

Con el recetario de "¿Acuicultura? Cocínala" descubrirás sencillos platos para comer de una forma sana y nutritiva, disfrutando de toda la calidad y sabor de los productos de acuicultura.

Los platos están pensados para que los más pequeños de la casa puedan participar en su elaboración, contando siempre con la supervisión de algún adulto, y divertirse cocinando.

Este recetario pretende ser un libro práctico que salga de las estanterías y vaya directo a la cocina.

¿acuicultura? cocínala



¿acuicultura? cocínala





La Fundación Observatorio Español de Acuicultura (FOESA)

es una fundación pública del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino que se creó en el año 2008 con los objetivos de:

- Dar a conocer la acuicultura y la calidad de sus productos
- Analizar y seguir el desarrollo de la acuicultura en España
- Ser un punto de encuentro entre científicos y empresas
- Impulsar la acuicultura española en Europa e Iberoamérica
- Promover la realización de proyectos de investigación y divulgar los resultados obtenidos

El Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN)

es una institución de la Agencia Estatal Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) que lleva a cabo una importante labor de investigación científica y que desarrolla diversas exposiciones y actividades culturales y educativas. El objetivo común de todas estas actividades es promover un conocimiento más completo de la diversidad del mundo natural.

¿acuicultura?

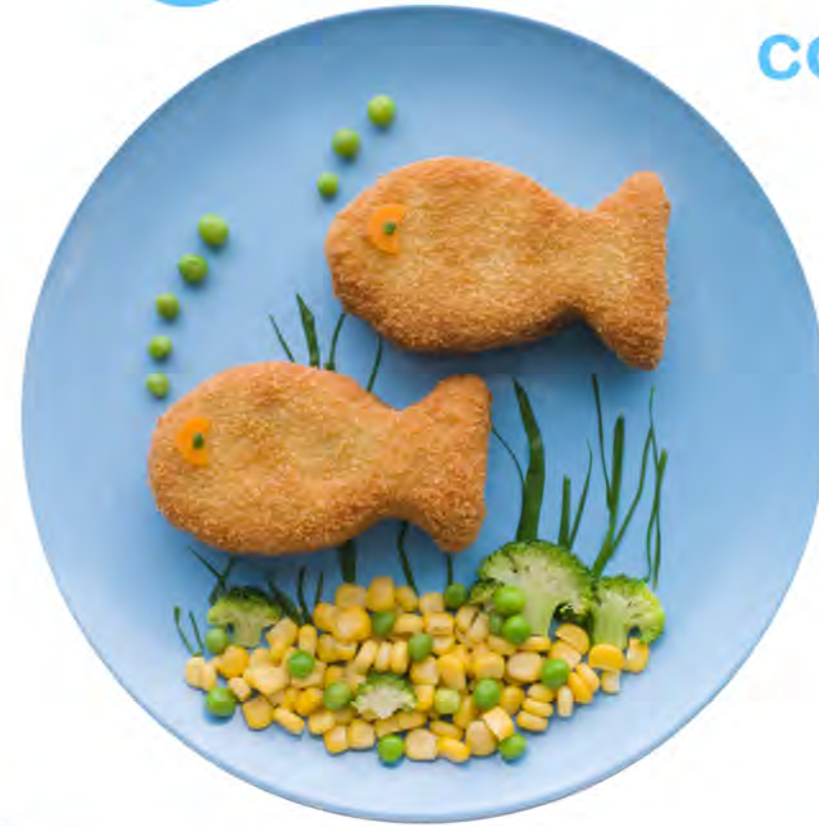
cocínala

La Fundación Observatorio Español de Acuicultura y el Museo Nacional de Ciencias Naturales realizan en conjunto la exposición **¿acuicultura? descúbrela**.

La exposición estará abierta al público entre los meses de abril de 2010 y enero de 2011, en los que se desarrollan los siguientes módulos:

1. Historia de la Acuicultura
2. La Acuicultura Española
3. Acuicultura Marina
4. Acuicultura Continental
5. Acuicultura y Medioambiente
6. I+D+i en Acuicultura
7. Consumo y Comercialización
8. Acuicultura Sostenible y Cooperación

La exposición tiene por objetivo acercar la realidad de la acuicultura española, destacando la distribución geográfica y las características de las aguas que bañan la península Ibérica, los sistemas productivos que se emplean y las propiedades de los productos cultivados. El visitante podrá conocer como se crían el mejillón o la lubina, o que cualidades, desde el punto de vista nutricional, tienen una dorada o una trucha.



Te presentamos un recetario práctico para que los más pequeños de la casa descubran, junto a sus padres, sencillos platos sanos y nutritivos para comer en familia, disfrutando de toda la calidad, frescura y sabor de los productos de acuicultura.

Todas las recetas están pensadas para 4 personas

4

5

EMPANADILLA DE MEJILLONES

Pide ayuda a tus padres para que te ayuden a cortar la cebolla y los pimientos *¡¡no te preocupes si les lloran los ojos, siempre pasa al cortar la cebolla!!* Una vez que este todo bien cortado y troceado échalo en una sartén con un poco de aceite y cuando empiecen a pocharse añade una hoja de laurel, una cucharadita de pimentón, el tomate frito y los mejillones troceados (que lo hagan tus padres).

Cuando los ingredientes estén en su punto pruébalos para asegurarte que están como a ti te gustan. Déjalo reposar unos diez minutos y puedes empezar a rellenar las obleas de las empanadillas con la mezcla.

¡¡Recuerda no llenarlas mucho o no podrás cerrarlas después!!

Para cerrar las empanadillas lo mejor es humedecer antes los bordes con el dedo mojado en agua. *¡¡No olvides que antes de comenzar a cocinar siempre hay que lavarse las manos!!*

Es el momento de cerrar la empanadilla. Doblala por la mitad y presiona los bordes con un tenedor. Piensa con tus padres si os gustan más al horno o fritas en la sartén.

Masa de empanadillas
1 lata de mejillones
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón
1 bote de tomate frito
Media cebolla
Aceite



PASTA CON MEJILLONES



Lava los mejillones frotándolos bajo el agua y cuando estén limpios échalos en una olla con agua para que se cuezan.

¡¡Pide ayuda a un adulto para encender el fuego!!

Los mejillones estarán listos cuando abran sus conchas.

Cuando se hayan abierto todos apaga el fuego y sacalos sin tirar el agua.

Hierve la pasta en el agua de los mejillones, tardará entre 8 y 10 minutos desde que el agua hierva.

Mientras la pasta se cuece fríe en una sartén con aceite un par de ajos cortados en pedacitos pequeños.

¡¡ Esto es mejor que lo hagan tus padres!! Cuando los ajos empiecen a coger color añadimos la cebolla troceada, una pizca de sal y de pimienta, la nata y un poco de vino blanco.

Añade los mejillones y deja todo en el fuego durante un par de minutos.

El último paso es mezclarlo todo y a comer.

500 gr. de espaguetis
2 dientes de ajo
1 cebolla
Medio vaso de vino blanco

2 cucharadas de aceite
1 kg mejillones
1 brick de nata
Sal y pimienta

6

7

TRUCHA EN ENSALADA

Pide ayuda para cocer un par de huevos, debes dejarlos en agua hirviendo durante 10 minutos.

Con unas tijeras corta los filetes de trucha en cuadraditos y el pimiento en tiras. Cuando los tengas cortados, y bajo la supervisión de algún adulto, fríelos en una sartén con aceite caliente a fuego medio hasta que se doren.

En un bol añade aceite, vinagre, mostaza y miel, mézclalo todo muy bien con la ayuda de un tenedor.

En una fuente grande echa la lechuga, añade el huevo cocido, el pimiento y los dados de trucha junto con tanta salsa como quieras. Puedes emplear una loncha de jamón cortada en cuadraditos para decorar y dar color al plato.



3 filetes de trucha
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
Lechugas variadas
Aceite, vinagre y sal

1 loncha de jamón
1 pimiento rojo
1 cebolla
2 huevos cocidos

8

TRUCHA RELLENA DE REQUESON Y NUECES

Lo primero es encender el horno durante 10 minutos para que se vaya calentando ¡¡Pide ayuda!!

Mientras tanto corta el jamón en cuadraditos con unas tijeras ¡¡Ten cuidado!! Pon en un bol las nueces, el jamón, el requesón y mézclalo todo muy bien.

Rellena con cuidado las truchas con la mezcla, te será más fácil si te ayudas con una cuchara. Pon también una loncha de jamón entera.

Coloca las truchas en una fuente y que algún adulto la ponga en el horno durante 20 - 25 minutos a 200 °C.



4 truchas enteras y limpias
150 gr. de jamón serrano
150 gr. de requesón
10 nueces
Aceite de oliva virgen y sal

9

DORADA AL MICROONDAS



Coge las doradas y espolvoréalas por dentro con un poco de ajo en polvo, sal, perejil y pimienta molida. Añade un chorro de aceite y ponlas en un recipiente que puedas poner sin problema en el microondas. Pregunta a tus padres y que ellos te ayuden también a hacerle unos pequeños cortes en el lomo a las doradas. Corta el limón en rodajas, pide ayuda si la necesitas, y colócalas en los cortes de la dorada, echa un poco más de sal y aceite por encima y tapa el recipiente con film transparente.

Mételo al micro durante 15 - 20 minutos a máxima potencia y estará listo.

DORADA AL HORNO CON SETAS Y PIMIENTOS

Pide ayuda a tus padres para que pongan el horno a precalentar, mientras tanto tu puedes ir colocando las doradas en una fuente de cristal o en la propia bandeja del horno. ¡¡No olvides añadir un poco de aceite para que no se peguen las doradas y recuerda también echar un poco de sal!!

Con ayuda de tus padres corta los pimientos en tiras finas y repártelos por la fuente junto con las setas limpias (no olvides pasarlas bien por agua) y metedlo en el horno durante 10 minutos. Pasado este tiempo échales un ojo para ver que tal se están cocinando y pide a alguno de tus padres que te ayude a añadir un poco de vino blanco, después déjalo otros diez minutos. Saca la bandeja del horno, espera cinco minutos a que se enfríe y a comer.



4 doradas limpias y abiertas en libro
1 pimiento verde, uno rojo y otro amarillo
Medio vaso de vino blanco

250 g de setas
Aceite y sal

1 dorada por persona
1 hoja de Laurel
Pimienta molida y sal

2 rodajas de limón
Medio vaso de aceite de oliva
Ajo y perejil en polvo

10

11

LUBINA EN HOJALDRE

Limpia los lomos de la lubina poniéndolos bajo abundante agua y después sécalos bien con papel de cocina. Extiende la masa de hojaldre y pon sobre ella la lubina con una pizca de sal. Para cerrar bien el hojaldre lo mejor es humedecer los bordes con agua y que te ayudes con un tenedor. Una vez cerrado pínchalo para que no se infle demasiado. Después bate un huevo y pinta el hojaldre con los dedos.



Que un adulto encienda el horno y cuando este caliente meta la bandeja en el interior. Deja la lubina a 200°C durante 20 - 30 minutos, los 10-15 primeros con el fuego de abajo y el resto del tiempo con el fuego de arriba.

Para la salsa tártara: Pon mayonesa en un bol y añade cebolletas picaditas, pepinillos y alcaparras.

4 Lomos de lubinas
4 Láminas de hojaldre
2 Tazas de mayonesa
3 Cucharaditas de alcaparras
1 cucharadita de mostaza

1 Huevo cocido
1 Cebolleta
2 Pepinillos
Limón y sal

12

13

HAMBURGUESAS DE LUBINA

Pide a tus padres que te ayuden a trocear 2 cebollas, 4 dientes de ajo, 2 huevos cocidos y un poco de perejil. Después, y siempre con su ayuda, añade a una sartén con un poco de aceite, las cebollas, el ajo y la sal. A los cinco minutos añade los lomos de lubina y cuando se pueda desmigalar con facilidad que un adulto apague el fuego. El siguiente paso es añadir el huevo, el perejil, un poco de puré de patata espeso* y pan rallado. Añade tanto pan rallado como necesites para formar unas bolas con las manos, después aplástalas un poco y da forma a las hamburguesas. El último paso será que tus padres las fríen en una sartén con aceite bien caliente.

* Para el puré de patata: Cuece 2-3 patatas y machacalas con medio vaso de leche y sal



400 g de lomos de lubina limpios
4 dientes de ajo
3 tazas de puré de patatas
Sal y pan rallado

50 g de cebolla
2 huevos cocidos
1 ramito de perejil

RISOTTO DE RODABALLO



Pide ayuda a algún adulto para picar la cebolla, los pimientos y las setas. Después añade en una sartén con un poco de aceite la cebolla y los pimientos.

¡¡No lo hagas sin supervisión!!

Cuando cojan un poco de color incorpora las setas y el pescado, echa la sal y sofríe unos minutos sin que se dore demasiado.

Añade el arroz y remuévelo durante un par de minutos.

Que tus padres bajen la intensidad del fuego y poco a poco comienza a añadir el caldo, sin dejar de remover y sin añadir el siguiente vaso hasta que el arroz no haya absorbido el anterior. La proporción final será de dos tazas de caldo por cada taza de arroz.

Cuando hayas echado todo el caldo y antes de retirar del fuego, ralla el queso parmesano sobre la cazuela y espolvorea el perejil muy bien picado. Mezcla todo bien y ya está listo para comer....Puedes dejar reposar el arroz un par de minutos con la cazuela tapada para que termine de espesar.

200-250 g de setas
Medio pimiento rojo
1 taza de arroz por persona
2 tazas de caldo por taza de arroz
Sal

4 lomos de rodaballo
Medio pimiento verde
50 g de parmesano
1 cebolla

14

15

CROQUETAS DE RODABALLO

El primer paso es cocinar el pescado, puedes hacerlo cocido o a la plancha.

Después, y siempre con ayuda de un adulto, pica la cebolla y el perejil. Pídeles ayuda también para hacer la bechamel. Pon la mantequilla en la sartén y cuando se haya fundido pochala la cebolla. Cuando este dorada añade la harina y diluye con la leche, añadiendo poco y sin parar de mezclar. La bechamel irá espesando y estará lista cuando oscurezca (aproximadamente a los 7 minutos). Incorpora después el pescado desmenuzado, el perejil, la sal y la pimienta.

Deja la masa enfriando en una fuente o en la misma sartén durante al menos un par de horas. Pasado ese tiempo hay que hacer las croquetas. Usa dos cucharas para hacer una bola, pásala por harina, huevo batido y pan rallado y, con ayuda, véte friendolas en abundante aceite caliente.



4 lomos de rodaballo
1 cebolla picada muy fina
40 g mantequilla sin sal
2 cucharadas de aceite
Sal, pimienta y perejil

2 huevos
40 g harina
350 ml de leche
Harina y pan rallado

PIZZA DE ALMEJAS

Para hacer la masa de las pizzas:

Pon en un bol la levadura, la sal y el agua caliente y mézclalo todo muy bien.

Cuando esté bien mezclado añade poco a poco el aceite mientras sigues removiendo y déjalo reposar 10 minutos. Pasado este tiempo añádelo a la harina y amasa hasta que tengas una masa no pegajosa, suave y elástica. Una vez preparada la masa déjala reposar en un sitio tapado y lejos de las corrientes de aire durante una hora u hora y media.

Cuando tengas la masa lista y reposada tienes que darle forma a las minipizzas, para eso puedes usar un molde o ayudarte de un bol o una taza grande.

En la masa añadimos tomate frito, queso mozzarella, parmesano y emmental.

Sobre los quesos ponemos unas tiras de pimiento *¡¡que te ayuden a cortarlo!!*, unas anchoas y un poco de huevo cocido. Después que tus padres lo pongan en el horno durante 20 minutos a 180 °C y mientras en una olla con agua con sal se ponen las almejas hasta que se abran. Cuando se hayan abierto separa la almeja de la concha y ponlas en las pizzas.



2 cucharaditas de aceite
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de levadura seca
Medio vaso de agua caliente
350 g de harina

200 g de almejas
2 huevos cocidos
1 pimiento
1 lata de anchoas

30 g de queso mozzarella
30 g de queso parmesano
30 g de queso emmental

16

ALMEJAS A LA MARINERA

Con ayuda de un adulto pica la cebolla, el ajo y el perejil. Una vez que este todo cortado pide a algún adulto que ponga una sartén con un poco de aceite al fuego, cuando se caliente añade cebolla y una pizca de sal.

Cuando esté transparente añade el ajo, el perejil y pasado un par de minutos, el vino blanco. Cuando se haya evaporado el alcohol (4 minutos) echa la harina poco a poco para que no se formen grumos.

¡¡Espolvoreala con cuidado y sin dejar de remover!!

Cuando haya espesado un poco la salsa echa las almejas y déjalas en el fuego hasta que se abran.



750 g de almejas
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 cucharada de harina
Medio vaso de vino blanco
Perejil, aceite y sal

17

1 corvina abierta en libro (aprox. 1'5 kg)
1 pimiento rojo
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
Medio vaso de aceite de oliva

3 dientes de ajo
1 pimiento verde
4 o 5 patatas
1 ramito de perejil
Pimienta y sal

PASTEL FRÍO DE CORVINA



que cortar la cebolla y los pimientos en rodajas.

En la bandeja del horno hecha un buen chorro de aceite, las patatas, la cebolla y el pimiento, añade la sal, la pimienta y el perejil, además de unos cuantos dientes de ajo que antes hay que golpear para que se abran.

Encima de toda la mezcla pon la corvina y añade de nuevo sal, perejil, pimienta y un chorrito de aceite.

Por último vierte un vaso de vino blanco y que algún adulto lo ponga en el horno a 200 grados durante unos 30 minutos. Pasado ese tiempo hay que bajar la temperatura del horno a 150 grados durante, aproximadamente, 15 minutos y ya está listo para servir.

Echa todos los ingredientes en un vaso de batidora, después pide a tus padres que lo batan y pongan a precalentar el horno a máxima potencia durante 5 o 10 minutos. Mientras el horno coge temperatura echa el contenido del vaso en un molde para el horno. Cuando el horno este caliente pon dentro el molde y cuécelo al baño maría durante 40-45 minutos, pasado este tiempo dejar enfriar.

Para el baño maría utiliza una fuente con agua y coloca dentro el molde con el pastel

¡¡Este plato se toma frío!!



1 lomo de corvina en dados
3 pimientos de piquillo
1 lata de espárragos blancos
2 rebanadas de pan de molde
Medio vaso de tomate frito

3 huevos
1 brick de nata líquida
Sal

CORVINA AL HORNO

PIRULÍ DE TENCA



Con ayuda de un adulto pon a cocer el pescado, la zanahoria, los guisantes y las patatas en agua con sal.

Cuando este listo pon la mezcla en una fuente grande junto con media cebolla cortada muy fina, pide ayuda a un adulto para cortarla.

Machaca todo bien con ayuda de un tenedor hasta que quede una mezcla espesa. Después añade sal y haz bolas con las manos.

Coloca las bolas en el frigorífico y cuando pasen unas dos horas cúbrealas de mayonesa.
¡¡Ten cuidado en esta parte porque puede ser muy pringosa!!

Cuando las tengas cubiertas de mayonesa rebózalas en una mezcla de pan rallado con perejil.

4 patatas
4 lomos de tenca
1 zanahoria cocida
Pan rallado con perejil

50 g de guisantes
Media cebolla
Mayonesa
Sal

VENTAJAS DEL CONSUMO DE PESCADO

1.- APTO PARA TODAS LAS EDADES - El pescado es fácil de digerir, rico en proteínas y una fuente de vitaminas



2.- OFERTA MUY AMPLIA - La oferta disponible en el mercado es muy amplia, aunque por desconocimiento o comodidad se tiende a escoger siempre tan sólo unas pocas especies ¡¡Aventúrate a probar otras nuevas!!



3.- BAJO EN CALORÍAS - Todos los pescados son una buena opción en dietas para reducir peso o bajas en colesterol

4.- FUENTE DE PROTEÍNAS - Tiene las mismas proteínas que la carne pero con menos grasas

5.- CONTRIBUYEN A PREVENIR ENFERMEDADES - Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diversos estudios sugieren que una dieta rica en Omega-3 y antioxidantes tienen propiedades anti-inflamatorias



6.- FORTALECE LOS HUESOS - 8 mejillones equivalen a 175 g de leche entera

7.- MUY VERSÁTIL EN LA COCINA - Para disfrutar del pescado, conviene variar entre las distintas especies y técnicas culinarias, lo que dará como resultado una dieta más equilibrada y apetecible

8.- BUENO EN EL EMBARAZO - El consumo de pescado durante el embarazo produce efectos positivos sobre el desarrollo neurológico del niño, su capacidad motora, memoria y expresión verbal

Recuerda que para una dieta sana se debe tomar pescado 2-3 veces por semana

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LA COCINA



1. *Lávate siempre las manos con agua y jabón antes de comenzar*

2. *Limpia la superficie donde vas a cocinar antes de comenzar*

3. *No uses cuchillos, pide ayuda a un adulto*



4. *No enciendas tú solo electrodomésticos, pregunta siempre a algún adulto y que sean ellos quienes enciendan la vitrocerámica, fogones, horno, etc.*



5. *Limpia rápido lo que se manche, no esperes a que se seque*

6. *Descarta los alimentos que se caigan al suelo*

7. *No estornudes, ni tosas cerca de los alimentos*



8. *Guarda los alimentos fríos en el frigorífico hasta que vayas a utilizarlos*

9. *Lava todas las frutas y verduras antes de cocinarlas, aunque la hayas pelado*

