	50
Lípidos (g)	21	368	53
Carbohidratos (g)	5	82	12
Fibra (g)	1	23	3
Ca (mg)	27	478	68
Fe (mg)	2	38	5
Na (mg)	435	7637	1091
Vit C (mg)	5	82	12
Coolesterol (mg)	80	1400	200

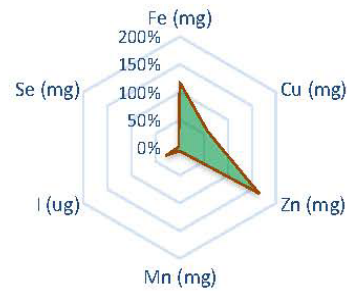
Energía, principios inmediatos y fibra



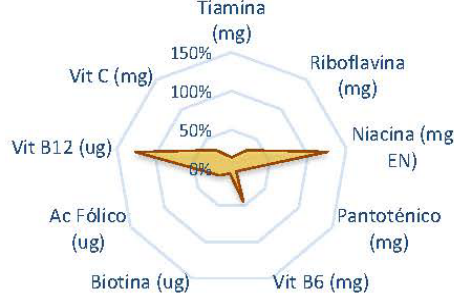
Minerales



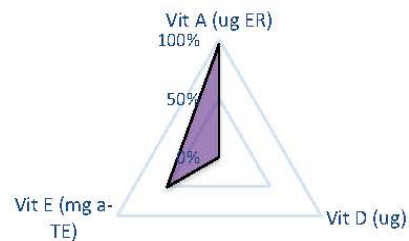
Elementos traza



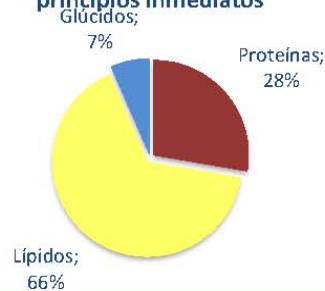
Vitaminas hidrosolubles



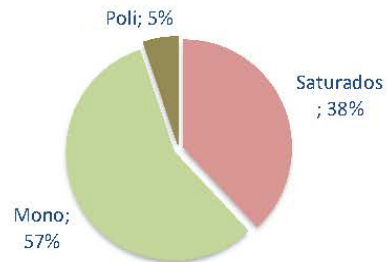
Vitaminas liposolubles



Distribución de energía por principios inmediatos



Distribución de ácidos grasos



Flamenquín Andaluz

Como en tanto platos populares el origen es bastante incierto, y si bien en este caso por la mayor proximidad en el tiempo, podemos acceder incluso a fuentes testimoniales, no se puede garantizar un origen con total certidumbre. Tenemos que esperar al siglo XX, para encontrar referencias del flamenquín, en el año 1940 de la mano de Manuel Gavilán, su mujer y Antonio Penalva en Andújar, Jaén. El matrimonio se dedicó a cocinar, durante la guerra civil en la estación férrea de Espeluy y ahorraron mucho dinero debido a la ganancia que le dejó la circulación de la tropa por dicho lugar. Sin embargo, pasada la guerra, le obligaron a cerrar la cantina y decidieron comprar, por recomendación de un conocido, el bar “El gallo” situado en Andújar y concretamente en el km 323 de la carretera que comunica Madrid con Sevilla. En una visita de Antonio Penalva, cocinero de Bujalance, preparan un rollo de carne relleno de jamón serrano, previamente macerado con vino blanco, rebozado en pan rallado y frito con abundante aceite de oliva. Quedó tan tieso y “flamenco”, que decidieron denominarlo Flamenquín. Antonio Penalva, se lleva la receta a su pueblo, y tuvo tanto éxito que, en poco tiempo, el plato fue reconocido por toda la provincia de Córdoba y posteriormente, en España.

En el año 2021 la Cátedra de Gastronomía Mediterránea desarrolla una encuesta sobre la gastronomía de flamenquín en sus principales lugares de consumo, donde se indica que es consumido principalmente de forma mensual, aunque en Andújar (Jaén) y Córdoba capital es consumido por casi un 20% de sus habitantes de forma semanal.



Ingredientes

- 100g de lomo de cerdo
- 30g de jamón serrano
- 3g de pan rallado (captado al empanar)
- 3 g de huevo (captado al pasar por el huevo)
- 3.5g de aceite de oliva virgen extra DO Baena (captado al freír)
- 1 g de sal de mesa

Elaboración

Aplastar bien los filetes y añadir la sal si fuese necesario. Colocar la loncha de jamón sobre el lomo y enrollarlo. Pasar por abundante huevo y pan rallado dos veces (la cantidad indicada es la que se queda en el flamenquín)

Freír en abundante aceite de oliva virgen extra a 170°C (la cantidad indicada es la que se incorpora).

Valoración Nutricional

La valoración nutricional del flamenquín como en cualquier producto frito va a depender de forma muy notable de como se realice dicha fritura. Los estudios realizados por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea indican que la forma idónea de realizar la fritura para que la retención de aceite en el producto sea mínima son con aceite de oliva virgen extra (comprobado experimentalmente con el AOVE de la DO Baena), entre 170° y 180°C, sin superar el producto a freír un peso que supere el 10% del aceite a utilizar y empleando de forma preferente los productos con forma cilíndrica a los platos y procurando que el grosor del producto sea el mayor posible (por la relación superficie/volumen). Las pruebas realizadas de fritura del AOVE frente a otros aceites (aceite de oliva, de girasol y girasol alto oléico) demostraron la menor captación de aceite del AOVE que en condiciones óptimas son del 4% del peso final de producto frito. En el caso del flamenquín el dato aportado de aceite (3,5g) se obtuvo de forma experimental por diferencia de pesadas del aceite antes y después de la fritura.

El contenido calórico del flamenquín es moderado (221 Kcal/100g) y destaca un elevado aporte proteico que puede suponer que un flamenquín de 125g aporta casi el 100% de las necesidades proteicas del almuerzo de un hombre joven (no atleta). Además, trabajando con carnes y jamón más magro se puede reducir el aporte graso. Supone una excelente fuente de tiamina, hierro, cinc y vitamina E.

A continuación, se ofrece la ficha nutricional del flamenquín elaborado a partir de la receta estandarizada y los aportes nutricionales de este plato como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años

Etiquetado nutricional de Flamenquín

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	221	271	272	14%
Proteínas (g)	22,2	27,2	27,3	55%
Lípidos (g)	14,3	17,5	17,6	25%
Carbohidratos (g)	0,9	1,1	1,1	0%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	0,1	0,1	0,1	
Ca (mg)	12,1	14,8	14,8	
Mg (mg)	24,8	30,4	30,5	
P (mg)	171	209	210	
Na (mg)	902	1105	1109	48%
K (mg)	239	293	294	
Fe (mg)	1,23	1,50	1,51	
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	
Zn (mg)	2,52	3,08	3,09	
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	
I (ug)	6	7	7	
Se (mg)	0	0	0	
Tiamina (mg)	0,87	1,06	1,07	
Riboflavina (mg)	0,25	0,31	0,31	
Niacina (mg EN)	5,37	6,57	6,60	
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	
Vit B6 (mg)	0,45	0,55	0,56	
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	
Ac Fólico (ug)	4,54	5,56	5,58	
Vit B12 (ug)	0,70	0,86	0,86	
Ac Ascórbico (mg)	0,00	0,00	0,00	
Vit A (ug ER)	5	6	6	
Vit D (ug)	0,2	0,2	0,2	
Vit E (mg a-TE)	0,4	0,5	0,5	
Ac grasos saturados (g)	4,88	5,98	6,00	30%
Ac grasos monoinsaturados (g)	7,03	8,62	8,65	
Ac grasos poliinsaturados (g)	1,71	2,10	2,10	
Colesterol (mg)	83	102	102	34%
Polisacaridos (g)	0,8	1,0	1,0	
Azúcares (g)	0,0	0,0	0,0	0%
Sal(g)*	2,25	2,76	2,77	55%

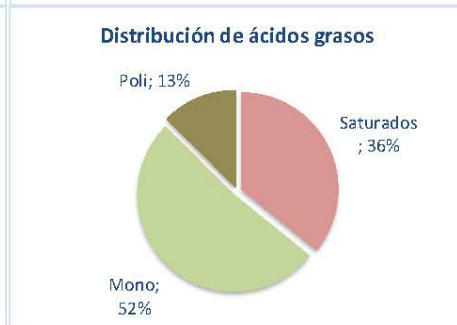
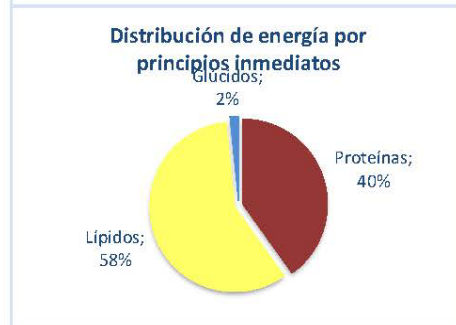
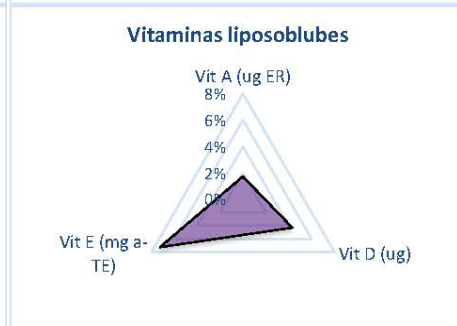
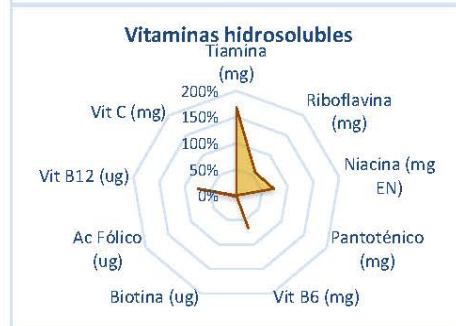
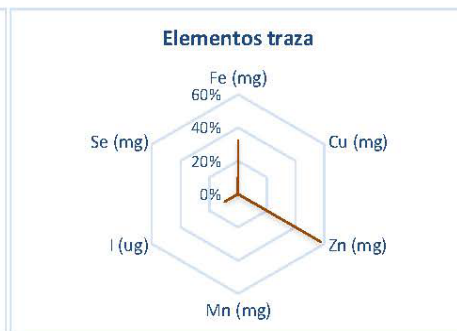
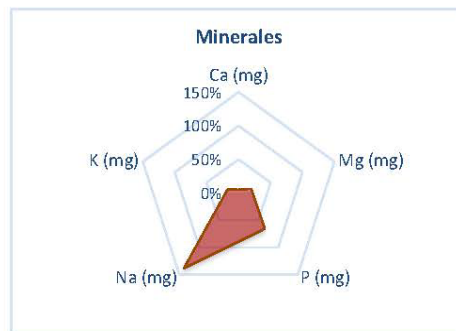
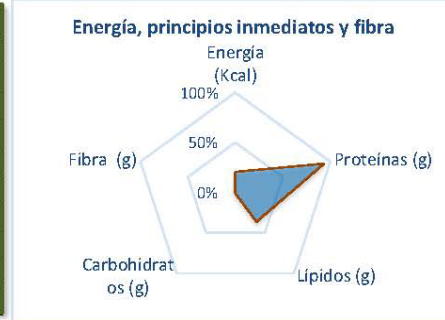
*calculado (2.5 x Na/1000))



versión 365

Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Flamenquín

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	221	271	271
Proteínas (g)	22	27	27
Lípidos (g)	14	18	18
Carbohidratos (g)	1	1	1
Fibra (g)	0	0	0
Ca (mg)	12	15	15
Fe (mg)	1	2	2
Na (mg)	902	1105	1105
Vit C (mg)	0	0	0
Colesterol (mg)	83	102	102



Diseñado por Rafael Moreno Rojas

04/07/2024

Mazamorra de almendras

La mazamorra es el antecesor del salmorejo, pero al irrumpir éste quedó relegado en muchos de los hogares cordobeses. Principalmente a partir del año 2008 empieza a rescatarse la receta y a utilizarse en la restauración cordobesa, a partir de recetarios antiguos y cada establecimiento que la incorpora la interpreta a su manera.

Al no tener continuidad en el tiempo su uso, las fuentes de información son más limitadas que en otras recetas y por este motivo, esta receta aún no está estandarizada por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea, pero sí ha sido supervisada y estudiado su contenido nutricional a partir de la que elabora el Restaurante Taberna la Montillana (Córdoba) ya que su cocinero, Antonio Jiménez, lo obtuvo a partir del arqueólogo Alejandro Ibáñez. Esta receta forma parte del recetario.

El plato elaborado sin incluir el atún de guarnición es apto para dietas vegetarianas y veganas.



Ingredientes

- 300 g pan de pueblo
- 300 g almendras españolas
- 15 g ajo
- 25 ml vinagre de Montilla-Moriles
- 350 ml aceite de oliva virgen extra DO Baena
- 10 g sal
- 500 ml leche entera
- 500 ml agua
- 40 ml puré de mango
- 30 g atún rojo ahumado

Elaboración

Todos los ingredientes excepto el atún y el puré de mango se introducen en la batidora hasta obtener una crema homogénea. El atún y el puré de mango (opcionales) se utilizan como guarnición o para decorar el plato.

Valoración Nutricional

La mazamorra es un plato de un contenido energético medio alto y por tanto es preferible un consumo en forma de entrante en lugar de como plato principal. Es una buena fuente de calcio, magnesio, fósforo, manganeso y cobre, destacando entre las vitaminas la biotina y la vitamina E.

Se elabora con frutos secos y aceite de oliva virgen extra, que son los dos ingredientes diferenciales que se aportaron de forma extra a la dieta mediterránea en el estudio Predimed, que no solo demostró el efecto protector de la salud cardiovascular, frente al dieta recomendada por la sociedad americana del corazón, sino que también mejoró las expectativas de morbi-mortalidad asociadas a otras patologías.

Tanto el salmorejo como la mazamorra son platos de rápida tránsito buco-gástrico, ya que no requieren masticación, son fáciles de deglutir y suelen tener un paso rápido por el estómago. Esto facilita el vaciado gástrico, en la toma de alimento antes de la competición.

A continuación, se ofrece la ficha nutricional de la mazamorra de almendras y los aportes nutricionales de este plato como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años



Versión 365

Etiquetado nutricional de Mazamorra de Almendrás (Taberna La Montillana)

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	371	5697	742	37%
Proteínas (g)	7,2	109,9	14,3	29%
Lípidos (g)	31,2	478,3	62,3	89%
Carbohidratos (g)	12,9	198,2	25,8	10%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	2,2	34,1	4,4	
Ca (mg)	110,7	1699,8	221,5	
Mg (mg)	62,2	954,6	124,4	
P (mg)	156	2394	312	
Na (mg)	376	5772	752	33%
K (mg)	232	3562	464	
Fe (mg)	1,15	17,63	2,30	
Cu (mg)	0,24	3,62	0,47	
Zn (mg)	0,95	14,59	1,90	
Mn (mg)	0,43	6,62	0,86	
I (ug)	7	113	15	
Se (mg)	6	89	12	
Tiamina (mg)	0,10	1,51	0,20	
Riboflavina (mg)	0,21	3,29	0,43	
Niacina (mg EN)	2,21	33,95	4,42	
Pantoténico (mg)	0,24	3,68	0,48	
Vit B6 (mg)	0,06	0,98	0,13	
Biotina (ug)	13,29	204,00	26,58	
Ac Fólico (ug)	20,52	314,92	41,03	
Vit B12 (ug)	0,19	2,90	0,38	
Ac Ascórbico (mg)	1,29	19,83	2,58	
Vit A (ug ER)	26	405	53	
Vit D (ug)	0,1	1,9	0,2	
Vit E (mg a-TE)	8,6	131,5	17,1	
Ac grasos saturados (g)	4,67	71,64	9,33	47%
Ac grasos monoinsaturados (g)	21,99	337,60	43,99	
Ac grasos poliinsaturados (g)	3,90	59,91	7,81	
Colesterol (mg)	5	84	11	4%
Polisacaridos (g)	11,1	171,0	22,3	
Azúcares (g)	3,4	51,4	6,7	7%
Sal(g)*	0,94	14,43	1,88	38%

*calculado (2.5 x Na/1000))

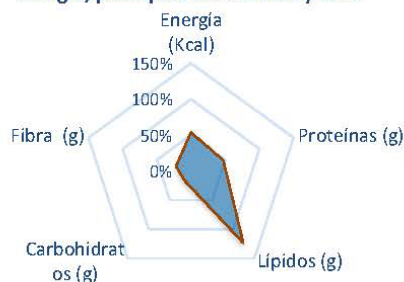


versión 365

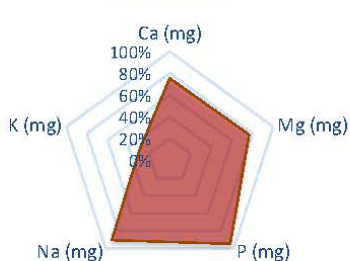
Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Mazamorra de Almendrás (Taberna La Montillar)

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	371	5697	712
Proteínas (g)	7	110	14
Lípidos (g)	31	478	60
Carbohidratos (g)	13	198	25
Fibra (g)	2	34	4
Ca (mg)	111	1700	212
Fe (mg)	1	18	2
Na (mg)	376	5772	721
Vit C (mg)	1	20	2
Colesterol (mg)	5	84	11

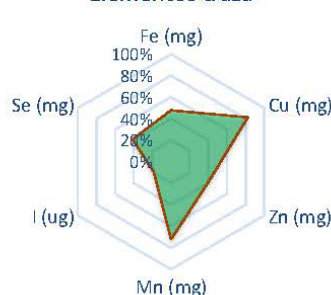
Energía, principios inmediatos y fibra



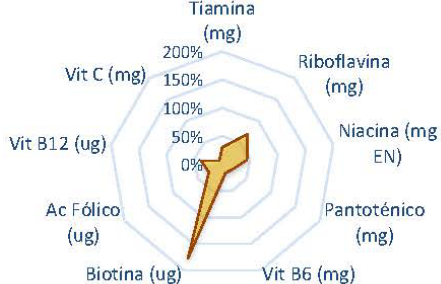
Minerales



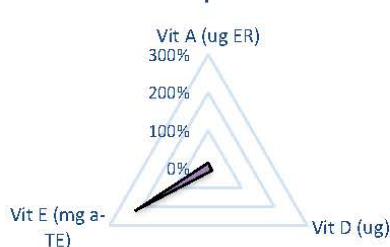
Elementos traza



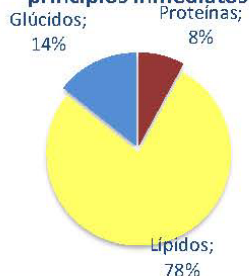
Vitaminas hidrosolubles



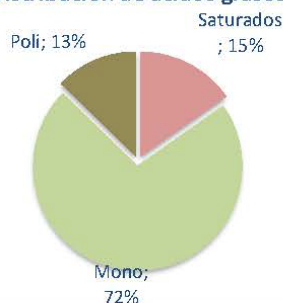
Vitaminas liposolubles



Distribución de energía por principios inmediatos



Distribución de ácidos grasos



Diseñado por Rafael Moreno Rojas

15/03/2022

Naranja con bacalao

La ensalada de naranja, el remojón granadino, naranjas con bacalao son algunas de los múltiples nombres por los que se conoce este plato a lo largo de la geografía española y sobre todo andaluza. Básicamente es una ensalada de invierno, que a falta de los ingredientes veraniegos se elabora con naranja y el pescado más común en el interior (el bacalao).



Se presentan dos variantes de la receta, la más simple y clásica, que elaboraban los propios campesinos en el campo en las paradas para comer y una es una actualización de la forma habitual de consumo de este plato en la localidad de Lucena (Córdoba).

La primera receta (ensalada) la elaboró Manuel Bordallo del restaurante Sociedad de Plateros María Auxiliadora (Córdoba) para la reunión de la Academia Andaluza de Gastronomía y Turismo en el restaurante Bodegas Campos, diseñado y supervisado el menú por la Catedra de Gastronomía Mediterránea.

La segunda receta (Timbal) fue recreada por Manuel López del Restaurante tres culturas de Lucena y formó parte de la publicación que realizó la Cátedra de Gastronomía Mediterránea “El Maridaje del Aceite en la Cocina”. La incorporación de la patata cocida a la elaboración que es característico de la zona de la Subbética cordobesa es opcional, para la segunda receta, así como complementarla con cebolla o frutos rojos en la primera.

Este plato es apto para fexitarianos (ovo-lacto-ictio vegetarianos), intolerantes a la lactosa y celíacos (siempre que se eviten las contaminaciones cruzadas). La sustitución del bacalao por tofu u otro preparado proteico vegetal lo puede convertir en apto para vegetarianos y veganos.



Ensalada

Ingredientes

(4 personas)

- 400 gr de bacalao bien desalado
- 4 naranjas de excelente calidad
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Romper el bacalao con los dedos, que estará perfectamente desalado. Pelar las naranjas y cortarlas en rodajas, componiéndolas en una fuente. Sobre las naranjas se colocarán los trozos de bacalao y luego se riega todo con un chorro de aceite de oliva.

Se deja reposar 2 horas y se sirve.

Timbal

Ingredientes

Vinagreta

- 25g de ajo
- 10g de perejil
- 250g de aceite de oliva virgen extra DO Baena.

Ingredientes timbal

- 65 g de bacalao desalado
- 90 g de naranja
- 65g de patata cocida
- 6.5 g de vinagreta
- 0.5g de cebollino
- 1.5 g de brotes
- 15 g de APVE DO. Baena

Elaboración

Ir disponiendo capas alternas de bacalao, naranja y patata cocida, añadir vinagreta, cebollino, brotes y el chorreón de aceite de oliva virgen extra DO. Baena.

Valoración Nutricional

Se presentan dos recetas del mismo plato porque su aporte nutricional es completamente diferente. La ensalada es un plato bajo en calorías (154 Kcal/100g), con un eminente aporte proteico y en sodio en caso de que el proceso de desalado del pescado no se haga de forma eficiente. Supone una buena fuente de yodo, hierro, vitamina C, D y B₁₂. Es por tanto un entrante fantástico e incluso aumentando el tamaño de ración de 120 a 300g un plato principal indicado para dieta hipocalórica. El ácido ascórbico de la naranja favorece la absorción de hierro del bacalao y al usarse naranja y aceite de oliva virgen extra se aportan antioxidantes naturales tanto por vía lipofílica (vitamina E y polifenoles), como por la acuosa (vitamina C y ácido cítrico).

La versión de la receta con patata cocida (Timbal) es una alternativa más calórica (264 Kcal/100g) en la que el aporte de hidratos de carbono complejos es ligeramente mayor, así como el componente lipídico. En los demás aspectos es similar a lo indicado para la ensalada de naranja y el grado de cubrimiento de las necesidades nutricionales es ligeramente mayor, al ofrecerse no como un entrante (como era el caso de la ensalada), sino como un plato principal.

A continuación, se ofrece las fichas nutricionales de la ensalada y timbal de naranja con bacalao y los aportes nutricionales de estos platos como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años

Etiquetado nutricional de Ensalada de naranja y bacalao

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	154	2075	184	9%
Proteínas (g)	22,8	307,2	27,3	55%
Lípidos (g)	4,2	57,0	5,1	7%
Carbohidratos (g)	5,7	77,4	6,9	3%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	1,3	18,0	1,6	
Ca (mg)	38,8	524,0	46,6	
Mg (mg)	16,3	220,0	19,6	
P (mg)	283	3816	339	
Na (mg)	2402	32427	2882	125%
K (mg)	181	2440	217	
Fe (mg)	1,27	17,10	1,52	
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	
Zn (mg)	0,42	5,62	0,50	
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	
I (ug)	19	258	23	
Se (mg)	0	0	0	
Tiamina (mg)	0,09	1,22	0,11	
Riboflavina (mg)	0,15	2,07	0,18	
Niacina (mg EN)	0,53	7,10	0,63	
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	
Vit B6 (mg)	0,22	2,94	0,26	
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	
Ac Fólico (ug)	28,81	389,00	34,58	
Vit B12 (ug)	1,48	20,00	1,78	
Ac Ascórbico (mg)	33,36	450,40	40,04	
Vit A (ug ER)	36	491	44	
Vit D (ug)	1,5	20,0	1,8	
Vit E (mg a-TE)	1,2	16,2	1,4	
Ac grasos saturados (g)	0,76	10,20	0,91	5%
Ac grasos monoinsaturados (g)	2,99	40,40	3,59	
Ac grasos poliinsaturados (g)	0,50	6,79	0,60	
Colesterol (mg)	15	200	18	6%
Polisacaridos (g)	54,3	733,7	65,2	
Azúcares (g)	0,0	0,0	0,0	0%
Sal(g)*	6,01	81,07	7,21	144%

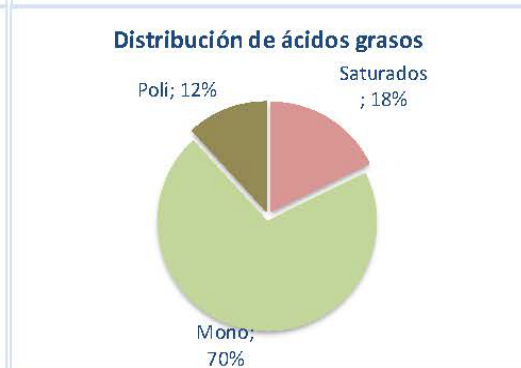
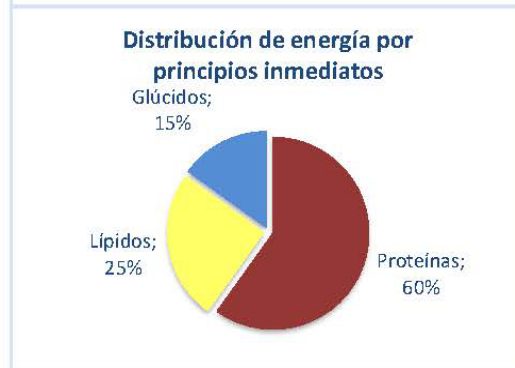
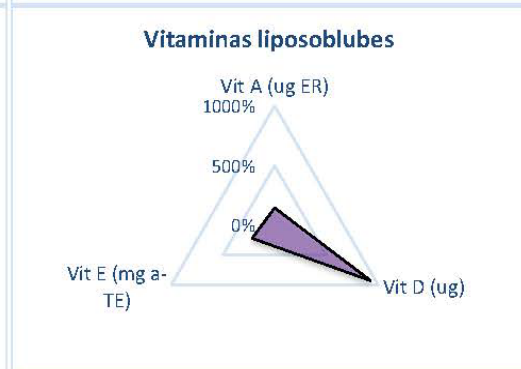
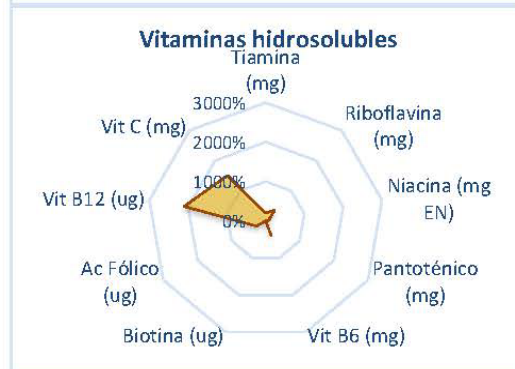
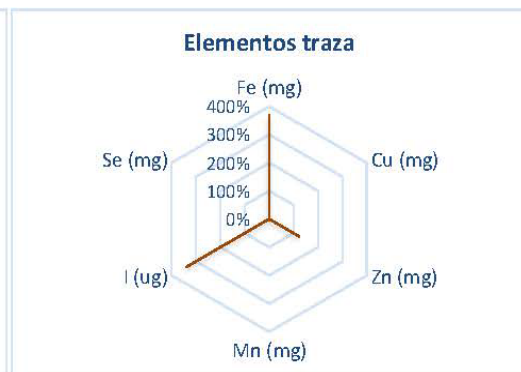
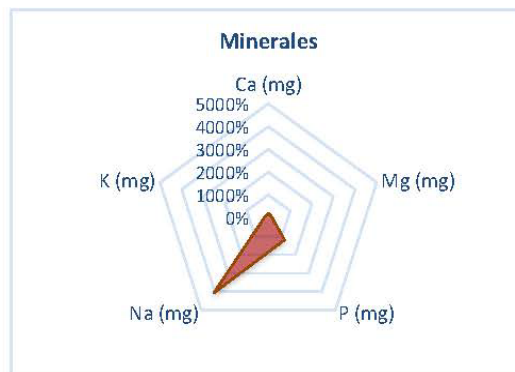
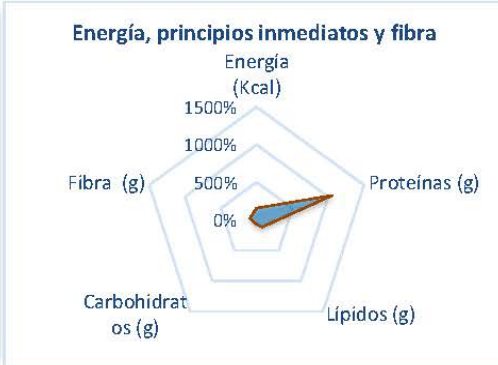
*calculado (2.5 x Na/1000)



versión 365

Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Ensalada de naranja y bacalao

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	154	2075	2075
Proteínas (g)	23	307	307
Lípidos (g)	4	57	57
Carbohidratos (g)	6	77	77
Fibra (g)	1	18	18
Ca (mg)	39	524	524
Fe (mg)	1	17	17
Na (mg)	2402	32427	32427
Vit C (mg)	33	450	450
Colesterol (mg)	15	200	200



Etiquetado nutricional de Tímbal de naranja con bacalao y patata (Tres culturas)

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	264	792	792	40%
Proteínas (g)	6,5	19,5	19,5	39%
Lípidos (g)	23,8	71,4	71,4	102%
Carbohidratos (g)	6,4	19,2	19,2	7%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	1,1	3,2	3,2	
Ca (mg)	20,2	60,7	60,7	
Mg (mg)	12,3	36,9	36,9	
P (mg)	56	167	167	
Na (mg)	679	2037	2037	89%
K (mg)	185	554	554	
Fe (mg)	0,36	1,09	1,09	
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	
Zn (mg)	0,22	0,65	0,65	
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	
I (ug)	14	43	43	
Se (mg)	0	0	0	
Tiamina (mg)	0,06	0,19	0,19	
Riboflavina (mg)	0,03	0,08	0,08	
Niacina (mg EN)	1,53	4,60	4,60	
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	
Vit B6 (mg)	0,11	0,34	0,34	
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	
Ac Fólico (ug)	14,64	43,92	43,92	
Vit B12 (ug)	1,08	3,25	3,25	
Ac Ascórbico (mg)	19,27	57,80	57,80	
Vit A (ug ER)	30	91	91	
Vit D (ug)	1,5	4,6	4,6	
Vit E (mg a-TE)	4,6	13,9	13,9	
Ac grasos saturados (g)	3,41	10,22	10,22	51%
Ac grasos monoinsaturados (g)	18,52	55,57	55,57	
Ac grasos poliinsaturados (g)	1,87	5,60	5,60	
Colesterol (mg)	11	33	33	11%
Polisacaridos (g)	37,8	113,5	113,5	
Azúcares (g)	0,0	0,0	0,0	0%
Sal(g)*	1,70	5,09	5,09	102%

*calculado (2.5 x Na/1000)

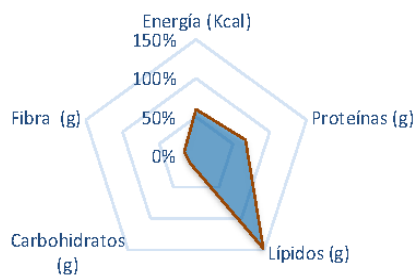


versión 365

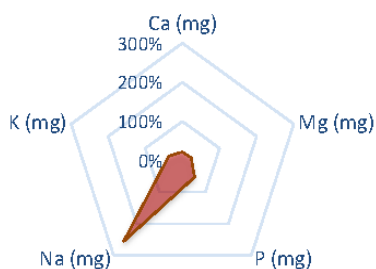
Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Tímbal de naranja con bacalao y patata (Tres cul

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	264	792	792
Proteínas (g)	6	19	19
Lípidos (g)	24	71	71
Carbohidratos (g)	6	19	19
Fibra (g)	1	3	3
Ca (mg)	20	61	61
Fe (mg)	0	1	1
Na (mg)	679	2037	2037
Vit C (mg)	19	58	58
Colesterol (mg)	11	33	33

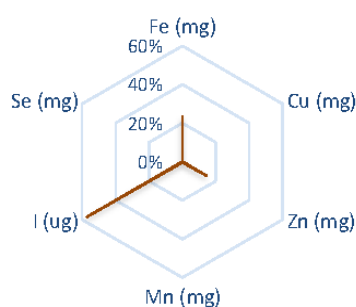
Energía, principios inmediatos y fibra



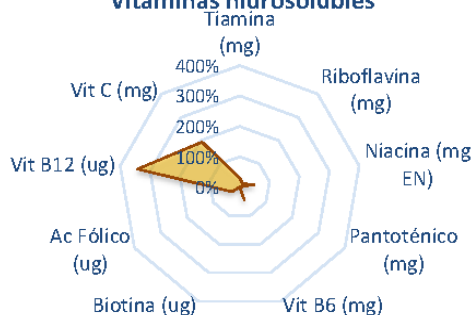
Minerales



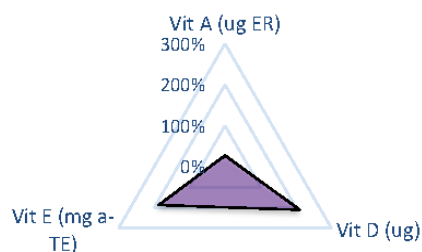
Elementos traza



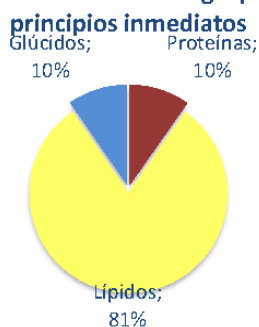
Vitaminas hidrosolubles



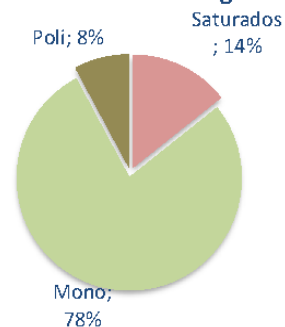
Vitaminas liposolubles



Distribución de energía por principios inmediatos



Distribución de ácidos grasos



Alcachofas a la montillana

Plato clásico de toda la provincia, que es especialmente apreciado en Córdoba capital. Se denominan “a la montillana” por el vino con el que se guisan estas alcachofas. Hay datos sobre el cultivo de alcachofa desde época romana, cuando eran de tan excelente calidad que, confitadas en aceite de oliva, se enviaban a la capital del imperio como una delicia gourmet. Es una receta más habitual en los establecimientos de restauración que en los hogares cordobeses que resulta muy interesante por elevado aporte de fibra dietética. La receta que se presenta no es fruto de estandarización, sino que se realizó por encargo de Cátedra de Gastronomía Mediterránea para un menú degustación denominado Paseo gastronómico por la provincia de Córdoba el 26 de enero de 2022 en Bodegas Campos y cuya ejecución corrió a cargo de Antonio Jiménez de Tanberna la Motillana.

El plato es apto para celíacos e intolerantes a la lactos y elaborado sin jamón es apto para vegetarianos y veganos.



Ingredientes

(4 personas)

- 1 kg de alcachofas
- 1 cebolla cortada muy pequeña
- 2 dientes de ajo
- 250 gr de jamón serrano en dados
- 200 ml de vino fino
- 1 limón
- 1 cucharada de maicena
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra DO Baena
- Sal

Elaboración

Limpiar las alcachofas y frotar con medio limón. Hervir en abundante agua con sal y retirar cuando estén tiernas.

Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite. Cuando estén blandas y transparentes las verduras añadir la harina hasta que se disuelva. Añadir las alcachofas y mover bien. Añadir el jamón y el vino, bajar el fuego y dejar estofar 15 minutos suavemente, moviendo de vez en cuando y semitapadas.

Valoración Nutricional

Este es un plato con un muy bajo aporte calórico (76 Kcal/100g) en el que predomina un excelente aporte de fibra. Lógicamente este aporte de fibra será aún mayor cuanto menos desperdicio alimentario quede en el plato, por lo que es imprescindible una cuidadosa eliminación de las partes leñosas de las alcachofas.

Entre sus componentes minoritarios destacan el hierro, cobre, manganeso, tiamina, biotina, piridoxina, cobalamina y vitamina E.

Los datos nutricionales se presentan para un entrante (120g), pero convertido en plato principal (250-350g) puede ser una excelente opción para dietas de adelgazamiento.

A continuación, se ofrece la ficha nutricional de la alcachofa a la montillana y los aportes nutricionales de este plato como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años

Etiquetado nutricional de Alcachofas a la Montillana

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	76	3809	91	5%
Proteínas (g)	4,1	207,2	5,0	10%
Lípidos (g)	3,9	194,3	4,7	7%
Carbohidratos (g)	3,3	163,1	3,9	2%
Alcohol (g)	1,5	75,0	1,8	
Fibra (g)	5,0	250,7	6,0	
Ca (mg)	27,2	1358,4	32,6	
Mg (mg)	17,3	866,2	20,8	
P (mg)	48	2409	58	
Na (mg)	217	10867	261	11%
K (mg)	120	5993	144	
Fe (mg)	0,82	41,15	0,99	
Cu (mg)	0,09	4,71	0,11	
Zn (mg)	0,34	17,16	0,41	
Mn (mg)	0,11	5,28	0,13	
I (ug)	2	91	2	
Se (mg)	0	0	0	
Tiamina (mg)	0,07	3,58	0,09	
Riboflavina (mg)	0,03	1,53	0,04	
Niacina (mg EN)	0,75	37,49	0,90	
Pantoténico (mg)	0,11	5,51	0,13	
Vit B6 (mg)	0,08	4,07	0,10	
Biotina (ug)	1,55	77,49	1,86	
Ac Fólico (ug)	7,70	385,12	9,24	
Vit B12 (ug)	0,11	5,70	0,14	
Ac Ascórbico (mg)	2,12	106,10	2,55	
Vit A (ug ER)	9	443	11	
Vit D (ug)	0,0	1,5	0,0	
Vit E (mg a-TE)	0,8	38,5	0,9	
Ac grasos saturados (g)	0,87	43,49	1,04	5%
Ac grasos monoinsaturados (g)	2,54	127,18	3,05	
Ac grasos poliinsaturados (g)	0,36	18,21	0,44	
Colesterol (mg)	4	210	5	2%
Polisacaridos (g)	4,9	246,8	5,9	
Azúcares (g)	1,2	60,8	1,5	2%
Sal(g)*	0,54	27,17	0,65	13%

*calculado (2.5 x Na/1000))

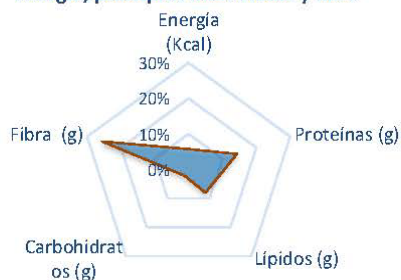


versión 365

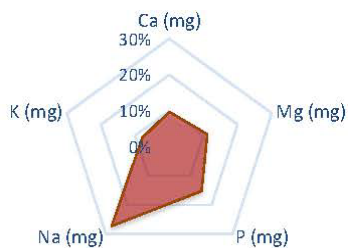
Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Alcachofas a la Montillana

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	76	3809	76
Proteínas (g)	4	207	4
Lípidos (g)	4	194	4
Carbohidratos (g)	3	163	3
Fibra (g)	5	251	5
Ca (mg)	27	1358	27
Fe (mg)	1	41	1
Na (mg)	217	10867	217
Vit C (mg)	2	106	2
Colesterol (mg)	4	210	4

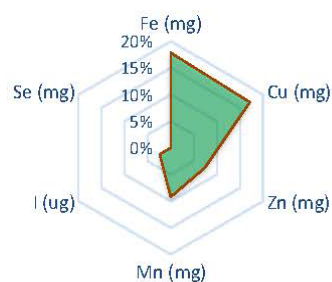
Energía, principios inmediatos y fibra



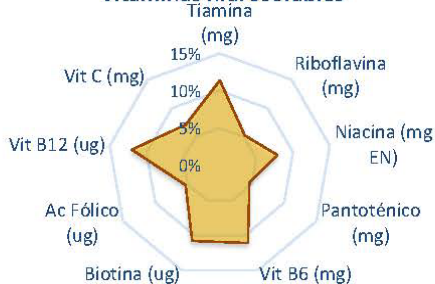
Minerales



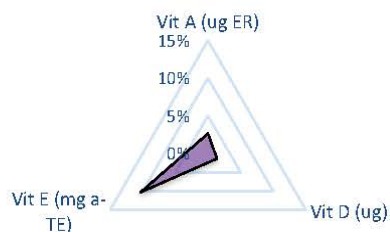
Elementos traza



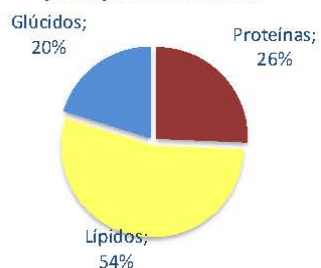
Vitaminas hidrosolubles



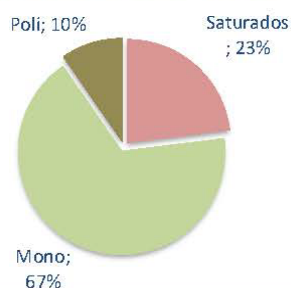
Vitaminas liposolubles



Distribución de energía por principios inmediatos



Distribución de ácidos grasos



Diseñado por Rafael Moreno Rojas

23/01/2022

Pipirrana de Jaén

La pipirrana es el plato más popular de Jaén, identificado como tal por el 70% de su población, según la encuesta realizada por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea. Dentro de las ensaladas y los gazpachos, su origen posiblemente se remonte a la posca del imperio romano, sobre la que se fueron añadiendo ingredientes bien troceados (pipirrana, pirañaca, picadillo) o bien majados (gazpachos). Sin embargo, no es hasta principios del siglo XX cuando aparece denominado como tal en algunas obras principalmente literarias.

Es una variante de los picadillos de tomate y pimiento que se encuentran distribuidos por buena parte del sur de España y que dentro de la propia provincia de Jaén presenta diferencias en su composición y denominaciones diferentes. La cátedra de Gastronomía Mediterránea estandarizó su receta en 2020.

La receta que se presenta puede ser apta para celíacos, intolerantes a la lactosa y flexitarianos, pudiéndose elaborar sin huevo ni atún para vegetarianos y veganos.



Ingredientes

Por comensal:

- 250 g de tomate
- 17,5 g de pimiento verde
- 30 g de huevo
- 40 g de atún
- 1,3 g de ajo
- 2,5 g de aceite de oliva virgen extra DO Baena
- 1,3 g de sal

Elaboración

Cocer los huevos. Lavar y pelar el tomate, después cortarlo en pequeños trozos intentando quitar el agua que posee y las pepitas. Lavar el pimiento, cortarlo en pequeños trozos y machacarlo/majarlo en un dornillo o mortero junto con el ajo, la yema del huevo, sal y aceite de oliva.

Una vez listo el majado, mezclarlo con el tomate cortado. Añadir el atún, el resto del huevo troceado y rectificar en sal o aceite si es necesario. Finalmente, dejarlo reposar en el frigorífico al menos una hora hasta su consumo.

Otra opción es elaborar el majado sin el pimiento y lo añaden junto con el tomate.

Valoración Nutricional

Desde el punto de vista nutricional la pipirrana es una alternativa aún más baja en calorías (81 Kcal/100g) al salmorejo, que presenta la ventaja sobre este de requerir la masticación y por tanto ralentizando tanto la deglución como el vaciado gástrico, lo que produce mayor sensación de saciedad en dietas hipocalóricas.

Es rica en proteínas y lípidos, estos últimos principalmente del aceite de oliva virgen extra (DO Baena), ya que se recomienda no usar el aceite de la lata de atún en la elaboración. Es una buena fuente de cobre, vitaminas C, B₁₂, D y E.

El aporte calórico de un plato de 350g (propuesto en la tabla) supone tan solo 284 kcal, por lo que es una excelente elección como plato principal para cenas o entrante para almuerzos en caso de que se quiera tener una baja ingesta calórica.

A continuación, se ofrece la ficha nutricional de la pipirrana de Jaén, elaborada a partir de la receta estandarizada y los aportes nutricionales de este plato como componente del almuerzo de un hombre de 20-29 años

Volver Etiquetado nutricional de Pipirrana de Jaén

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	81	286	284	14%
Proteínas (g)	4,5	16,0	15,8	32%
Lípidos (g)	6,1	21,4	21,3	30%
Carbohidratos (g)	2,7	9,6	9,5	4%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	1,1	3,8	3,8	
Ca (mg)	15,7	55,4	55,0	
Mg (mg)	11,7	41,2	40,9	
P (mg)	36	128	127	
Na (mg)	159	560	556	24%
K (mg)	196	690	685	
Fe (mg)	0,81	2,86	2,84	
Cu (mg)	0,48	1,68	1,67	
Zn (mg)	0,36	1,26	1,25	
Mn (mg)	0,08	0,27	0,27	
I (ug)	9	33	32	
Se (mg)	0	2	2	
Tiamina (mg)	0,07	0,24	0,24	
Riboflavina (mg)	0,07	0,25	0,25	
Niacina (mg EN)	2,91	10,25	10,17	
Pantoténico (mg)	0,15	0,54	0,54	
Vit B6 (mg)	0,16	0,58	0,58	
Biotina (ug)	1,06	3,75	3,72	
Ac Fólico (ug)	29,23	103,08	102,32	
Vit B12 (ug)	0,67	2,36	2,34	
Ac Ascórbico (mg)	24,87	87,68	87,04	
Vit A (ug ER)	95	334	331	
Vit D (ug)	2,9	10,4	10,3	
Vit E (mg a-TE)	2,1	7,5	7,5	
Ac grasos saturados (g)	1,03	3,62	3,60	18%
Ac grasos monoinsaturados (g)	3,60	12,69	12,59	
Ac grasos poliinsaturados (g)	1,15	4,07	4,04	
Colesterol (mg)	37	130	129	43%
Polisacaridos (g)	2,4	8,4	8,4	
Azúcares (g)	2,3	8,2	8,1	9%
Sal(g)*	0,40	1,40	1,39	28%

*calculado (2.5 x Na/1000))

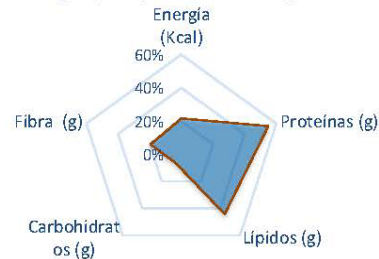


versión 365

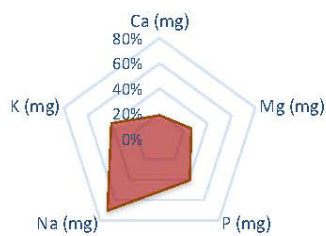
Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Pipirrana de Jaén

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	81	286	286
Proteínas (g)	5	16	16
Lípidos (g)	6	21	21
Carbohidratos (g)	3	10	10
Fibra (g)	1	4	4
Ca (mg)	16	55	55
Fe (mg)	1	3	3
Na (mg)	159	560	560
Vit C (mg)	25	88	88
Colesterol (mg)	37	130	130

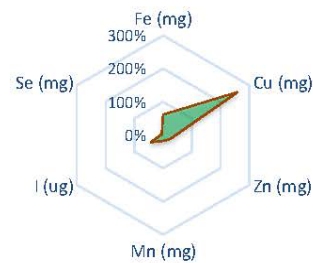
Energía, principios inmediatos y fibra



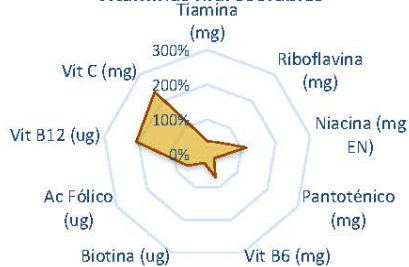
Minerales



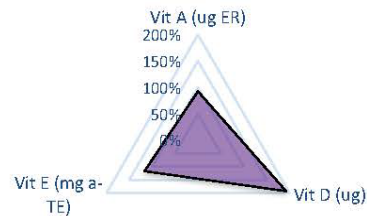
Elementos traza



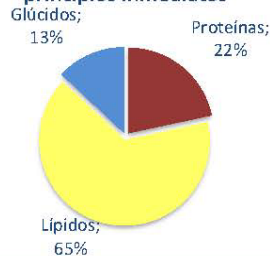
Vitaminas hidrosolubles



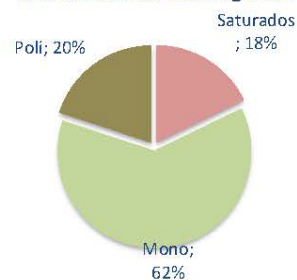
Vitaminas liposolubles



Distribución de energía por principios inmediatos



Distribución de ácidos grasos



Diseñado por Rafael Moreno Rojas

04/07/2024

Perol Cordobés

El perol es una manifestación de las costumbres de la ciudad de Córdoba, pues conlleva un evento social que emana tradición, y que hace de las personas implicadas ingredientes obligatorios, ya que no es únicamente el acto gastronómico, sino la fusión de éste con una cultura popular arraigada, que llama a la convivencia. Miguel Salcedo Hierro en el prólogo de su libro “La cocina andaluza” afirma que no hay cordobés que no sea fanático perolista -palabra que define como hombre aficionado a ir con unos amigos de excursión y guisar arroz en el campo-. Salcedo además afirma que es un símbolo de la fraternidad y de la cortesía. Este acontecimiento social consiste en una reunión bulliciosa y alegre que se lleva a cabo en el campo, parcela o exterior de una casa. Se elige un lugar cómodo y apropiado y, mientras se guisa el plato fuerte, se toman los aperitivos y se bebe vino de la tierra, mientras los asistentes conversan, para acto seguido, ya caída la tarde, se consuma el perol in situ.

La Cátedra de Gastronomía Mediterránea ha abanderado el rescate de la tradición del perol cordobés y estudiado a fondo su gastronomía en la ciudad de Córdoba, hasta el punto de realizar una publicación científica en la prestigiosa revista International Journal of Gastronomy and Food Science (Velasco, 2022). En el caso del perol, la Cátedra no propone una receta estandarizada por ser seña de identidad de este plato el aprovechamiento de ingredientes de temporada y ocasionalmente incorporados, como el caso de espárragos o setas silvestres, o productos de la caza menor (conejo, perdiz, etc.).



A modo de ejemplo se propone el perol cordobés de carrillera ibérica, setas y espárragos desarrollada por alumnos del IES Gran Capitán de Córdoba, dirigido por el profesor de cocina, César Alonso Murillo, en el marco de la actividad “El arte comestible: El perol cordobés” organizada por la Cátedra de Gastronomía Mediterránea en colaboración con Sabores de Córdoba y con la participación de alumnos y profesores del IES Mateo Inurria que confeccionaron las fotografías y vídeos de la elaboración del perol, mientras cocinaban los del IES Gran Capitán.

Ingredientes (8 personas)

- Carrilleras de cerdo ibérico 600g
- Arroz 250g
- Setas 200g
- Espárragos verdes 200g
- Cebolla 200g
- Pimiento verde 125g
- Pimiento rojo morón 125g
- Tomate 250g
- Puerro 200g
- Zanahoria 200g
- Ajo 18g
- Ñoras 2 uds
- Azafrán hebra, pimentón dulce, tomillo, romero, laurel, sal y pimienta C/S

Fondo de carrilleras (guiso carrilleras) (600g)

- Vino fino de Montilla-Moriles 400g
- Aceite de Oliva Virgen Extra DO Baena 100g

Elaboración

Preparación de las carrilleras de cerdo ibérico

1. Comenzar lavando las hortalizas y cortándolas en mirepoix, A continuación, pochar con aceite de oliva virgen extra DO Baena por orden de dureza.
2. Salpimentar las carrilleras y marcarlas en una sartén con aceite de oliva virgen extra DO Baena, hasta que adquieran un bonito color dorado. Desglasar con el vino y añadir a la bresa junto con los aromáticos.
3. Cubrir de agua y cocer hasta que estén tiernas. Una vez que las carrilleras estén tiernas, se retiran del fondo y éste lo colamos y rectificamos de sabor.

Para el arroz.

4. Realizar el sofrito sobre aceite de oliva virgen extra DO Baena, con ajo cebolla y los dos tipos de pimientos, todo cortado en brunoise
5. Añadir pimentón y la carne de ñoras, rápidamente el vino y dejar cocinar hasta evaporar el alcohol.
6. Incorporar el tomate pelado y triturado y cocinar hasta reducir bien.
7. Añadir las setas y los espárragos troceados y rehogar.
8. Incorporar el arroz y mojar con el caldo de las carrilleras colado e hirviendo. Cocinar por espacio de 15 minutos removiendo de vez en cuando para que el arroz suelte su almidón y nos quede la textura deseada
9. Reducir parte del caldo de las carrilleras para finalizar el arroz
10. Reposar cinco minutos el arroz en el perol. El arroz debe quedar meloso

Finalización del perol

En Córdoba se suele consumir directamente del perol, pero también se puede emplatar.

Guarnecer el arroz con las carrilleras cortadas en rodajas finas, las puntas de los espárragos salteadas y algunas setas, también salteados. Terminar con la salsa reducida de las carrilleras por encima.



Valoración Nutricional

Hemos de tener en cuenta que el perol expuesto es una de la infinidad de formas en las que se puede elaborar el perol cordobés, que en su esencia transmite cocina de aprovechamiento, producto de temporada y de cercanía.

Es un plato con un contenido calórico medio-bajo (218 Kcal/100g) destacando un buen aporte de proteína y de grasa. En cuanto a componentes minoritarios destacan el fósforo, cinc, hierro y selenio, vitaminas B₁₂, B₆, B₃, A y E.

Dado que el perol es un arroz que se consume tradicionalmente a la caída del sol, se ha propuesto un tamaño de ración de 250g y los cálculos nutricionales se han calculado para la proporción de nutrientes que corresponden a este momento del día.

A continuación, se ofrece la ficha nutricional del perol cordobés y los aportes nutricionales de este plato como componente de la cena de un hombre de 20-29 años



Volver

Etiquetado nutricional de Perol cordobés

Nutriente	Por 100 g	Total (g)	Ración (g)	%CDR Ración
Energía (Kcal)	218	4351	544	27%
Proteínas (g)	6,9	137,2	17,1	34%
Lípidos (g)	12,2	244,3	30,5	44%
Carbohidratos (g)	14,7	294,1	36,8	14%
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	
Fibra (g)	1,4	28,7	3,6	
Ca (mg)	19,5	390,6	48,8	
Mg (mg)	17,1	342,2	42,8	
P (mg)	95	1907	238	
Na (mg)	267	5332	666	29%
K (mg)	322	6436	805	
Fe (mg)	0,97	19,37	2,42	
Cu (mg)	0,08	1,51	0,19	
Zn (mg)	0,78	15,51	1,94	
Mn (mg)	0,03	0,53	0,07	
I (ug)	3	58	7	
Se (mg)	5	105	13	
Tiamina (mg)	0,22	4,31	0,54	
Riboflavina (mg)	0,13	2,54	0,32	
Niacina (mg EN)	3,52	70,46	8,81	
Pantoténico (mg)	0,24	4,79	0,60	
Vit B6 (mg)	0,23	4,66	0,58	
Biotina (ug)	1,26	25,20	3,15	
Ac Fólico (ug)	28,66	573,11	71,64	
Vit B12 (ug)	0,57	11,40	1,43	
Ac Ascórbico (mg)	19,85	397,07	49,63	
Vit A (ug ER)	142	2832	354	
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	
Vit E (mg a-TE)	1,5	29,3	3,7	
Ac grasos saturados (g)	3,00	60,05	7,51	38%
Ac grasos monoinsaturados (g)	6,83	136,67	17,08	
Ac grasos poliinsaturados (g)	1,59	31,77	3,97	
Colesterol (mg)	22	432	54	18%
Polisacaridos (g)	14,5	290,6	36,3	
Azúcares (g)	0,7	14,6	1,8	2%
Sal(g)*	0,67	13,33	1,67	33%

*calculado (2.5 x Na/1000)

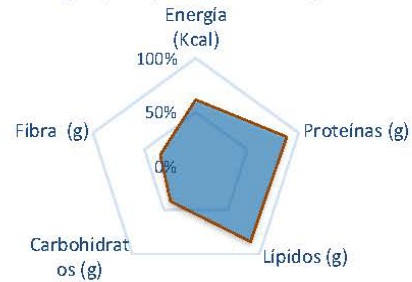


versión 365

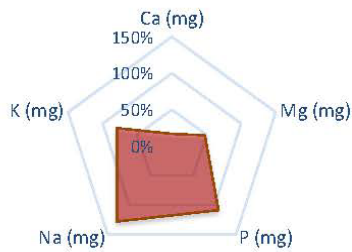
Aporte a la ingesta y distribución de nutrientes de Perol cordobés

Nutrientes	por 100g	total	por ración
Energía (Kcal)	218	4351	544
Proteínas (g)	7	137	17
Lípidos (g)	12	244	31
Carbohidratos (g)	15	294	37
Fibra (g)	1	29	4
Ca (mg)	20	391	49
Fe (mg)	1	19	2
Na (mg)	267	5332	666
Vit C (mg)	20	397	50
Colesterol (mg)	22	432	54

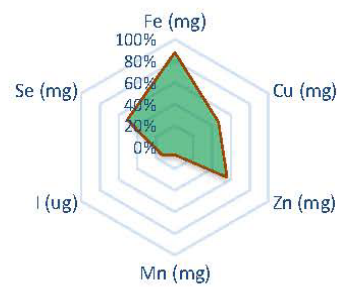
Energía, principios inmediatos y fibra



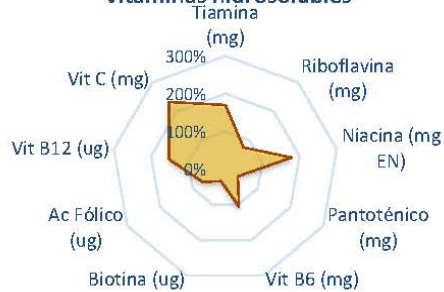
Minerales



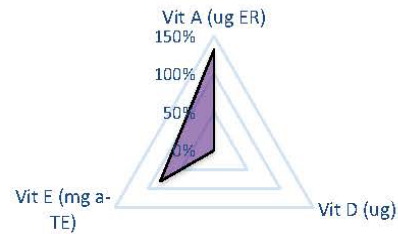
Elementos traza



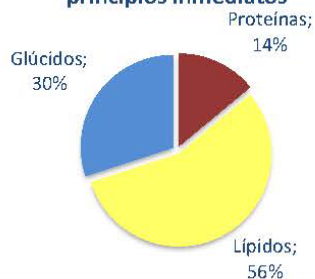
Vitaminas hidrosolubles



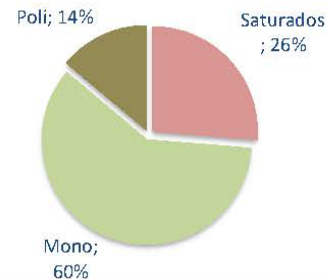
Vitaminas liposolubles



Distribución de energía por principios inmediatos



Distribución de ácidos grasos



Diseñado por Rafael Moreno Rojas

05/07/2024

Bibliografía

- Aranceta, J. y col. (2022) MONOGRÁFICO ESPECIAL 25 ANIVERSARIO: Platos olvidados o de consumo ocasional en la gastronomía española. Revista Española de Nutrición Comunitaria, Vol 28, sup 1.2022
- Moreno Rojas, R., Moreno Ortega, A., Medina Canalejo, L.M., Vioque Amor, M., & Cámara Martos, F. (2016). Bases para la estandarización y valoración nutricional del salmorejo cordobés: estudio sobre el salmorejo en los establecimientos de restauración de Córdoba. *Nutrición Hospitalaria*, 33(1), 111-117. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.38>
- Moreno-Rojas, R., Moreno-Ortega, A., & Medina-Canalejo, L. M. (2020). Characterization of the gastronomy of the city of Córdoba: Demographic influence. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 20, 100201. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100201>
- Velasco Ruiz, IM, Moreno-Ortega, A., & Moreno-Rojas, R. (2022). Characterization of Cordoba's perol: Food patrimony and demographic influence on current customs. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 22, 100588. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100588>

PARIS 2024

