



Alimentando Territorio

Guía para cultivar, degustar y
cocinar variedades locales
de la Sierra Norte de Madrid



La presente guía de variedades ha sido realizada dentro del proyecto “Alimentando Territorio: ciencia ciudadana para recuperar sabores y saberes”, financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, y desarrollado durante el año 2023.

Textos:

Laura Jiménez Bailón

Laura Aceituno Mata

Fotos:

Laura Jiménez Bailón

Laura Aceituno Mata

Desireé Toraño Cabezas

Francisco Javier Tardío Pato (Páginas 38, 40, 42 y 44)

Manuel Marínez Sotillos (Páginas 24 y 28)

Ángela Fernández-Salineró Sánchez (Página 33)

Diseño y maquetación:

Marta R. Román

Desireé Toraño Cabezas

Laura Jiménez Bailón

Laura Aceituno Mata

Editado en 2023 por Cooperativa Germinando y Asociación La Troje Sierra Norte

Permitida la utilización no comercial de la obra con la única condición de que se haga referencia a la autoría.

Índice

Presentación.....	5
La guía	6
Lechugas.....	8
Descripción agronómica y sensorial de las variedades.....	10
Recetas.....	18
Tomates.....	22
Descripción agronómica y sensorial de las variedades	24
Recetas	32
Judías	36
Descripción agronómica y sensorial de las variedades	38
Recetas	46
Comparación agronómica de variedades	54
Comparación de la valoración para el consumo	55



Presentación

"Alimentando Territorio" rescata un legado: las semillas de variedades tradicionales y los saberes locales sobre cómo cultivarlas y prepararlas. Un patrimonio biocultural que se está perdiendo en todo el planeta, y de forma más acelerada en los países desarrollados (FAO, 2011). En la Sierra Norte de Madrid, la Asociación La Troje lleva más de 20 años trabajando para recuperar y revalorizar las variedades locales y el saber agrario tradicional.

Las variedades locales, seleccionadas y conservadas durante generaciones, tienen un gran interés ecológico por su adaptación a las condiciones agroclimáticas del territorio donde se cultivan, por su elevada diversidad y plasticidad genética, así como por su capacidad de producir semillas viables. Por ello, conservar la biodiversidad agrícola es crucial para responder a los actuales desafíos del cambio climático, así como para la seguridad y soberanía alimentaria (FAO, 1996, UNEP, 2002).

En Alimentando Territorio hemos puesto nuestra semilla para contribuir a conocer estas variedades y que vuelvan a estar presentes tanto en los cultivos como en los platos. A través de la ciencia ciudadana, las generaciones más jóvenes han sido las encargadas de recuperar estos saberes y sabores.

La guía

La presente guía de variedades recoge el trabajo de centros educativos de FP, ESO, Primaria, EBO y CEPA, así como de la Asociación La Troje Sierra Norte y la Asociación La Huerta Escológica para la recuperación de variedades locales y su puesta en valor. Este proyecto de investigación-acción participativa ha contribuido a mejorar el conocimiento sobre las características agronómicas y sensoriales y el potencial culinario de 12 variedades locales de tomate, judía y lechuga de la Sierra Norte de Madrid.

En esta guía se ofrece información genérica sobre el manejo de cada especie, incluido su ciclo de cultivo. Para cada variedad se aportan las localidades de la Sierra Norte donde se han encontrado, descripción, resistencia a plagas, enfermedades o eventos climáticos, y los valores obtenidos en los ensayos agronómicos sobre productividad o peso medio.

Por otro lado, se recoge una descripción de las características sensoriales de cada variedad, así como los resultados de las catas hedónicas sobre la valoración para el consumo. Por último, se ofrecen elaboraciones culinarias con estas variedades, muchas de ellas creadas por el alumnado de FP Dirección de Cocina.

Mapa de los centros educativos y asociaciones participantes

- 1. IES EL Escorial
Asociación Huerta Escológica
- 2. CEIP San Sebastián
- 3. CEIP Virgen de Peña Sacra
- 4. CEIP Enrique de Mesa
- 5. CEIP Pico de La Miel
IES La Cabrera
- 6. Asociación La Troje
- 6, 7 y 8. CRA Lozoyuela
- 9. IS Gredos San Diego
CEPA Buitrago
CEIPSO Peñalta



- 10. CIFP Escuela Hostelería y Turismo
Simone Ortega
- 11. IES Centro Capacitación Agraria

Nº de centros/asociaciones	Lechugas	Tomates	Judías
Ensayos agronómicos	7	3	3
Catas sensoriales	5	3	4



Lechugas

Especie: *Lactuca sativa* L.

Marco de plantación



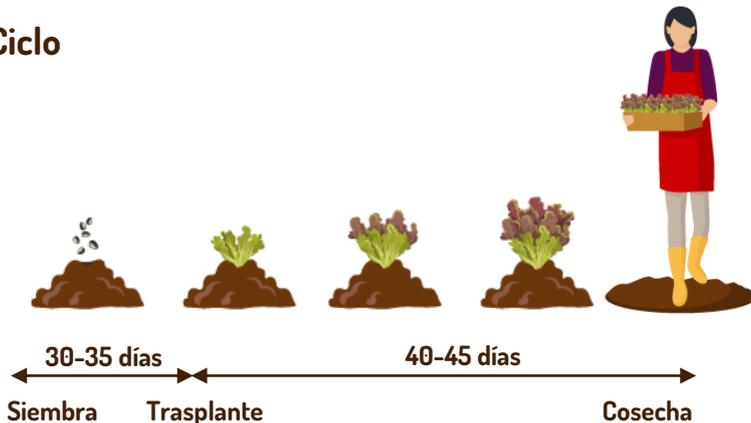
Sol/Sombra



Riego



Ciclo



Manejo

Las variedades de lechuga que se recogen en esta guía son aptas para cultivar tanto en primavera como en otoño. No precisan atado durante la fase final de su crecimiento, ya que forman un cogollo de forma natural.

Lechuga moronda



Localización

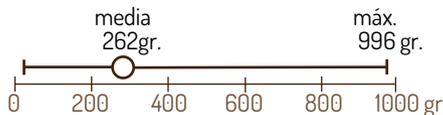
Patones



Descripción: Variedad de hojas tiernas, ligeramente onduladas y con un color verde intenso. Las semillas son negras.

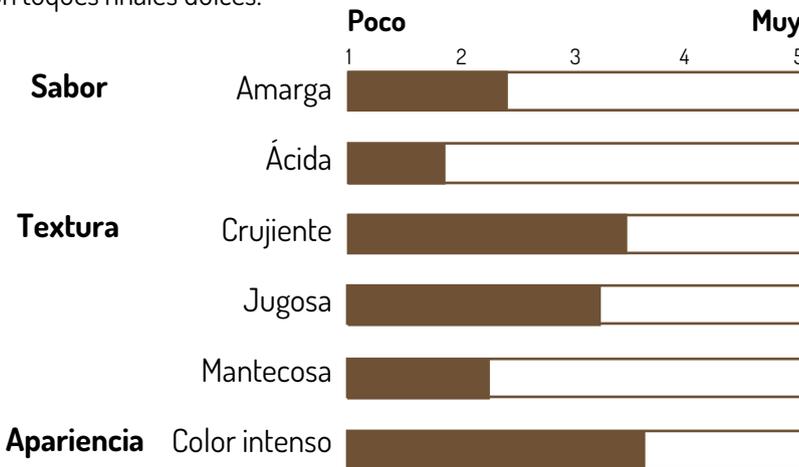
Resistencia: Resiste bien el frío y las heladas.

Peso por unidad

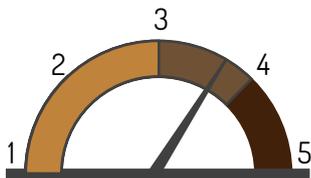


Caracterización sensorial

La lechuga moronda de Patones es una variedad crujiente y jugosa, que destaca por su color intenso. Tiene un sabor ligeramente ácido y amargo, con toques finales dulces.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 3,7, resulta una variedad apreciada por su sabor dulce, su escaso amargor y por su textura jugosa y tierna.

Lechuga negra



Localización

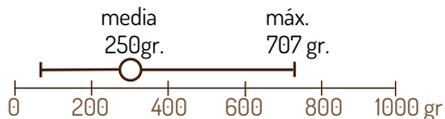
Rascafría



Descripción: Hojas onduladas, carnosas y crujientes, con colores que van del verde intenso al marrón en el borde externo.

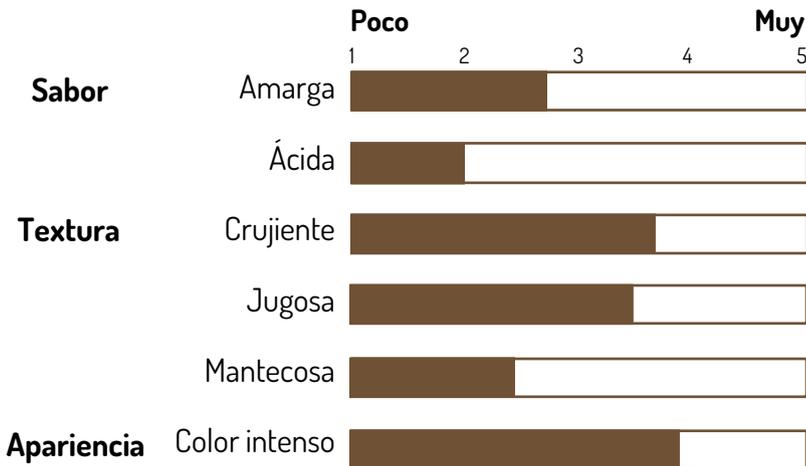
Resistencia: Resiste bien el espigado.

Peso por unidad:

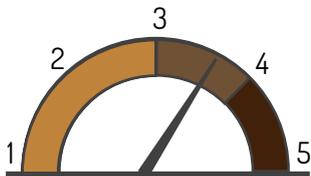


Caracterización sensorial

La lechuga negra resulta muy llamativa por la apariencia de sus hojas oscuras y rizadas. Tiene un sabor más amargo que otras variedades. Su textura es muy crujiente y jugosa.



Valoración para el consumo



Con una valoración media para el consumo de 3,6, es apreciada especialmente por su textura crujiente y por su sabor intenso, además de por la apariencia de sus hojas que combinan colores verde y morado oscuro hacia la punta.

Lechuga moruna



Localización

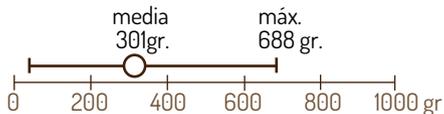
Torrelaguna
Valdemanco



Descripción: Hojas de color verde oscuro en las que suelen aparecer manchas pequeñas moradas en las puntas.

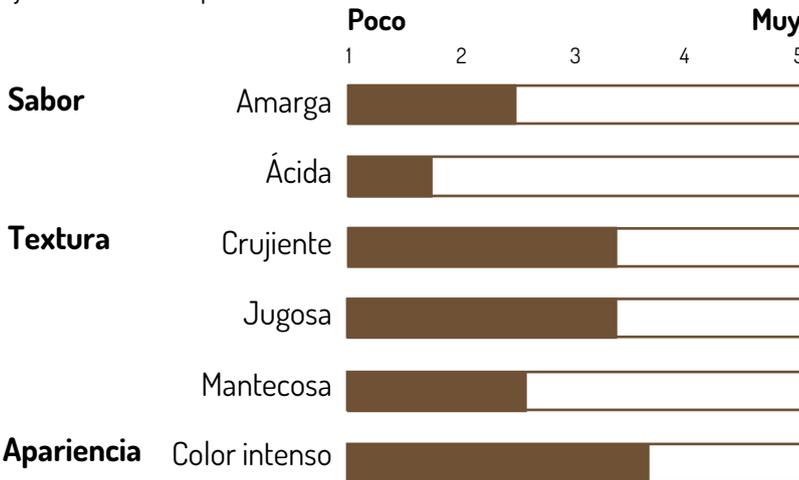
Resistencia: Resiste bien las heladas de primavera.

Peso por unidad:

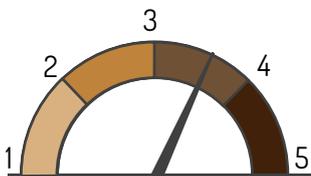


Caracterización sensorial

Esta variedad destaca por la textura mantecosa de sus hojas, especialmente en las partes más verdes. Es también una lechuga jugosa y crujiente, con un toque dulce.



Valoración para el consumo



Esta variedad está valorada con una media de 3,6, especialmente por la textura mantecosa de sus hojas, que la hacen muy suave al paladar. También se valora su sabor suave con un toque dulce.

Lechuga rizada



Localización

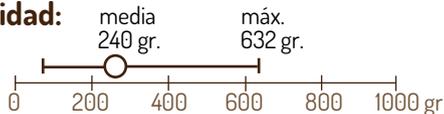
El Paular



Descripción: Lechugas de hojas tiernas y rizadas, de color verde claro. El cogollo central es más denso que en las otras variedades.

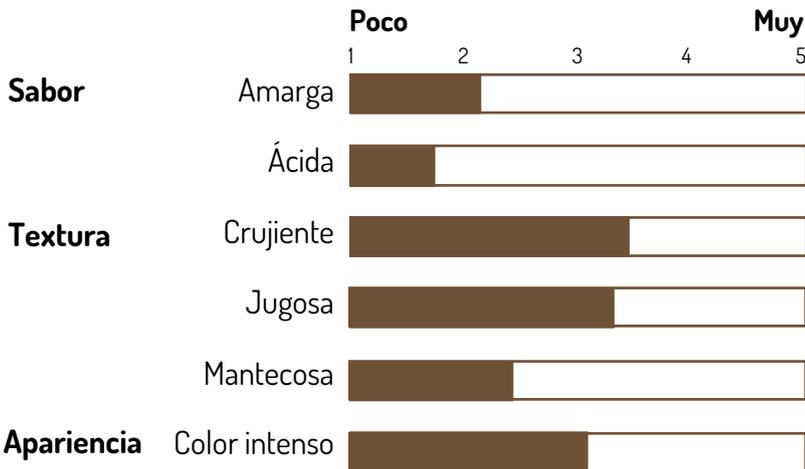
Resistencia: Sensible al ataque de hongos, resistente a heladas.

Peso por unidad:

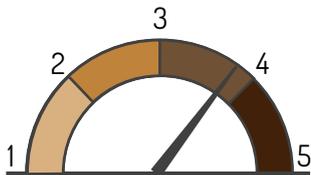


Caracterización sensorial

Lechuga de sabor muy suave, que apenas tiene toques amargos o ácidos. La textura es bastante crujiente y el color es menos intenso que en otras variedades.



Valoración para el consumo



Se trata de la lechuga mejor valorada para el consumo, con un 3,9 debido especialmente a la mantecosidad y ternura de sus hojas, así como por su sabor suave.

Crema fría de lechuga moronda



Tiempo de preparación: 20 min.

Ingredientes

- 1 lechuga moronda
- Aceite
- Sal
- Ajo
- Hojas de perejil

Modo de preparación

La jugosidad de la variedad moronda la hace muy apta para preparar esta crema fría. Para elaborarla, deshojamos la lechuga y la lavamos con abundante agua. Se puede retirar con un cuchillo la parte más blanca de la lechuga, de manera que se reduce un poco el amargor.

La introducimos en un vaso de batidora y añadimos sal y ajo, al gusto.

Una vez que esté batido, añadimos el aceite y seguimos batiendo.

Se sirve fría y se recomienda adornar con una hoja de perejil.

Gratinado de lechuga negra



Tiempo de preparación: 25 min

Ingredientes

- 1 lechuga negra
- 1 Cucharada de aceite
- Queso parmesano o grana padano
- 1 cucharada de salsa romesco

Modo de preparación

Cortamos la lechuga negra por la mitad y la lavamos con abundante agua. La dejamos escurrir bien para que quede lo más seca posible.

Precalentamos el horno a 180°C. Colocamos la lechuga en una bandeja de horno y le añadimos aceite y queso para gratinar de sabor fuerte. Metemos la lechuga al horno unos 7 minutos, aunque es importante ir controlando que vaya quedando tostada. Servimos con una cucharada de salsa romesco.

Ensalada de lechuga moruna



Tiempo de preparación: 10 min.

Ingredientes

- 1 lechuga moruna
- Queso fresco
- Frambuesas
- Nueces
- Aceite
- Sal
- Crema de vinagre de níspero y mandarina

Modo de preparación

Deshojamos la lechuga moruna y la lavamos con abundante agua. Se recomienda secarla bien en una centrífuga de cocina para verdura.

Partimos las hojas en trozos no muy pequeños y la ponemos en un bol para ensalada. Añadimos el queso, las nueces y las frambuesas. Aliñamos con la sal y el aceite al gusto y añadimos un toque de crema vinagre de níspero y mandarina.

Granizado lechuga rizada



Tiempo de preparación: 20 min.

Ingredientes

- Zumo de 1 limón
- 1 pera
- 1 lechuga rizada
- Hielo picado
- Azúcar al gusto
- Hojas de hierbabuena

Modo de preparación

En un vaso para batidora se agrega el zumo de limón, la pera partida en trozos, las hojas de lechuga partidas en trozos y el azúcar.

Se comienza a batir con la batidora y según se va licuando la mezcla se añaden el hielo picado.

Una vez elaborado el granizado se recomienda servir con hojas de hierbabuena y con algún fruto rojo.

Tomates



Especie: *Solanum lycopersicum* L.

Marco de plantación



65 x 80 cm

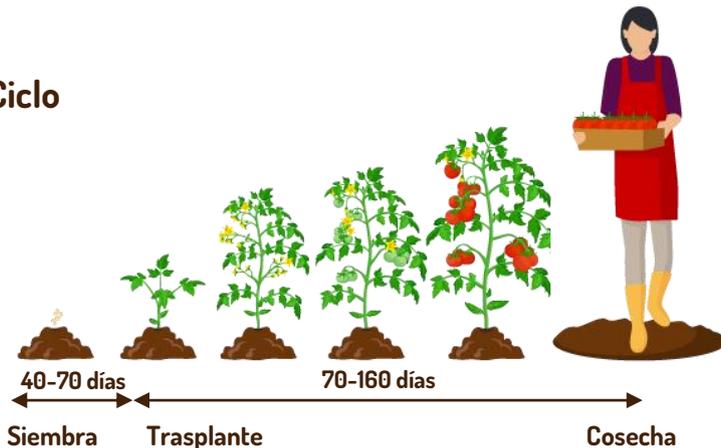
Sol/Sombra



Riego



Ciclo



Manejo

Con el cambio climático ha aumentado la incidencia de plagas en los tomates, como la araña roja. Para prevenirla en los ensayos realizamos un tratamiento semanal alternando azufre en polvo y maltodextrina.

La maltodextrina actúa como control físico, bloqueando los espiráculos de los insectos. El azufre elimina a los ácaros por contacto.

Tomate moruno



Localización

Cervera de Buitrago, El Vellón, Patones, Puebla de la Sierra, Torrelaguna y Valdemanco

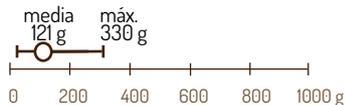


Descripción: Tomate de mata baja Sus frutos son de tamaño mediano.

Resistencia: Resiste bien a las altas temperaturas y baja humedad ambiental.

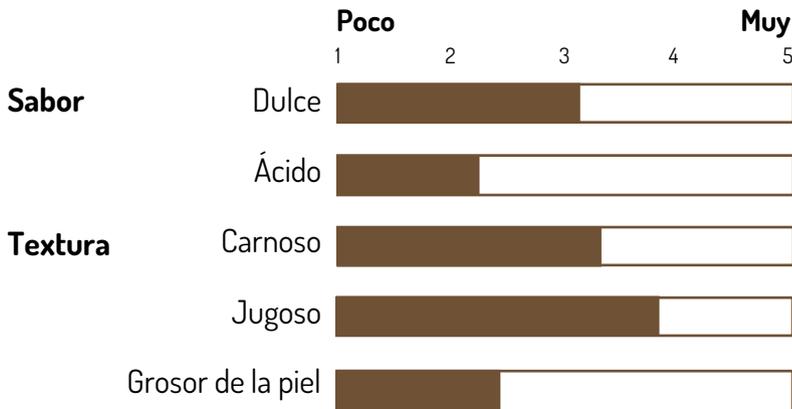
Productividad: Alta

Peso por unidad:

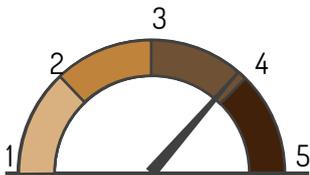


Caracterización sensorial

Tomate bastante jugoso y menos carnoso que las otras tres variedades, ya que presenta grandes lóculos (cavidades de las semillas). Su sabor es bastante dulce y poco ácido.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 3,9 para su consumo, es un tomate apreciado por su sabor suave y el color intenso de su fruto.

Tomate sonrosado



Localización

Robledillo de la Jara

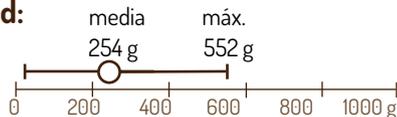


Descripción: Tomate de mata alta que precisa entutorado. Fruto de maduración tardía y gran tamaño.

Resistencia: Sensible a altas temperaturas y baja humedad ambiental.

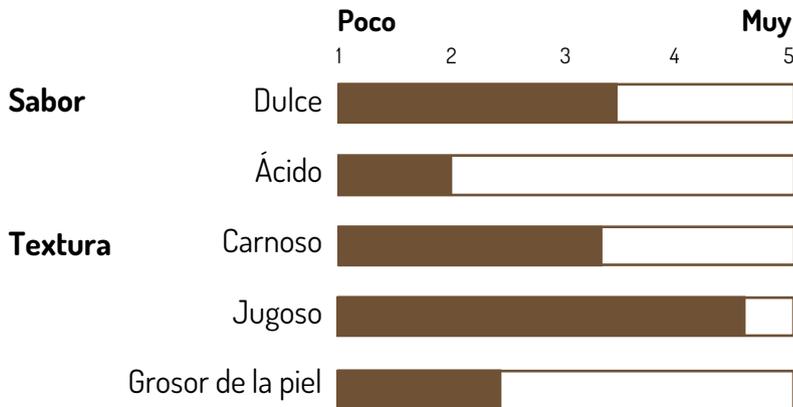
Productividad: Baja.

Peso por unidad:

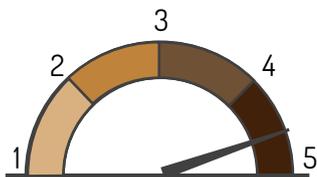


Caracterización sensorial

Tomate de piel muy fina de color rojo suave, ligeramente pálido. Su sabor es el más dulce de las variedades estudiadas, con un ligero toque ácido. Es muy carnoso y destaca por su jugosidad.



Valoración para el consumo



El marcado sabor dulce y su escasa acidez, junto con la textura jugosa y carnosa de su fruto, hacen de este tomate la variedad mejor apreciada para el consumo con un 4,6.

Tomate gordo



Localización

Bustarviejo, Cervera de Buitrago, Montejo de la Sierra, Robledillo de la Jara, Valdemanco, Patones y Pinilla del Valle

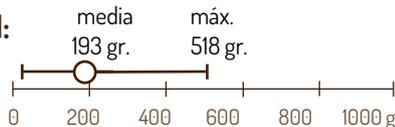


Descripción: Tomate de mata alta que alcanza gran porte. Es necesario entutorarlo y podarlo. Frutos grandes con una maduración tardía.

Resistencia: Resiste bien a las altas temperaturas y baja humedad ambiental.

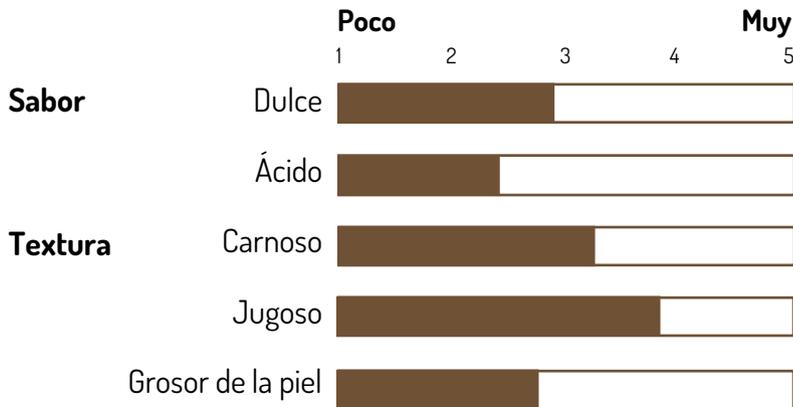
Productividad: Media.

Peso por unidad:

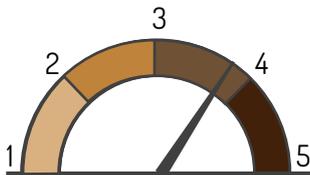


Caracterización sensorial

Tomate con una textura bastante carnosa, que combina con una elevada jugosidad. Su sabor es más ácido que otras variedades.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 3,8, resulta una variedad apreciada por su sabor intenso con toques ácidos. Su marcada jugosidad también es muy valorada de cara al consumo.

Tomate tapa de puchero



Localización.
El Berrueco

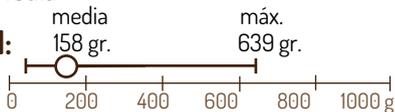


Descripción: Tomate de mata baja que puede dejarse sin entutorar. Presenta frutos grandes de maduración tardía.

Resistencia: Bastante resistente a periodos de altas temperaturas y baja humedad ambiental.

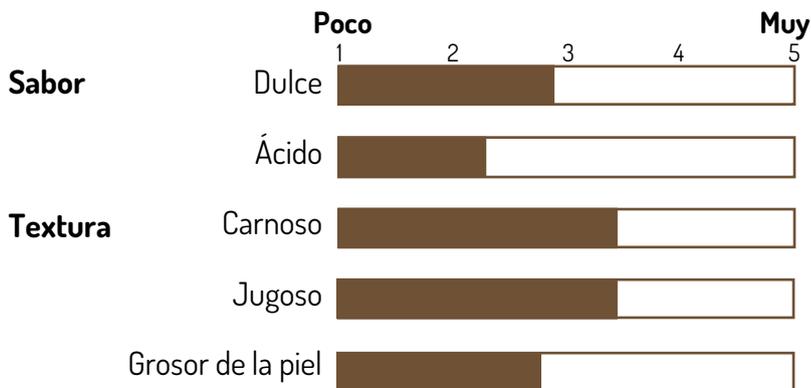
Productividad: Media

Peso por unidad:

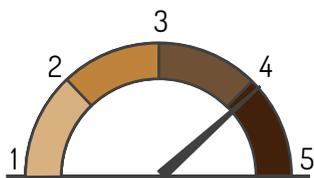


Caracterización sensorial

Tiene un sabor ligeramente dulce y es poco ácido comparado con otras variedades. Es bastante carnoso y resulta menos jugoso que las variedades anteriores.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 4,1, resulta una variedad apreciada por ser un tomate de textura carnosa con un sabor suave que deja toques dulces al final de su bocado.

Confitado de tomate moruno



Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes

- 1 Kg de tomates gordos maduros
- Azúcar al gusto
- Aceite de oliva virgen

Modo de preparación

El sabor intenso del tomate gordo lo hace ideal para preparar este tomate asado a baja temperatura. Para confitar los tomates primero les quitamos la piel, escaldándolos previamente. Después cortamos los tomates por la mitad y podemos retirar también las pepitas. Se colocan boca abajo en una bandeja de horno aplastándolos ligeramente y añadiendo el aceite de oliva. Se hornean a 90° durante 1 hora y media. Una vez confitados se pueden consumir, embotar o congelar.

Piruleta sonrosada

Elaboración propuesta por el alumnado del CRA de Lozoyuela



Tiempo de preparación: 45 min.

Ingredientes

- 1 kg de tomates sonrosados
- 60 mg de agua
- 200 gr de azúcar
- 60 ml de sirope de maíz

Modo de preparación

El marcado sabor dulce del tomate sonrosado así como su elevada jugosidad lo hacen ideal para elaborar estas piruletas. Para ello se extrae el jugo del tomate: los cortamos por la mitad, los exprimimos y colamos para quitar las semillas. Después, vertemos unos 125 ml de zumo en una cazuela para que reduzca. En otra cazuela a fuego suave, echamos el agua, azúcar y sirope de maíz y mezclamos bien. Cuando la mezcla sea homogénea, añadimos el zumo de tomate reducido y seguimos removiendo hasta que alcance una textura densa (aproximadamente a 150°C). Retiramos del fuego y lo vertemos en los moldes previamente preparados. En 20 minutos las piruletas estarán listas.

Bustartar de tomate y queso



Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

- 6 tomates gordos de Bustarviejo
- 1 queso de Bustarviejo tipo moho blanco (Queso La Braña, Quesería Las Caperuzas)
- Alcaparras
- Aceite
- Sal
- Perejil

Modo de preparación

Pelamos los tomates y los picamos en dados muy pequeños. Escurrimos los tomates en un colador para que pierdan el agua y quedarnos así con la carne. Una vez que ha escurrido, lo salamos y aliñamos al gusto.

En un plato cortamos una rebanada de queso tipo moho blanco. En un molde del mismo tamaño que la rodaja introducimos los daditos de tomate y lo volcamos encima de la rodaja de queso. Por encima lo adornamos con pequeños tozos de queso, alcaparras y perejil.

Tapas de puchero en roll

Elaboración propuesta por Ángela Fernández-Salineró Sánchez (IES El Escorial)



Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes

- 500 gr de harina
- 200 gr de agua
- 25 gr de levadura fresca
- 50 gr de aceite
- 5 gr de sal
- Jamón serrano
- Queso
- 6 tomates tapa de puchero
- Especias

Modo de preparación

En un bol ponemos la harina, levadura fresca disuelta con agua y azúcar, vamos añadiendo aceite y sal. Amasamos hasta alcanzar una masa homogénea, que dejamos reposar unos 30 min. Una vez que ha subido, extendemos la masa con un rodillo dándole forma rectangular. Sobre la masa, ponemos jamón, tomate y queso en filas una al lado de otra, dejando parte de la masa al inicio y al final sin cubrir. Después la enrollamos y pegamos el inicio con el final de la masa con un poco de agua. Cortamos el brazo en caracolas. Añadimos por encima especias al gusto y horneamos 40 min. a 180°C.

Judías



Especie: *Phaseolus vulgaris* L. (judías)
y *Phaseolus coccineus* L. (judión)

Marco de plantación



Sol/Sombra



Riego



Ciclo



Manejo

Las variedades de judía que se incluyen en el estudio necesitan entutorado, ya que son todas de crecimiento indeterminado. Para prevenir y atajar el ataque de pulgón, en los ensayos realizamos un tratamiento semanal con jabón potasa que elimina los pulgones, impide que se enganchen nuevos a la planta en días posteriores y limpia la melaza que generan.

Judía ombligo de la reina



Localización

Braojos, Bustarviejo, Canencia, Valdemanco, El Atazar, El Berrueco, Horcajuelo, La Acebeda, Montejo de la Sierra, Navarredonda Puebla de la Sierra.



Descripción: Variedad de ciclo corto, de floración y maduración temprana. Las vainas se secan pronto, lo que facilita su cosecha.

Uso: Grano seco y vaina verde al final de temporada.

Resistencia: Resistente a plagas y enfermedades.

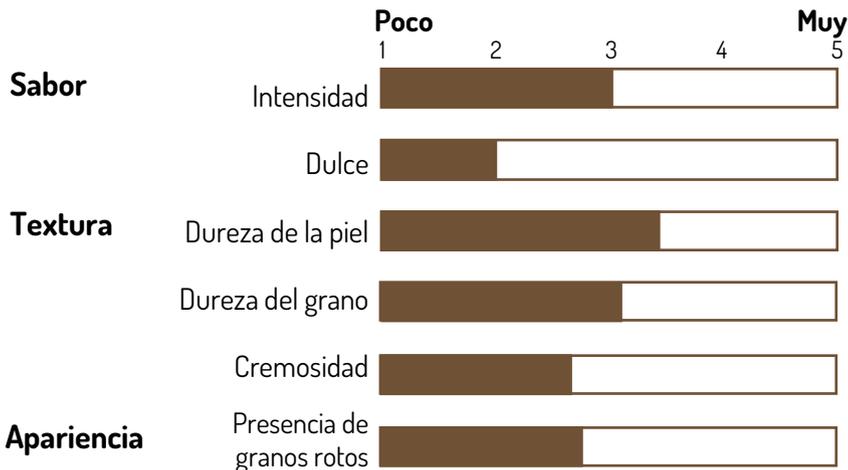
Productividad: 3.537 kg/ha

Peso de 100 semillas: 42 gr.

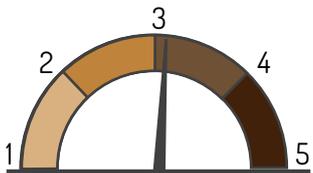


Caracterización sensorial

Judía de sabor intenso y poco dulce. Su textura es de cremosidad y dureza media, con bastante presencia de la piel. La cocción es delicada, ya que pueden romperse los granos. El tiempo de cocción varía entre 40 y 80 min según la longevidad de la semilla.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 3,1, resulta una variedad apreciada por su sabor intenso y su cremosidad. Es valorada para guisos porque absorbe mucho el sabor de los alimentos con los que se cocina.

Judía garbancera



Localización

Bustarviejo, El Atazar, El Berrueco, La Acebeda, La Hiruela, Montejo de la Sierra, Puebla de la Sierra, Puentes Viejas, Torrelaguna, Valdemanco.



Descripción: Variedad de ciclo largo, con una floración y maduración tardía. Las vainas secas se abren enseguida por lo que deben cosecharse rápido.

Uso: Grano seco y vaina verde al final de temporada.

Resistencia: Resistente a plagas y enfermedades.

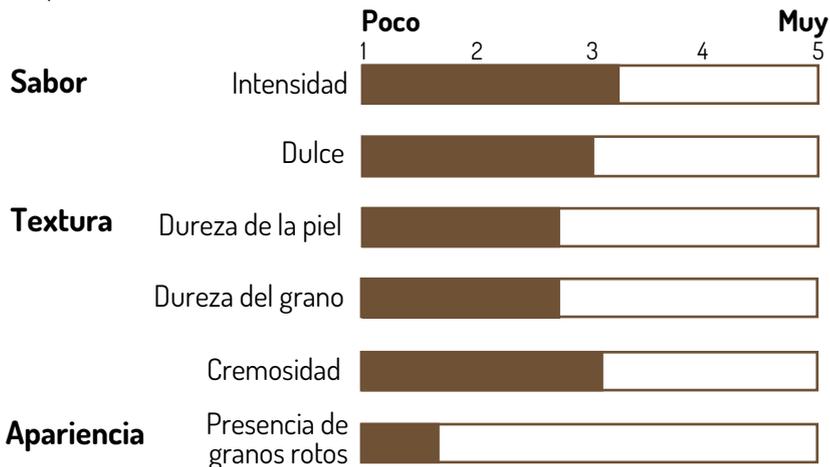
Productividad: 2.590 kg/ha

Peso de 100 semillas: 49 g

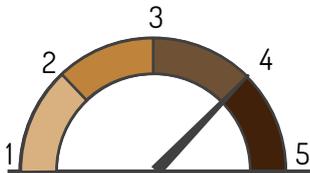


Caracterización sensorial

Destaca su sabor intenso, bastante dulce y su textura cremosa. Adecuada para elaboraciones templadas o frías porque el grano se mantiene entero tras la cocción, sin apenas presencia de granos rotos. Hacen buen caldo. Tiempo de cocción de 50-80 min.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 4, resulta una variedad apreciada por su sabor intenso, su textura cremosa y su buena apariencia tras la cocción.

Judía de la virgen



Localización

Villavieja del Lozoya, Braojos, Canencia, La Acebeda, La Hiruela, Madarcos, Montejo de la Sierra, Puebla de la Sierra, Valdemanco.



Descripción: Variedad de ciclo largo, de floración y maduración tardía. Requiere zonas frescas y húmedas para su cultivo.

Uso: Grano seco.

Resistencia: Resistente al frío y sensible al calor.

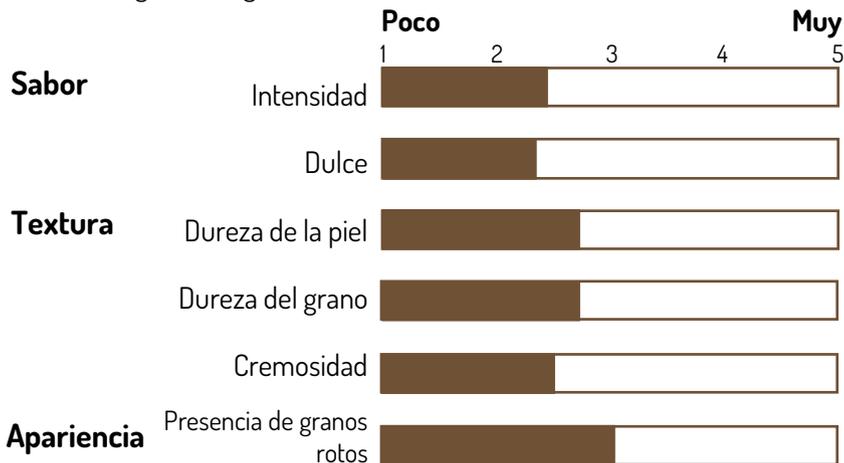
Productividad: 2.431 kg/ha

Peso de 100 semillas: 42 gr.

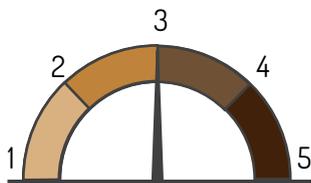


Caracterización sensorial

Sabor suave y textura granulosa. La piel está poco presente y grano es más blando que otras variedades. Su cocción es delicada ya que pueden romperse los granos con facilidad. El tiempo de cocción varía entre 40 y 120 min según la longevidad de la semilla.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 3, es valorada por su sabor suave y su textura blanda. Sin embargo, la presencia de granos rotos afecta a su valoración general.

Judión



Localización

Alameda del Valle, La Acebeda, La Hiruela, Montejo de la Sierra, Pinilla del Valle, Rascafría, Villavieja del Lozoya y Valdemanco.



Descripción: Desarrolla mucho follaje, por lo que necesita un entutorado resistente.

Uso: Grano seco

Resistencia: Muy sensible al calor y sequedad. Requiere clima fresco y húmedo para que cuaje la flor.

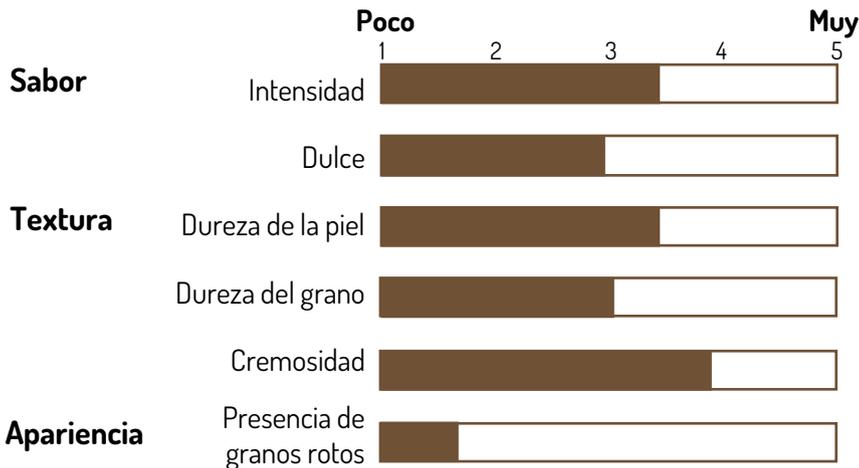
Productividad: 2.494 kg/ha

Peso de 100 semillas:

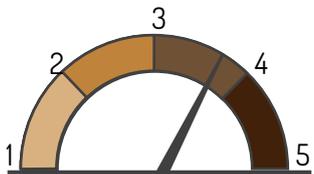


Caracterización sensorial

Sabor intenso y textura muy cremosa. De su textura destaca la cremosidad y la firmeza del grano, de piel bastante presente. Buena apariencia ya que tras la cocción apenas hay granos rotos. Tiempo de cocción de 80-100 min.



Valoración para el consumo



Con una valoración media de 3,6, destaca por su sabor y su textura singulares, que recuerda a las castañas. Puede combinar bien con alimentos ácidos o frescos.

Estofado de judías ombligo de la reina

*Elaborado por María Rodríguez, Sara Ruiz, Rafael Porriño y Arlenys Prado
(FP Dirección de Cocina, Escuela de Hostelería y Turismo Simone Ortega)*



Ingredientes para 4 personas

- 400 g judías ombligo de la reina
- 200 g carrilleras de ternera
- 150 g butifarra blanca
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Modo de preparación

Lavar y escurrir las judías de ombligo de la reina. Pelar y cortar el ajo en láminas. Picar la cebolla. Ponerlo en una cazuela con un chorro de aceite de oliva y calentar. Freír un minuto, añadir la cebolla y dejar pochar a fuego lento. Pelar y trocear la butifarra y carrilleras de ternera guisada. Dorar en una sartén unos segundos.

Añadir las judías, las carrilleras de ternera guisada y troceadas y la butifarra y cubrir con un poco de agua. Poner el laurel y cocer unos minutos a fuego suave. Añadir la butifarra, remover, tapar y dejar unos segundos más. Poner a punto de sal y pimienta. Dejar reposar unos minutos y servir.

Ceviche de judía garbancera

*Elaborado por Nur Mohdshehaden y M^a José Dávila
(FP Dirección de Cocina, Gredos San Diego IS)*



Ingredientes para 2 personas

- 150g de judía garbancera
- 1 tomate pera
- ½ cebolla morada
- 2 aguacates
- 2 maracuyá
- 1 mango
- 1 ají
- 2 limas
- 1 cucharadita de shichimi
- 2 cucharadas de pulpa de lulo
- Cilantro
- Sal y pimienta blanca

Modo de preparación

Esta variedad mantiene el grano entero después de la cocción por lo que es ideal para ensaladas o ceviches. Para preparar este ceviche, dejar las judías a remojo 24h y después cocerlas durante 50 minutos aproximadamente.

Despepitar los tomates y cortar en daditos. También cortar en daditos pequeños la cebolla, el mango y el aguacate. Mezclar todos los ingredientes con el zumo de las limas, el maracuyá y la pulpa de lulo. Comprobar de sal. Dejar macerar durante 30 min. y agregar el cilantro. Servir con el otro aguacate cortado en lascas.

Ensalada de judías garbanceras y salmonetes en escabeche

*Elaborado por Adrián Lorenzo, Juan José Lorenzo, Marta Lorenzo
(FP Dirección de Cocina, Escuela de Hostelería y Turismo Simone Ortega)*



Ingredientes para 4 personas

- 400 g judías garbanceras cocidas
- 100 g de tirabeques
- 8 salmonetes pequeños

Escabeche: 200 g aceite de oliva suave, 100 g vinagre blanco, 1 copa de vino blanco, 4 dientes de ajo, 2 cebolletas, 1 zanahoria, 1 naranja, 1 c.s. pimentón dulce, 1 c.s. pimentón picante, pimienta negra en grano, laurel, romero fresco, sal y pimienta

Modo de preparación

Cocer y escurrir las judías garbanceras. Escaldar los tirabeques y meterlos en hielo. Sacar y limpiar los lomos de los salmonetes. Salarlos y, en una sartén caliente con unas gotas de aceite, dorarlos por la parte de la piel. Para el escabeche, pelar y picar la cebolleta en juliana y la zanahoria en láminas. En una cazuela añadir el aceite de oliva, las cebolletas, la zanahoria, los ajos enteros y las hierbas aromáticas. Cocinar a fuego suave 15-20 min. Añadir la piel de la naranja y su zumo. Dejar hervir 1 min. Salpimentar. Añadir el pimentón y la pimienta en grano, remover, añadir el vinagre y el vino blanco. Dejar cocer 5 min. Añadir los lomos de salmonete y retirar del fuego. Dejar reposar en la nevera tapado un mínimo de 4 horas antes de consumir. Mezclar las alubias con la verdura del escabeche y su jugo. Servir las judías y colocar los salmonetes encima. Salsear con el jugo del escabeche.

Sticky toffee de judía de la virgen

*Elaboración propuesta por Sara Valenzuela, Esther Sánchez y Leo de Las Heras
(FP Dirección de Cocina, Gredos San Diego IS)*



Ingredientes para 6 personas

- 600g judías de la Virgen
- 25g bicarbonato
- 600g agua
- 600g azúcar moreno
- 200g mantequilla
- 16 huevos
- 600g harina
- 100g levadura royal
- 100g leche condensada
- Para el toffee:
- 50g azúcar
- 200ml nata

Modo de preparación

La judía de la virgen tiene un sabor dulce y una textura cremosas, por lo que es ideal para la elaboración de este postre, en el que sustituye a los tradicionales dátiles. Para prepararla, cocer las judías 30 minutos y dejarlas enfriar. Mezclarlas con leche condensada y machacarlas. En frío, mezclar la mantequilla, después el azúcar, la harina, bicarbonato, levadura y al final el puré con el agua. Cocer a 180°C durante 35 minutos. Para el toffee, poner en un cazo al fuego el azúcar hasta que se funda formando el caramelo y después agregar la nata templada con cuidado e ir removiendo hasta que se integre y quede homogéneo.

Canelones de judías de la virgen y setas

*Elaborado por Diego Matas, Maha Moulim, Alejandro Santomé
(FP Dirección de Cocina, Escuela de Hostelería y Turismo Simone Ortega)*



Ingredientes para 4 personas

- 400 g judías de la virgen cocidas
- 300 g setas de temporada
- 12 láminas de pasta de canelones
- 1 puerro
- Nuez moscada
- Vino de Oporto
- Nata líquida
- Piñones tostados
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Modo de preparación

Cocer y escurrir las alubias y reservar. Retirar unas cuantas para añadir a la salsa.

En un cazo con abundante agua, hervir la pasta. Escurrir y secar.

Lavar y picar finamente el puerro. Lavar las setas, secar con un papel absorbente y trocear.

En una sartén con un poco de aceite rehogar el puerro. Añadir las setas y dejar rehogar a fuego medio. Mezclar las alubias, remover y salpimentar.

En un cazo pequeño reducir una copa de oporto hasta que adquiera una textura de almibar ligero. Reservar. Poner las alubias que teníamos reservadas en una sartén, los piñones troceados y un chorro de nata.

Dejar hervir hasta que adquiera consistencia de salsa. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Poner un poco de relleno en cada placa de pasta y envolver. Cubrir los canelones con la salsa de alubias y un hilo de reducción de oporto.

Judiones al curry con almejas

Elaborado por Álvaro y Rubén (FP Dirección de Cocina, Gredos San Diego IS)



Ingredientes para 4 personas

- 250 g de judiones
- 200g de bacalao fresco o desalado
- 500ml caldo de pescado o fumet
- 200g de espinacas
- 1 cucharadita de curry molido
- ½ Cebolla
- ½ pimiento verde italiano
- 1 cucharada de salsa de tomate
- Aceite de oliva virgen extra

Modo de preparación

Se ponen los judiones a remojo 24 horas y después se cuecen. Se sofríen la cebolla y el pimiento cortados en trocitos. Cuando están blandos, añadimos una cucharada sopera de salsa de tomate. Cuando el sofrito esté listo, añadimos las alubias blancas cocidas y cubrimos con el caldo de pescado. Añadimos el curry al potaje, llevando a ebullición. Confitamos el bacalao, cortado en trozos, en un cazo con aceite suficiente para cubrirlo. Lo tenemos a fuego mínimo durante 9 minutos hasta que visualmente las lascas del bacalao se separen. Escurrimos e incorporamos las tajadas de bacalao fresco confitado en el potaje cubriendo todo con las hojas de espinacas. Damos un último hervor de 5 min. para que las hojas se cuezan y tenemos el potaje listo.

Ceviche con judiones flambeados

Elaborado por Verónica Ruiz, Daniel Ambroci, Paula Avendaño, Cristina Castañeda y Pablo Godino (FP Dirección de Cocina, Escuela de Hostelería y Turismo Simone Ortega)



Ingredientes para 4 personas

- 200g de judión cocido
- 200g de lubina
- Un trozo mango maduro
- 2 cebollas moradas
- 2 chalotas
- 2 limas y 2 limones
- Cilantro fresco
- Jengibre rallado
- Aji picante
- Aceite de oliva virgen extra y sal

Modo de preparación

Cocer los judiones, escurrir los judiones y reservar. Lavar, pelar y cortar en juliana el mango y la cebolla morada. Picar el cilantro y el jengibre. Cortar los lomos de lubina en dados de 2 cm de ancho.

En un recipiente no metálico poner el pescado con la sal, el zumo de la lima, el ají, el cilantro y el jugo del jengibre rallado. Para espesar la “leche de tigre” añadir judiones cocidos. Mezclar bien y dejar reposar unos 4-5 minutos en la nevera.

Flampear los judiones para darles un toque de sabor ahumado. Sacar de la nevera la leche de tigre con el pescado y emplatar, añadiendo los judiones, la fruta y la verdura. Poner en un bol y aliñar con unas gotas de aceite. Servir frío.

Focaccia blanca con judiones

*Elaboración propuesta por Pablo Clajer y Ángela Borrego (FP
Dirección de Cocina, Gredos San Diego IS)*



Ingredientes para 6 personas

- 150gr de judión cocido

Para la focaccia:

- 500gr harina panificable
- 10gr sal
- 20gr azúcar
- 40gr Manteca de cerdo
- 300ml agua
- 20gr levadura fresca

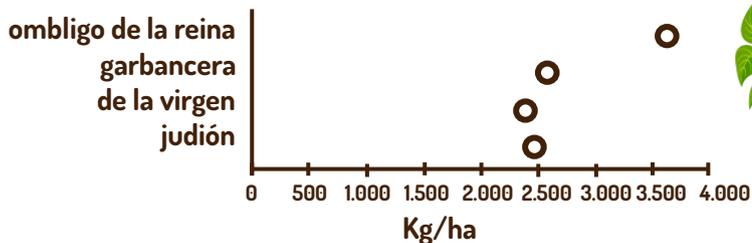
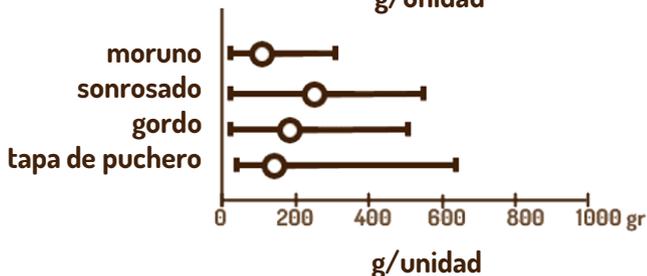
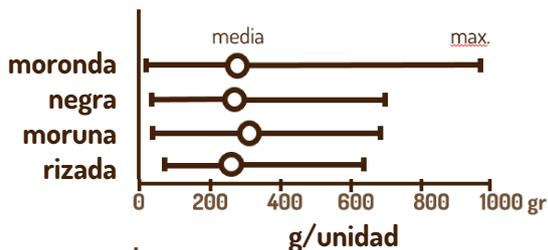
Para el pesto:

- 50gr albahaca
- 120 gr parmesano
- 30gr piñones
- 1 diente de ajo
- Aceite de Oliva
- Sal y Pimienta

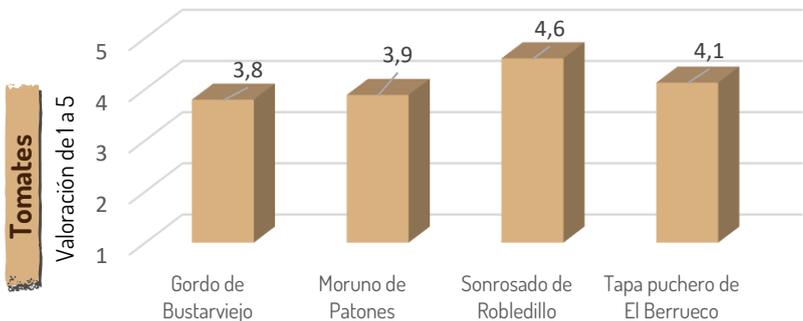
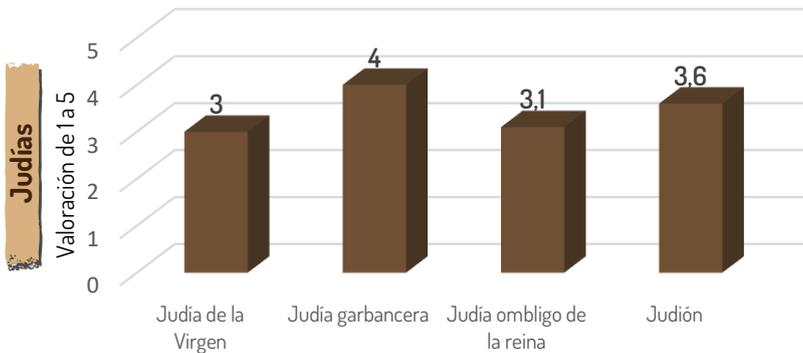
Modo de preparación

Después de dejar los judiones a remojo 24 horas se cuecen durante 80 min. Se trituran hasta obtener una pasta y se reservan algunos para tostar y decorar. Para la masa, se mezclan harina, sal, azúcar, manteca de cerdo y agua. Introducir la levadura cuando le queden pocos minutos al amasado. Estirar la masa y fermentar durante 60 minutos, precalentar el horno a 250°C generando vapor y hornear durante 20 min. Triturar la albahaca, el parmesano, los piñones, el diente de ajo y el aceite. Al sacar la focaccia del horno, ponemos una capa del pure del judión por encima y después otra capa encima con el pesto.

Comparación agronómica



Valoración para el consumo





Alimentando Territorio, ciencia ciudadana para recuperar sabores y saberes

