

## Ciudades

# Ensaladas para luchar contra el fuego en el monte

**Medioambiente** El Grupo Ecologista Mediterráneo publica 72 recetas de platos que se pueden llevar al campo sin necesidad de hacer fuego

**EVA DE LA TORRE**  
Redacción

"El fuego más fácil de apagar es el que no se produce", aseguró ayer Antonio Rubio Casanova, coordinador de la campaña de lucha contra los incendios forestales que cada año, desde hace 26, desarrolla el Grupo Ecologista Mediterráneo (GEM).

En la campaña para este verano se ha puesto el acento en la concienciación de los excursionistas y de los usuarios de las zonas rurales almerienses, concienciación encaminada a evitar las prácticas de riesgo más habituales, es decir: las barbacoas, las quemadas agrícolas, fuegos de excursionistas o la utilización de fuegos artificiales en áreas y mu-

nicipios próximos a las zonas en las que existen recursos forestales.

La novedad de la campaña de este año es la presentación del libro *Recetas contra el Fuego*, resultado del concurso gastronómico convocado por el Grupo Ecologista Mediterráneo el pasado año, que proponía presentar recetas de platos que puedan llevarse a un día de campo sin necesidad de encender fuego en el monte ni para prepararlos ni para consumirlos.

El resultado de aquel concurso son las más de setenta recetas que se incluyen en esta publicación. Varios de los platos ganadores corresponden a personas mayores que han querido aportar el conocimiento de nuestra gastro-



## Algunas recetas sorprendentes

### ENSALADA DE CALABACÍN CON PARMESANO

POR JUAN LUIS CANO



#### Ingredientes (para 4 personas)

- 2 calabacines
- 1 cuña de queso parmesano
- Aceite virgen extra
- Flor de sal o sal maldon
- Pimienta

Se pelan los calabacines, se hacen tiras finitas con ayuda de un pelador y se colocan dobladas en una bandeja, que queden así en plan bonito. Entonces, con el mismo pelador se hacen también lascas de

queso que se echan por encima del calabacín. Se espolvorea pimienta negra recién molida.

Se riega con el aceite y finalmente se pone la sal. Si se puede es preferible flor de sal, que es muy suave y da un sabor muy sofisticado, si no, pues sal Maldon.

Esta receta es muy sencilla y, creedme, está impresionante, sin entrar en detalles. Se trata de una ensalada originalísima y que estoy seguro que cuando la hagáis pasará a ser una constante, en la época del calorcito.

### TIMBAL DE BACALAO

POR MANOLO DÍAZ - I.E.S. ALMERAYA

#### Ingredientes

- 300 g de bacalao desalado y desmigado
- 3 dientes de ajo
- 200 g de cebolla
- 200 g de pimientos verdes
- 200 g de pimientos rojos asados
- 250 g de patatas
- Salsa de tomate
- Perejil
- Pimienta
- Sal

Freír en la misma sartén las cebollas, los ajos y los pimientos verdes y añadir sal y pimienta al gusto. Reservar.

Con la ayuda de un aro de emplatar, montar el plato como sigue: Las patatas fritas laminadas al fondo, a continuación el bacalao, el pimiento rojo asado, la mezcla de pimiento verde y terminar con un poco más de bacalao y la salsa de tomate. Espolvorear perejil.



### PINCHO DE TRUCHA Y CALABACÍN CON RICOTTA

POR GIACOMO PICARIELLO

#### Ingredientes

- Salsa de vinagre balsámico
- 1 manzana, 1 pepino y 1 tomate rojo
- Zumo de 1/2 limón
- Para la trucha:
  - 1 filete de trucha
  - 2 cucharaditas de salsa de soja
  - Aceite de oliva
  - Tomillo fresco
  - Sal y pimienta
- Para los calabacines:
  - 2 calabacines pequeños
  - Aceite de oliva y sal
  - Tomillo fresco picado
  - 2 cucharadas de vinagre de manzana
  - 100 g de queso ricotta
  - Hojas de albahaca fresca picadas

Cortar la trucha en carpaccio (rodajas muy finas) y ponerlo en un cuenco con los otros ingredientes. Poner en el frigorífico unos minutos. Cortar los calabacines en rodajas muy finas. Condimentar con todos los ingredientes y po-



ner en el frigorífico unos minutos. Aliñar el queso ricotta con sal, aceite y albahaca.

Montaje: Cortar la manzana en cubitos y rociar con el zumo de limón. Hacer rollitos con las rodajas de calabacín y el queso. Componer los pinchos al gusto poniendo como base la manzana. Servir con salsa de vinagre balsámico (reducción de 100 ml de vinagre con 70 g de azúcar).

nomía y la ancestral costumbre de llevar la comida al campo en las reuniones familiares. Fritaillas, pipirranas, ensaladas, carnes en ajillo o con ricas salsas, sandwiches, tortillas, gazpachos y un largo etcétera conforman un recetario fresco y atractivo, lleno de color, de sabor y de sabiduría popular.

**Concursantes** Los autores de las recetas son aquellos que participaron en el concurso, pero también un grupo de alumnos de la Escuela de Hostelería de Almería, que quisieron estar presentes en este libro y compartir sus objetivos, y una serie de personajes que hemos calificado como 'amigos del GEM' y que aportan su conocimiento y su

## El 60% de los incendios se debe a descuidos

El objetivo de la prevención que este año centra la campaña contra el fuego del Grupo Ecologista Mediterráneo es en opinión del propio GEM "de extrema importancia" porque en torno al 60 por ciento del total de incendios forestales que se registran cada año responden en su origen a descuidos o negligencias, lo que genera cada año la pérdida de cientos de hectáreas de terrenos forestales, espacios naturales y la desaparición de especies vegetales

animales destruidas por el fuego.

La campaña cobra este año una especial trascendencia por la situación de sequía extrema existente en los campos almerienses. La provincia está padeciendo uno de los periodos más secos del último siglo y eso se refleja en la sequedad de los suelos y de la propia vegetación. Ante esta situación, la más mínima chispa o fuego puede provocar una verdadera catástrofe ambiental, y de eso han de ser conscientes los almerienses



PRESENTACIÓN de la campaña del GEM. LA VOZ

y los miles de personas que visitan la provincia cada año. Junto a cañas de radio y otras actividades, desde el GEM también se han remitido a los ayuntamientos una serie de recomendaciones

para que extremen la vigilancia, tanto en prácticas como quema de rastrojos en las fincas, uso de los fuegos artificiales o vigilancia por las policías locales de la actividad de excursionistas.

granito de arena. Son personas como Juan Luis Cano (Gomaespuma), Juan Manuel Sánchez (Masterchef), el fotógrafo Carlos de Paz, Pepe Céspedes, Antonio Zapata o nuestro compañero Alfredo Casas, entre otros muchos.

**Compartir** A partir de ahora el Grupo quiere compartir con los almerienses este recetario con la esperanza de que sea un instrumento útil para que aquellas personas que se decidan por el disfrute de una cita con la Naturaleza, tengan opciones para cocinar ricos platos que les acompañen, sin tener que recurrir a los peligrosos fuegos y barbacoas. Las recetas se pueden consultar en la web del grupo [www.gem.es](http://www.gem.es).



### REDONDO DE TERNERA A LA ITALIANA POR ROMUALDO COLLADO - ALMERAYA

**Ingredientes**

- 1/2 kg de redondo de ternera
- 100 g de atún
- Mahonesa
- 300 g de ensalada mezclum
- 100 g de pepinillos
- 100 g de alcaparras
- 4 huevos
- 1 chorreón de salsa perrins
- 500 g de tomate
- Pimienta
- Sal

Asar el redondo previamente aliñado con sal y pimienta en el horno a 240 grados media hora, y luego reducir la temperatura hasta 120 grados una hora para que quede jugoso. Hacer la salsa de atún mezclando tres partes de mahonesa, una de atún y la salsa perrins. Cocer los huevos, todo esto en casa. Picar el pepinillo, la alcaparra, los tomates y los huevos en el campo todo ello



en brunoise. (Dados muy pequeños de 1 a 2 mm). Cortar el redondo en lonchas finas. Poner en el plato en forma circular las lonchas de redondo. En el centro poner la ensalada mezclum con el tomate. Napar con la salsa de atún las lonchas del redondo. Adornar por encima de la salsa la alcaparra, los pepinillos y el huevo. Napar: echar salsa lo suficientemente espesa para que permanezca.

### PINCHO DE MEMBRILLO Y CARPACCIO DE BUEY POR CARLOS M. ALCAIDE - ALMERAYA

**Ingredientes**

- 250 g de queso parmesano
- 50 g de chalota o cebolla
- 100 g de champiñones
- 100 g de pera
- 80 g de nueces
- 100 ml de nata
- 50 ml de vino blanco
- Para el solomillo
- 600 g de solomillo limpio
- 750 g de membrillo para la base del pincho
- Para la vinagreta:
- 300 ml de aceite
- 3 cucharadas de mostaza
- Dijon suave
- 100 ml de zumo de lima
- Sal (sal maldon opcional)
- 25 ml de aceite (para la duxelle)
- Sal y pimienta

Crema de queso: elaborar una duxelle (salsa de champiñones) seca y agregar pera picada. En otro cazo calentar el queso, dejar enfriar y desgrasar. Una vez desgrasado se agrega a la duxelle junto



con nata ligera, vino, sal y pimienta hasta conseguir una textura untuosa y refrigerar. Vinagreta: una parte de lima por 3 de aceite, sal y mostaza de Dijon. Solomillo: cortar el solomillo en lonchas, ponerlas en un papel sulfurizado y golpear hasta obtener unas lonchas muy finas. Montamos el pincho, con el carpaccio relleno de la crema de queso y nuez picada, sobre la base del membrillo cortada en rectángulos.

### CAPRICHOS DE SANDÍA POR ROSA LÓPEZ

**Ingredientes**

- 1 sandía sin pepitas
- 2 higos medianos para cada rodaja de sandía
- 1 cucharada de sirope de chocolate por cada higo
- Crocante de almendra
- Molde en forma de flor

Se corta la sandía de forma transversal en rodajas de forma que se aproveche al máximo su extensión; si no tenemos la sandía entera, cortar tajadas de 1 centímetro aproximadamente. Con el molde en

forma de flor, se sacan varias piezas de la sandía y se ponen en una bandeja, seguidamente se pelan los higos y con un tenedor se aplastan y se mezclan con el sirope de chocolate (una cucharada por cada higo que se utilice).

Con una cucharita se pone en el centro de cada 'flor de sandía' un poquito de la mezcla anterior, intentando imitar el dibujo de una flor, y finalmente se le pone el crocante para completar el efecto. Esta receta hay que prepararla justo antes de servir, ya que los ingredientes se deterioran.

