



→ Ensalada templada de otoño

Elaboración

Lava las hojas de col rizada y reserva para que se sequen bien. Precalienta el horno a 185° con calor arriba y abajo. Pela la calabaza y corta cubitos, disponlos en un cuenco y añade una cucharada de aceite, las especias (comino, cúrcuma, ajo y pimentón), sal y pimienta negra. Remueve bien para que se queden bien impregnados. Escurre y enjuaga bien los garbanzos en

conserva, añade otra cucharada de aove, sal y pimienta y remueve bien. En una fuente de horno extiende la calabaza especiada y en la otra mitad los garbanzos en conserva. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que veas que la calabaza al pincharla esté tierna pero entera. Cuando esté cocinado saca del horno y deja templar.

Lava y corta la manzana en cuartos y cada cuarto en láminas finas,

rocíalas con zumo de medio limón para que no se oxiden.

Ve emplatando las hojas de kale, dispón en cada esquina de la ensalada uno de los cuartos de la manzana en láminas, las frutas deshidratadas, la mezcla templada de calabaza y garbanzos y las semillas de calabaza. Prepara el aliño mezclando sus ingredientes y viértelo sobre la ensalada.

INGREDIENTES

PARA UNAS 2 PERSONAS

- Dos puñados de hojas frescas de col rizada
- 100 gramos de garbanzos cocidos (en conserva)
- 200 grs de calabaza
- Media cucharadita de comino
- Media cucharadita de ajo en polvo
- Media cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de aove
- Fruta deshidratada: escoge la que más te guste: pasas, arándanos, dátiles... ¡o mezcla varias!
- Una cucharada colmada de semillas de calabaza
- Una manzana
- Zumo de medio limón
- Aliño**
- 2 cucharadas de aove
- Zumo de medio limón
- Una cucharada sopera de miel
- Sal
- Pimienta negra recién molida

Receta ofrecida por:



Productos frescos, locales y de temporada, clave para una dieta mediterránea sostenible

● Un decálogo resume las bases para una transformación real del sistema alimentario

● El documento subraya la importancia de lugar de producción y de la distribución

COMER CON CIENCIA

Madrid—El 'think tank' para la transición alimentaria Alimentta asegura que dar prioridad al consumo de productos frescos de origen vegetal, comprados en tiendas locales y en mercados de barrio que garanticen que son alimentos de cercanía y propios de la temporada es una de las claves para avanzar hacia una dieta mediterránea que sea saludable para el ser humano y, a su vez, respetuosa con el planeta.



Alimentos enmarcados en la dieta mediterránea. FREEPIK

Así se recoge en un decálogo presentado este martes con el objetivo de resumir las bases para una transformación real del sistema alimentario que garantice el bienestar de las personas, la resiliencia de los territorios y la salud del planeta.

Las 10 medidas se basan en el informe 'Hacia la transformación del siste-

ma alimentario en España: situación actual, impactos y escenarios de futuro', que analiza económica, ambiental y socialmente el modelo alimentario español para orientar la acción hacia mejores decisiones de consumo y producción.

Según muestra el documento, una alimentación saludable, como la ca-

racteriza a la dieta mediterránea, no depende solo de las propiedades nutricionales, sino también de cómo se producen, transforman y distribuyen los alimentos. En este sentido, apunta que la producción local y ecológica ocupa un papel clave al reducir la exposición a fitosanitarios y ayudar a proteger la salud de las personas y los ecosistemas.

Alimentta subraya la importancia de aumentar el consumo de alimentos vegetales, especialmente legumbres, hortalizas, cereales integrales y frutos secos, asegurando que su impacto ambiental es menor que el de los productos de origen animal y que su contenido proteico puede sustituir en buena medida a la carne y aportar beneficios reconocidos para la salud mientras se mejora la fertilidad del suelo gracias a su cultivo.

En esta línea, recomienda reducir el consumo de carne a tres veces máximo por semana, ya que su exceso puede asociarse a riesgos cardiovasculares y su producción intensiva genera altos impactos ambientales. **E.P.**



Ultreia - Godello

BODEGA

→ Raul Perez Bodegas y Viñedos - Valtuille de Abajo (León)

TIPO DE VINO

→ Año

CLASE

→ Blanco

COSECHA

→ 2023

GRADUACIÓN

→ 13,5º

PRECIO

→ 13,00€

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

→ Bierzo

VARIETADES

→ 100% Godello

NOTA DE CATA DE LA BODEGA

Nariz: Perfumada, expresiva y fresca. Regala aromas de hinojo, de cítricos, de anís y de flor blanca.

Boca: Fina, fresca, con una óptima acidez y una textura envolvente.

La presentación es muy buena y la calidad precio excelente.

La sensación final de la Asociación es: vino redondo, aromático que apetece, y gusta.

PUNTUACIÓN FINAL

93/100

MARIDAJE

Apertivo, toda clase de pescados y mariscos.

Ofrecida por:

