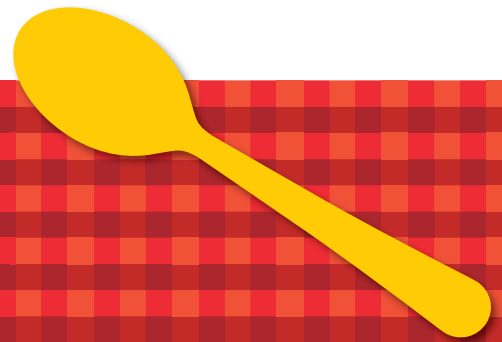


La cuchara de oro

Cocina para pequeños *gourmets*

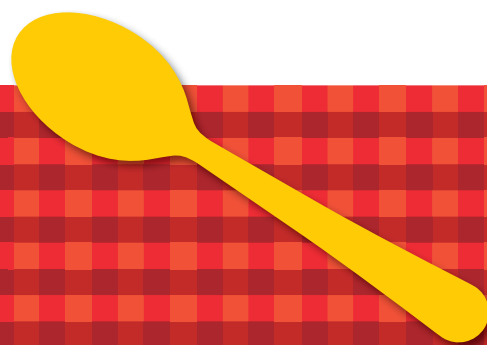


La cuchara de oro

Cocina para pequeños *gourmets*

Silvia Martínez-Markus
y
Asociación Benéfico Cultural Alerce

Ilustraciones:
María López Fernández



EDITORIAL
brief

© del texto: Silvia Martínez-Markus y Asociación Benéfico Cultural Alerce

© de las ilustraciones: María López Fernández

1.ª edición: diciembre del 2011

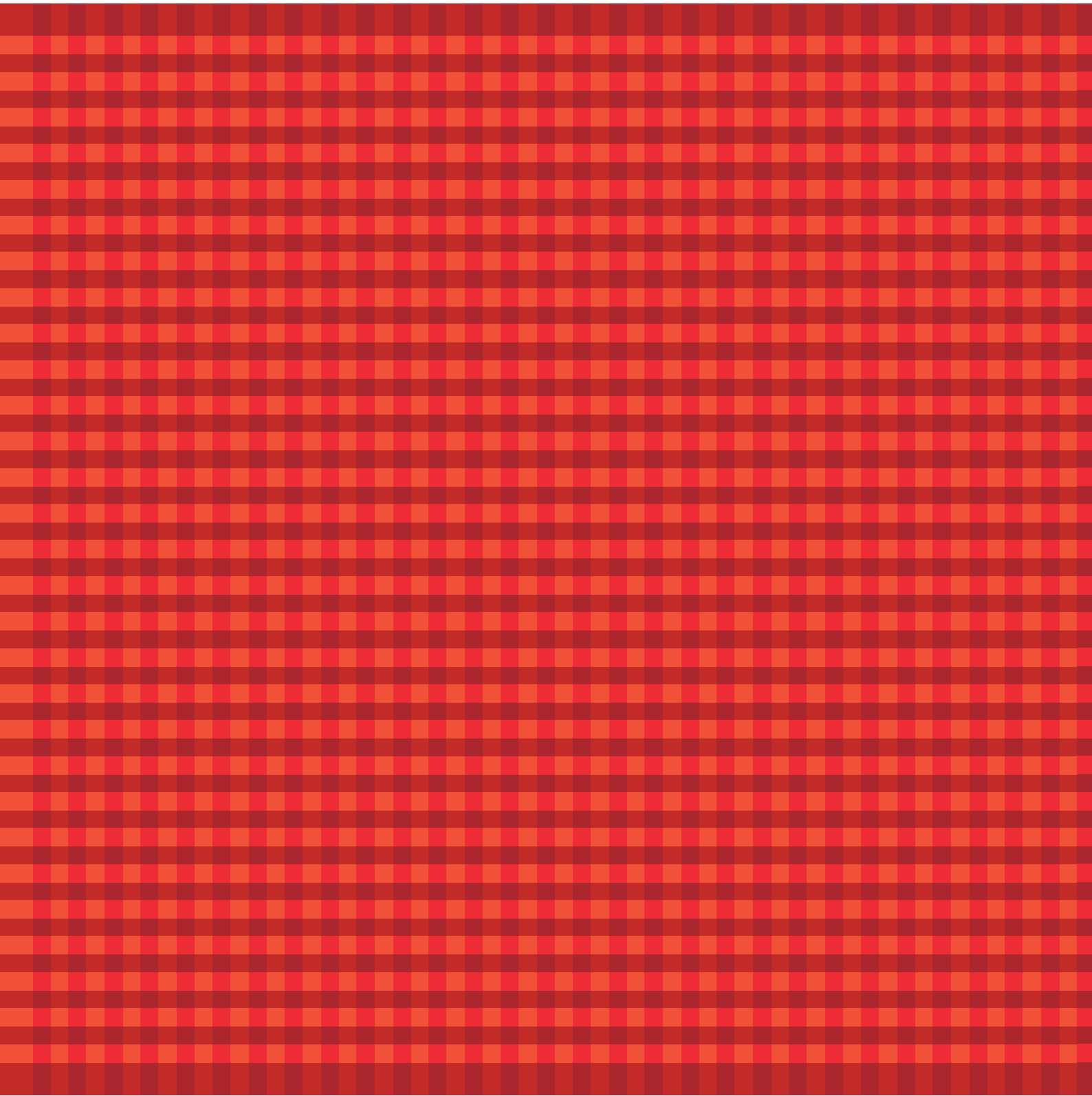
© de esta edición:
BRIEF EDICIONES S.L.
C / Daniel Balaciart, n.º 5 - bajo
46020 Valencia. ESPAÑA.
www.edibrief.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Ortogràfic
IMPRIME: Gráficas Vernetta
ISBN: 978-84-15204-18-3
DEPÓSITO LEGAL:
IMPRESO EN ESPAÑA - PRINTED IN SPAIN

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

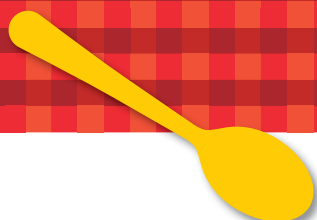
La buena alimentación alimenta el alma.
Ferrán Adrià al Concurso de Cocina Infantil La Cuchara de Oro, 2009



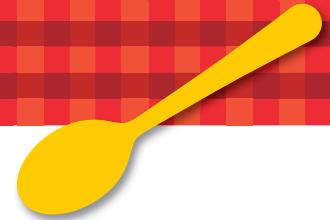
Índice



11	¡Hola, soy Pizca!
12	Me llamo Pellizco
13	¿Comes de un modo sano?
14	Resultados
16	Consejos de Pizca y Pellizco para una vida sana
17	Antes de empezar a cocinar
18	Vocabulario
21	PATATAS
22	Patatas a lo pobre
23	Patatas Wendy
25	PASTA
26	Espaguetis al ajillo
27	Espaguetis a la boloñesa
28	Espaguetis a la Toscana
29	Raviolis con salsa de avellana
30	Tornillos con espinacas
31	ARROZ
32	Arroz a la cubana
33	Arroz a la gallega
35	ENSALADAS Y VERDURAS
36	Crema de calabaza con espinacas
37	Crema de espárragos
38	Cucurucho de aguacate y jamón serrano
39	Ensalada tropical
40	Salteado de verduras a la marinera
41	Verduras variadas
42	Vichysoisse
43	LEGUMBRES
44	Ensalada de legumbres
45	CARNES
46	Albóndigas de pollo
47	Cucuruchos de jamón de York
48	Filetes aromáticos con patatas
49	Pechuga de pollo rellena
50	Pechugas a la sidra
51	Solomillos montesinos



53	PESCADO	92	Salsa de chocolate
54	Empanadillas de bonito	93	Tejas
55	Raya pochada al aceite de alcaparras	94	Tarta Ana
56	Salmón a la plancha con salsa verde y espárragos	95	Tortitas a la plancha
57	HUEVOS	96	Trufa blanca y negra
58	Huevos encostrados	97	Trufado de chocolate
59	Huevos rellenos de bonito	98	Volcán de chocolate
61	APERITIVOS	99	BEBIDAS
62	Canapés variados	100	Chocolate a la taza
63	Hojaldres salados	101	Leche de limón
65	Tartaletas variadas	102	Leche merengada
67	SÁNDWICHES	103	Zumo de frutas variadas
68	Sándwiches variados	104	Zumo levantino
71	REPOSTERÍA	105	Zumo rallado
72	Arroz con leche y nata	106	Zumo violeta
73	Bandas de frutas	107	Zumo vitamina
74	Bizcocho tradicional	108	Zumo de uvas
75	Brochetas de frutas con chocolate líquido	109	CARAMELOS
76	Brownie con helado de nata y salsa de chocolate	110	Nubes rosas
77	Copa rosa		
78	Espuma de chocolate trufada	111	Iniciación a la cata de aceite de oliva virgen
79	Flan	113	Aromatizar aceites
80	Flan de coco	114	¿Quieres saber más sobre el arroz?
81	Flan de chocolate	118	Ensaladas: hojas verdes
82	Flan de melocotón	120	Partes de la ternera
84	Fondant para decorar	122	Partes del cerdo
85	Helado de turrón	124	Partes del cordero
86	Hojaldres dulces	126	Tipos de jamón serrano
88	Magdalenas	127	Pirámide de la alimentación
89	Nata montada	128	Agradecimientos
90	Pastas vienesas	129	Autores
91	Rosquillas caseras	130	Concurso



¡Hola, soy Pizca!

Hola, soy Pizca, encargada de enseñarte el mundo mágico de la cocina.

«¡Qué nombre más curioso!», me dice la gente. La verdad es que me llamo Pizca desde hace muchos años, casi desde que nací. Cuando me llevaron a casa, todos mis hermanos se arremolinaron a mi alrededor para conocerme, y era tan pequeña que uno de ellos exclamó: «¡Qué pequeña, es una pizca!». Y con Pizca me quedé.

Una de mis aficiones es la cocina y, como sabes, en casi todas las recetas hace falta una pizca de algo: sal, perejil, azúcar, pimienta... No es imprescindible, pero sin ella a la receta le faltaría algo.

A través de la cocina, me he dado cuenta de que puedo hacer felices a los demás. Cuando, por ejemplo, preparo tarta de manzana, que es el postre preferido de mi padre, no solo le estoy alimentando, le doy una alegría y le demuestro que le quiero.

La cocina es... ¿cómo lo diría? Indispensable en la vida de las personas. Te transporta poco a poco a otro mundo, muy grande, lleno de aventuras y riesgos, con fuegos, chimeneas y animales extraños. Tienes que llevar una mochila llena de ilusión, ganas, ciencia y arte. Y de ella sacarás lo mejor de ti y lo mejor de los demás.

En estas páginas vas a conocer parte de ese mundo.



Me llamo Pellizco

Yo soy Pellizco. Este nombre me lo dio mi abuela, que siempre me apretaba el moflete derecho, mientras decía: «¡Ay, qué pellizco!». Según ella lo tenía colorado, gordo y rollizo. Pero luego siempre añadía: «¡No olvides que la vida está hecha de pequeños pellizcos!».

Y yo pienso que la cocina también está compuesta por muchos pellizcos variados. Cuando sea mayor me gustaría ser un gran cocinero, como Ferran Adrià y como otros que han hecho de la cocina un arte al servicio de los demás.

Por las tardes, cuando ya he acabado los deberes, entro en la cocina de mi casa y me dedico a hacer transformaciones. Por ejemplo, convierto un trozo de carne de pollo en un delicioso filete; y un pellizco de huevo, azúcar y leche en el horno se convierten en un flan exquisito.

Mi familia está muy contenta conmigo porque cenan estupendamente y además, como los buenos cocineros, recojo todo lo que ensucio.



¿Comes de un modo sano?

Compruébalo respondiendo a este cuestionario:

1) ¿Comes todos los días fruta?

- a) Dos o tres piezas como mínimo.
- b) Si me la pelan, sí.
- c) ¿Fruta? ¿Qué es eso?

2) ¿Cuántos bocadillos comes al día?

- a) En todas las comidas: desayuno, comida, cena... y si puedo, más.
- b) Uno en el desayuno y otro en la merienda.
- c) Ninguno, solo como bollería.

3) ¿Cuántas comidas haces al día?

- a) Tres: desayuno, comida y cena.
- b) Cinco: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- c) Dos: comida y cena.

4) ¿Cuántos huevos comes a la semana?

- a) Ninguno.
- b) Dos o tres.
- c) Todos los días un par de huevos con tocino.

5) ¿Tomas ensaladas o verduras?

- a) Me horroriza todo lo que tenga color verde.
- b) Todos los días.
- c) Cuando mis padres me obligan.

6) ¿Cuántas veces comes pescado y carne?

- a) Como carne o pescado una o dos veces al día, sobre todo, pescado.
- b) Solo como salchichas, pero todos los días.
- c) Jamás como pescado, me repugna.

7) ¿Bebes leche o derivados lácteos?

- a) No, no me gustan las vacas.
- b) Sí, en cada comida.
- c) Solo en el pueblo de mi abuela cuando ordeña la cabra.

8) ¿Y las legumbres?

- a) No sé ni lo que son.
- b) ¡Mi madre hace una fabada buenísima todas las semanas!
- c) De vez en cuando, cuando alguien se acuerda de ponerlas en remojo.

9) ¿Comes arroz, patatas y pasta?

- a) Todos los días en la comida y en la cena.
- b) Solo cuando a mi padre no se le queman los macarrones.
- c) Nunca.

10) ¿Y los dulces? ¿Comes mucha repostería industrial?

- a) En todas las comidas.
- b) Soy adicto al azúcar.
- c) De vez en cuando: en ocasiones especiales.

11) ¿Cuántas veces al día tomas chucherías: gominolas, patatas fritas, gusanitos...?

- a) A todas horas lleno mi boca de chicles y ositos de gominolas.
- b) ¿Esto lo van a leer mis padres?
- c) Una o dos veces por semana.

Resultados

1) ¿Comes todos los días fruta?

- a) Dos o tres piezas como mínimo (2 puntos: la fruta es fundamental para crecer sanos. Tienes una gran variedad donde elegir).
- b) 1 punto
- c) 0 puntos

2) ¿Cuántos bocadillos comes al día?

- a) 0 puntos
- b) Uno en el desayuno y otro en la merienda (2 puntos: comerse un bocadillo es la forma más saludable de empezar el día, también te dará fuerzas por la tarde).
- c) 0 puntos

3) ¿Cuántas comidas haces al día?

- a) 1 punto
- b) Cinco: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena (2 puntos: como mínimo has de hacer cuatro comidas al día. Mejor cinco, así no pasarás hambre ni te atracarás a comer).
- c) 0 puntos

4) ¿Cuántos huevos comes a la semana?

- a) 0 puntos
- b) Dos o tres (2 puntos: el huevo es uno de los alimentos más completos que existen).
- c) 0 puntos

5) ¿Tomas ensaladas o verduras?

- a) 0 puntos
- b) Todos los días (2 puntos: acostúmbrate a comer todos los días ensalada y verdura).
- c) 0,5 puntos

6) ¿Cuántas veces comes pescado y carne?

- a) Como carne o pescado una o dos veces al día, sobre todo, pescado (2 puntos: tanto la carne como el pescado son necesarios en una dieta sana. El mar está lleno de distintos tipos de pescado, seguro que alguno te puede llegar a gustar).
- b) 0 puntos
- c) 0 puntos

7) ¿Bebes leche o derivados lácteos?

- a) 0 puntos
- b) Sí, en cada comida (2 puntos: como mínimo has de tomar al día un litro de leche. Es un alimento fundamental para el crecimiento).
- c) 1 punto para la cabra

8) ¿Y las legumbres?

- a) 0 puntos
- b) ¡Mi madre hace una fabada buenísima todas las semanas! (2 puntos: las legumbres son básicas en la dieta mediterránea y además contienen mucha fibra).
- c) 1 punto

9) ¿Comes arroz, patatas y pasta?

- a) Todos los días en la comida y en la cena (2 puntos: los hidratos de carbono son importantes en una dieta sana).
- b) 1 punto
- c) 0 puntos



10) ¿Y los dulces? ¿Comes mucha repostería industrial?

- a) 0 puntos
- b) 0 puntos
- c) De vez en cuando: en ocasiones especiales (2 puntos: es preferible que la repostería que tomes sea casera ¡Manos a la obra!).

11) ¿Cuántas veces al día tomas chucherías: gominolas, patatas fritas, gusanitos...?

- a) 0 puntos
- b) 0 puntos
- c) Una o dos veces por semana (solo 1 punto: no son imprescindibles para la supervivencia de la especie humana, aunque estén muy buenas).



CALIFICACIÓN FINAL

De 21 a 15 puntos: ¡Felicidades! Te espera un futuro lleno de salud y bienestar. Quizá algún día puedas competir con Ferran Adrià.

De 15 a 8 puntos: Eres capaz de mejorar en tu alimentación. ¡Vale la pena!

De 8 a 4 puntos: En este caso tu alimentación puede mejorar ¡y mucho! Lee los consejos de las páginas siguientes, tu salud te lo agradecerá.

De 4 a 0 puntos: Si quieres llegar a los 100 y tener nietos, deberás cambiar tus hábitos alimentarios. Lee los consejos de las páginas siguientes y sígelos. Empieza poco a poco.