

Las Pequerrecetas

de Andrea Tumbarello e Iván Carabaño





Seguro que te gusta viajar. A mis hijos les encanta. Uno de nuestros destinos favoritos es Italia. Es un país lleno de Historia, plagado de rincones con encanto. Pero no solo eso. A los médicos nos gusta, pues junto con España y Grecia es la cuna de la dieta Mediterránea.

La dieta Mediterránea es un tesoro que te animamos a descubrir. Desde el año 2010 es considerada Patrimonio inmaterial de la Humanidad. Los pilares fundamentales de esta dieta son: el **aceite de oliva**, las **verduras** y los **frutos secos**. Pero también son muy importantes los **cereales**, con los que se hace la pasta que tanto te gusta.

Andrea Tumbarello, que es un chef galáctico, quiere que te animes a cocinar, y por eso nos ha regalado unas cuantas recetas. Eso no solo te permitirá **viajar con la imaginación** a Sicilia, su isla natal, sino también conseguir que tu salud sea la mejor posible.

¡Ah! Y no te olvides de llenar la cocina de **buen humor**, y de todo el **cariño** posible. Tu **felicidad** le aportará al plato el toque final, y es un **hábito saludable** que te recomiendo.

— Iván Carabaño.

“Tu salud es nuestra mejor recompensa”

Recetas: Andrea Tumbarello.

*Chef del restaurante Don Giovanni.
Premio al mejor restaurante italiano de Madrid. Dos Soles de la Guía Repsol.
Considerado por la crítica como el mejor cocinero italiano afincado en España.*



Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Hospital General de Villalba. Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos.



Receta 1.

Los auténticos spaghetti a la carbonara

INGREDIENTES

- Spaghetti (500 g)
- Guanciale o carrillada de cerdo curada (125g)
- Yemas de huevo (10 und)
- Queso pecorino (150 g)
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Perejil rizado



ELABORACIÓN

- 1** Cocer la pasta en agua ligeramente salada el tiempo que indique el fabricante. Escurrir.
- 2** En un bol batir las yemas de huevo, el queso y la pimienta. Todo en crudo. Reservar.
- 3** Saltear el guanciale con el aceite de oliva en sartén a fuego medio hasta que dore.
- 4** Añadir la pasta y saltear un minuto.
- 5** Mezclar con las yemas en el bol y servir rápidamente, adornar con queso pecorino rallado, pimienta y perejil rizado.

¿SABÍAS QUE...

- Los cereales han de formar parte de tu dieta a diario. La pasta que tanto te gusta se elabora con cereales. Aporta energía, y gracias a ella podrás correr y saltar sin cansarte.
- Aunque los médicos seamos un poco pesados con ella, recuerda que un 30% de la dieta ha de contener grasa. De la grasa de origen animal no hay que abusar, pero una buena salsa carbonara debe incluir un poco de guanciale (carrillera de cerdo italiano, que se parece un poco al bacon).
- Los huevos contienen una sustancia llamada “fosfolípido”, y que ayuda a que el cerebro funcione bien. Y si el cerebro funciona bien, serás capaz de aprender todo a las mil maravillas.
- El queso se hace con leche (de vaca, de oveja, de cabra, etc.). Y como buen lácteo, hace que tus huesos crezcan sanos y fuertes. Eso es muy importante. Si te sienta mal el azúcar de la leche, échale un queso sin lactosa.
- El queso favorito del chef es el queso pecorino, que es un queso de oveja curado. ¡Atrévete a probarlo, lo disfrutarás! El queso que te recomienda Andrea es el pecorino. Si no lo encuentras, puedes usar queso parmesano.
- Este es un plato de bastantes calorías, por lo que te aconsejamos que después solo consumas un postre ligero (una o varias piezas de fruta de temporada).





Receta 2.

Spaghetti aglio, olio e peperonino del nonno

INGREDIENTES

- Spaghetti (500 g)
- Sobrasada con guindilla, típica de Calabria (5 cucharadas soperas)
- Ajo (un diente)
- Tomates cherry (10 unidades)
- Perejil picado (al gusto)
- Pan rallado (un pellizco)
- Aceite de oliva virgen extra
- Anchoas (al gusto)
- Queso parmesano rallado (150 g)



ELABORACIÓN

- 1 Cocer la pasta el tiempo que marque el fabricante. Escurrir.
- 2 Tostar el pan rallado con unas gotas de aceite y reservar.
- 3 Saltear la sobrasada con dos cucharadas de aceite de oliva, añadir el ajo, la anchoa muy picada, los tomates cherry y el perejil.
- 4 Mezclar la pasta con la salsa y saltear un minuto.
- 5 Añadir el pan rallado tostado y remover.
- 6 Adornar con parmesano rallado.

¿SABÍAS QUE...

- La sobrasada contiene pimentón. El pimentón aporta muchas vitaminas (A, B1, B2, B5, B6 y K). Además, tiene hierro, potasio y zinc. La sobrasada tiene un cierto parecido al chorizo, pero es más blanda y se puede extender en un trozo de pan. A Andrea le gusta la sobrasada picante, pero si tienes mal el estómago o no te gusta, puedes usar la que no pica.
- Los tomates cherry son esos tomates pequeños, con toque ligeramente dulce, que tanto os gustan a los niños. Son muy ricos en vitaminas. Te digo un secreto: yo los como casi todos los días, ¡me encantan!
- El perejil es una pequeña planta aromática que apenas tiene sabor, pero que aporta cosas muy útiles, como vitaminas, fósforo, potasio y magnesio. Anímate a probarlo, te llevarás una sorpresa.
- El pan es un alimento muy sano, que ayuda a regular la glucosa en sangre y a combatir el estreñimiento. Recuerda, si eres celíaco, que has de emplear tu pan especial. Verás que el pan rallado, cuando lo salteas, cruje un poquito, y su sabor se vuelve muy agradable.
- Si lo tuyo no es la leche, atrévete a probar unas anchoas. Contienen un montón de calcio, que es el alimento que necesitan tus huesos. Pero no abuses de ellas, pues te darán mucha sed.





Receta 3.

Ravioli giganti con salsa de piñones y trufa

INGREDIENTES

- Ravioli giganti rellenos de requesón de búfala y espinacas (5 und)
- Piñones (3 cucharadas de postre)
- Nueces (2 cucharadas soperas)
- Almendras (2 cucharadas soperas)
- Queso parmesano (3 cucharadas soperas)
- Nata líquida (400ml)
- Aceite de oliva con trufa (1 cucharada de postre)
- Sal de trufa
- Galletas de amaretti
- Mantequilla
- Pimienta



ELABORACIÓN

- 1 Tostar en la mantequilla los piñones, las pasas y la pimienta.
- 2 Añadir las nueces las almendras.
- 3 Incorporar la nata y después el queso parmesano.
- 4 Añadir el de aceite de trufa.
- 5 Cocer la pasta. Escurrir. (a falta de 1 minuto de cocción).
- 6 Saltear la pasta con la salsa.
- 7 Servir y adornar cada ravioli con una lámina de parmesano, una galleta amaretti y una nuez.

¿SABÍAS QUE...

- Si tienes más de cinco años, tienes que probar los frutos secos (antes no, porque te puedes atragantar). Los frutos secos tienen grasa buena y minerales abundantes. Además, evitan que de mayor padezcas enfermedades del corazón. Esta receta incluye nueces, almendras y piñones. ¡Aficiónate a ellos!
- Las uvas, cuando se secan, se transforman en pasas. Contienen mucha fibra, por lo que te ayudarán a ir al baño. Además, otro de sus secretos es que son antioxidantes. ¿Eso qué es? Muy sencillo: los antioxidantes hacen que el organismo se mantengan más joven y funcione mejor.
- El aceite de oliva es uno de los nutrientes más valiosos que existen. No sólo está rico, sino que es muy útil. Hace que nuestros vasos sanguíneos funcionen perfectamente, nos da energía y nos ayuda a aprender.
- No te confundas. La trufa de la receta no es la de chocolate. Es un hongo que sirve para dar sabor. Que la comida tenga un sabor muy rico va a ayudar a que te guste más.
- Los médicos que atendemos a niños que no comen mucho, y que están delgaditos, recomendamos a sus mamás y papás que les den salsas con un poco de nata, como la que acompaña a estos raviolis. Pero, ojo con abusar de ella.





Receta 4.

Panna cotta

INGREDIENTES

“Una buena panna cotta se diferencia por la textura... Tiene que ser bailona y no romperse”

- Leche entera (250 ml)
- Nata líquida (250 ml)
- Azúcar (75 g)
- Vainilla (1/2 vaina)
- Gelatina (2 hojas)



ELABORACIÓN

- 1 Hidratar la gelatina en agua fría.
- 2 Mezclar la nata, la leche, el azúcar y la vainilla en una olla. Calentar a fuego lento hasta que disuelva el azúcar y retirar del fuego.
- 3 Escurrir las gelatinas e integrarlas con la nata la leche y el azúcar.
- 4 Con la mezcla resultante rellenar las flaneras y meter en la nevera hasta que cuajen.
- 5 Opcionalmente se puede decorar con mermelada de fresa o con canela. (Al gusto).

¿SABÍAS QUE...

- El colofón ideal para una buena comida es un postre. De postre, te aconsejamos comer una o varias piezas de fruta o un buen vaso de leche. Pero, de vez en cuando, siempre y cuando a tus padres les parezca bien, te puedes darte algún capricho, como este flan italiano conocido como “panna cotta”.
- A la hora de hablar sobre el azúcar, a los médicos nos gusta recomendar el azúcar moreno o integral. Siempre que consumas un alimento muy dulce, recuerda lavarte con calma los dientes.
- La gelatina es un alimento curioso, pues contiene gran cantidad de proteínas, como los filetes. ¿A que parece que no las tuviera? Además, facilita la digestión, al ayudar a que se vacíe el estómago.
- Las fresas contienen fibra, con lo cual ayudan a combatir el estreñimiento. Además, contienen sustancias antiinflamatorias naturales, que te ayudarán (por ejemplo) cuando tengas la garganta mala.



10 Pequeconsejos de salud

1. Antes de comer, después de ir al baño o de sonarte la nariz, recuerda que es importante lavarse las manos con agua y jabón.
2. Cepíllate los dientes después de cada comida. Recuerda también frotar ligeramente la lengua.
3. Haz deporte todos los días que te resulte posible, aunque sea un ratito. Así tu corazón se hará más fuerte.
4. No estés todo el tiempo delante de la tablet, el ordenador o el teléfono móvil. El mundo es más bonito si lo ves directamente, sin ese filtro.
5. Protégete del sol. Deja que mamá o papá te apliquen la crema solar. Y recuérdales que la renueven periódicamente.
6. No cruces la calle tú solo hasta que tus padres te digan que estás preparado. Si lo haces, te pueden atropellar.
7. Aunque seas un experto ciclista, es importante usar casco.
8. Dentro del coche, y hasta que seas mayor, has de ir montado en una silla homologada.
9. Come de todos los grupos alimentarios, aunque sea poquito. En la variedad, está la salud.
10. Se puede viajar de muchas formas. Por ejemplo, cocinando, o leyendo un libro. Usa tu imaginación, y serás feliz.



Carretera de Alpedrete a Moralarzal M-608, km. 41,
28400 Collado Villalba (Madrid)
Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22
Email: informacion@hgvillalba.es

www.hgvillalba.es - www.madrid.org