

Recetario y consejos
prácticos para
comer en el campo
y prevenir
los incendios forestales



MARÍA VICTORIA MEDINA TEXEIRA

Nace en Málaga en 1945. Hereda la vocación de maestra de su padre y estudia Magisterio. Por motivos familiares, se traslada a Archidona y obtiene la plaza de maestra en el Colegio Público San Sebastián. Ha dado clases durante casi 40 años y fue Jefa de Estudios y Administradora del comedor.

A sus alumnas y alumnos les ha inculcado durante su tiempo de docencia el respeto por la naturaleza y la necesidad de protegerla y conservarla.

Se jubila anticipadamente y decide llenar su tiempo libre desarrollando labores humanitarias con personas mayores o con alguna discapacidad, escribiendo relatos cortos sobre los temas sociales que le preocupan. Este activismo le lleva, ya en la actualidad, a trabajar en un proyecto de integración de alumnos inmigrantes a través de clases de apoyo paralelas.

Ama la naturaleza y, por ese motivo, se ha prestado desinteresadamente a escribir este libro, en el que reúne una serie de consejos y normas que nos ayudan a disfrutar del campo evitando las barbacoas y ese fuego que puede tener consecuencias irreparables entre las personas y los bosques. Apreciará la hermosura del paisaje que se nos ofrece cada día es, para ella, la mejor forma de conservarlo.

Recetario y consejos prácticos para comer en el campo y prevenir los incendios forestales

MARÍA VICTORIA MEDINA TEXEIRA



Empresa de Gestión Medioambiental
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE

Recetario y consejos prácticos para comer en el campo y prevenir los incendios forestales

EDITA

Empresa de Gestión Medioambiental, S. A. (EGMASA)
Consejería de Medio Ambiente, Junta de Andalucía

AUTORA DE LOS TEXTOS

María Victoria Medina Texeira

DISEÑO GRÁFICO, ILUSTRACIONES Y MAQUETACIÓN

Martín Moreno & Altozano
www.mm-atrñana.com

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

Egondi Artes Gráficas

- © de la presente edición: 2008, EGMASA,
Consejería de Medio Ambiente, Junta de Andalucía.
- © de los textos, su autora.
- © de las fotografías: Consejería de Medio Ambiente, Junta de Andalucía.
- © de las ilustraciones: Martín Moreno y Altozano, S. L.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del titular del Copyright y bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ella mediante venta o alquiler.

ISBN: 978-84-933433-1-6

Depósito Legal: 3.409-08

Impreso en España

P.V.P.: 3 €

Preservar el patrimonio natural andaluz es la misión de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía pero también de todos y cada uno de los andaluces y andaluzas. En la época veraniega, los incendios forestales son la principal amenaza de nuestro patrimonio y para evitarla el Gobierno andaluz pone en marcha cada año un eficaz dispositivo de extinción con numerosos medios humanos que se esfuerzan año tras año por conservar nuestros bosques. Aún así, es mejor no correr riesgos y por ese motivo, se prohíbe hacer fuego en el monte en la época de alto riesgo.

Esta prohibición es también una oportunidad para desarrollar la imaginación culinaria. A vuestra disposición tenéis esta interesante colección de recetas sencillas, en las que una altruista ciudadana nos demuestra que se puede comer bien en el campo, sin necesidad de encender un fuego. Sus propuestas son un estímulo para recordar las variadas posibilidades de otra de nuestras riquezas, la gastronomía. Desde nuestro gazpacho a interesantes ensaladas y ensaladillas, pasteles rellenos con carne y pescados y sugerentes postres, para que no resulte ningún “sacrificio gastronómico”, sino más bien un verdadero placer añadido, nuestra día de campo. Es importante recordar que las latas y botellas, una vez consumidas apenas pesan nada, por lo que no merece la pena abandonarlos en el campo, con peligro del efecto lupa, cortes y demás. El medio ambiente, nuestros hijos e hijas, nos lo agradecerán.

Esperamos que os gusten estas pequeñas recomendaciones gastronómicas y que vuestras jornadas de disfrute en la naturaleza sean responsables y divertidas.

El 96% de **los incendios forestales** se deben a la acción del hombre. **¿Cómo podemos ayudar a prevenirlos?**

Colaborando con los profesionales que vigilan y protegen el monte, y **observando unas sencillas normas de comportamiento cuando nos encontremos en él.**

El monte.
Contigo, Andalucía vive -



JUNTA DE ANDALUCIA



No enciendas fuego, ni siquiera para hacer comidas. Llévala preparada o acude a los bares y restaurantes de la zona.



Acampa solo en zonas autorizadas. Es más seguro, y en caso de emergencia, obtendrás ayuda con mayor facilidad.



Si eres fumador, asegúrate de apagar bien las colillas. **No las tires al suelo nunca.**



No dejes botellas, papeles u otros desperdicios tirados en el monte. Contaminan y ayudan a propagar los incendios.

112
Emergencias

ANDALUCÍA

Tu ayuda es vital. **Ante cualquier indicio de fuego en el monte, avisa urgentemente llamando al teléfono 112.**

Índice

Introducción	9
Preámbulo	11
APERITIVOS Y TORTILLAS	19
SALSAS Y SOPAS FRÍAS	25
Ajo Blanco	27
Gazpacho	29
Guacamole	31
Salmorejo o Porra Antequerana	33
Salsa rosa	35
ENSALADAS Y ENSALADILLAS	37
Aguacates rellenos	39
Ensalada completa	41
Ensalada de aguacates con gambas	43
Ensalada de arroz	45
Ensalada de espirales	47
Ensalada de espirales con salsa rosa	49
Ensalada de garbanzos	51
Ensalada de pimientos asados	53
Ensalada mixta	55
Ensalada malagueña	57
Ensalada tropical	59
Ensaladilla alemana	61
Ensaladilla de manzana	63
Ensaladilla de naranjas picadas	65
Ensaladilla de Semana Santa	67

Ensaladilla rusa	69
Huevos rellenos	71
Mejillones con pipirrana	73
Pipirrana de pulpo	75
Salpicón de judías blancas	77
Salpicón de mariscos	79
Tomates rellenos	81
<u>PASTELES, RELLENOS, CARNE Y PESCADO</u>	<u>83</u>
Brazo de patatas	85
Cabezada a la sal	87
Pastel de carne	89
Pudín de atún y pimientos	91
Pudín de carne picada	93
Pulpo a la gallega	95
Sardinillas sobre tomate	97
<u>POSTRES</u>	<u>99</u>
Algunas ideas para llevar	101
Macedonia de frutas	102
Mousse de limón	103
<u>CONSEJOS ÚTILES</u>	<u>105</u>
Primeros auxilios: el botiquín	107
Precauciones alimentarias en el campo	108
Últimas recomendaciones	109
Epílogo	113



PARQUE NATURAL SIERRA DE SEGURA, CAZORLA Y LAS VILLAS (JAÉN)

Introducción

El arte de comer es desde todos los tiempos como *El arte de amar* de Ovidio, aunque en lo esencial siguen intactos, han cambiado los esquemas, los gustos y la parafernalia con que se adornan uno y otro. No obstante, la mente clara, la razón sensata y el corazón dispuesto nos llevan a limitar y frenar necesidades primitivas que no siempre corresponden a los modelos establecidos por la sociedad actual.

Pero como el tema que hoy nos ocupa, nos inquieta y del que nos sentimos responsables es el primero, o sea, el del buen yantar en buena compañía, vamos a intentar dar normas de conducta que, sin renunciar a placeres ancestrales, conlleven comportamientos adecuados a los tiempos en que vivimos, en lo que a la protección de la naturaleza y del medio ambiente se refiere, y nos ayuden a mantener nuestras tradiciones, costumbres y formas de vivir.

Es mi intención y mi deseo poner todo el coraje y entusiasmo en que los bosques, praderas, dehesas y demás sistemas forestales

de nuestra flora no mueran y permanezcan por los siglos de los siglos, y estamos ahí nosotros y nuestros hijos para disfrutarlos, gozarlos y transmitirlos a los hijos de nuestros hijos.

No nos lamentemos cuando ya todo sea imposible e inútil, cuando ya el paisaje tan nuestro haya desaparecido, cuando no haya marcha atrás porque se nos haya ido de las manos.

Por eso, y por mucho más, voy a decir cosas que creo son importantes, voy a dar consejos que de ser tomados en cuenta nos ayudarán a resolver el problema que hoy nos preocupa. Los siniestros serán más escasos y difíciles porque habrá triunfado nuestra voluntad.

Quiero con este libro hacer ver y aconsejar, a todos los ciudadanos y ciudadanas andaluces que nuestra tierra es maravillosa, que nuestros ojos ven cada mañana y cada tarde lo mejor del mundo y que nadie tiene derecho a destruir lo que es patrimonio de todos y todas.

Lanzo un mensaje, un ruego, una petición y un desafío: que podemos conseguirlo y todos vamos a aportar lo necesario para que nada ocurra y la estabilidad y seguridad de nuestros campos permanezca.

Es el buen propósito y la razón los que deben triunfar, todos a una, todos contra el fuego, todos contra la destrucción y el fin.

Sí a la vida y a la belleza salvaje. Sí a la Naturaleza hermosa que se nos ofrece cada día para nuestro disfrute y complacencia.

Todos estaremos juntos para que nada ocurra. Que así sea.

LA AUTORA

Preámbulo

Como amamos nuestros campos y queremos seguir disfrutando por muchos años de los gozos que la Naturaleza nos ofrece, se hace necesaria una toma de conciencia y una seria reflexión acerca de cómo tenemos que variar nuestras costumbres, sobre todo culinarias, sin que por ello suponga una disminución del grado de bienestar y satisfacción que un día de campo nos proporciona con su correspondiente oferta gastronómica, factor necesario e imprescindible para una jornada perfecta.

Teniendo en cuenta el considerable número de hectáreas de monte que se queman anualmente, especialmente en verano, está demostrado que a veces el culpable es el fuego que se enciende en la barbacoas familiares.

Lamentablemente todos y todas conocemos las consecuencias trágicas que puede tener para el monte el mal uso de una hoguera, bien por el viento o porque la dejemos mal apagada, también las colillas mal apagadas pueden ocasionar un incendio de consecuencias im-

previsibles, pérdidas de vidas humanas y el inconmensurable daño ecológico que tiene lugar en el monte, donde desaparecen por muchos años la flora y la fauna autóctonas, con la consiguiente desertización y el empobrecimiento del suelo.

Y como no queremos ser causantes directos o indirectos de tanta destrucción y muerte, pero, por otro lado, tampoco queremos renunciar a los placeres sanos y saludables que un día de campo nos proporciona, vamos a dar algunos consejos y facilitar algunas recetas de cocina que nos aportarán todos los requisitos que necesitamos para, en lo posible, no restringir ni mermar el goce de esos buenos ratos que hacen felices a las familias andaluzas y que propician el acercamiento de los amigos, conocidos y, como no, de hijos, padres y abuelos.

La Consejería de Medio Ambiente ha establecido unas normas de actuación que prohíben el fuego de cualquier procedencia en el monte: barbacoas, quema de rastrojos, fuego de campamento..., pero como no es su intención recortar los buenos momentos que pasan sus ciudadanos y ciudadanas, quiere ofrecer alternativas posibles y fáciles de aplicar que conjuguen diversión, buen comer y respeto a la Naturaleza.

Saboreamos la «barbacoa fría» que ofreció la Consejería de Medio Ambiente en el maravilloso entorno del río Guadiamar, degustamos platos fríos en sustitución de los tradicionales arroces, chuletas, pinchitos..., y otras menudencias asadas a la leña.

Se nos intentó transmitir el mensaje de que hay otras formas de comer, igualmente sabrosas, más sanas y refrescantes, en particular en verano, sin tener que acudir al devastador fuego que en muchos casos tiene consecuencias irreparables.

Para que esto sea posible, necesitamos un amplio repertorio de platos fáciles de preparar, apetitosos, del gusto de todos, que no supongan una merma en el buen comer, que al fin y al cabo es otro de los alicientes de pasar un día de campo, por no decir el más importante.

Nuestros excursionistas, ya bien temprano, empiezan a cargar el coche con los alimentos de su preferencia, «que con el ojo también se come», como prólogo a lo que será el resto del día.

Vamos a intentar compatibilizar algunos aspectos estableciendo unos objetivos:

- Garantizar la diversión y el buen rollo.
- Conseguir unos platos fríos exquisitos y apetitosos.
- Mantener la seguridad en el monte.
- Aprovechar adecuadamente el tiempo libre del que se dispone.

Prepararemos buenas neveras para llevar los ingredientes, las bebidas y la fruta, así como abundante hielo, no es nada novedoso porque lo hemos hecho toda la vida, pero sí lo es una batidora a pilas que están disponibles en el mercado y a un buen precio.

De esta forma, vamos a preparar «in situ» el mayor número de platos, evitando tener que hacerlos en casa y llegar a nuestro destino ya cansados, particularmente las personas implicadas en cocinar los menús (en un porcentaje importante las mujeres, generalmente las madres), la salvedad de hacerlo en casa la constituyen la tortilla de patatas y los filetes empanados, platos de obligada presencia en la mesa campestre, u otras alternativas como una cabezada de cerdo a la sal, un buen rollo de patatas o un pudin de carne picada, recetas que también os voy a dar. Podemos repartir el trabajo entre los amigos que suelen acompañarnos.

En primer lugar, buscaremos recetas que se puedan realizar sobre la marcha y que comprometan al mayor número de comensales, pues a la vez que los mantenemos ocupados evitamos el aburrimiento y valorarán más positivamente el resultado final de su esfuerzo.

En segundo lugar, estableceremos un decálogo de normas y preceptos a tener en cuenta:

- La comida fría es igualmente sabrosa, apetecible y nutritiva, muy adecuada en los días veraniegos por ligera y refrescante, porque caliente ya se come en casa todos los días.
- Será tarea compartida su elaboración, al gusto de todos y todas.
- Una vez decidido lo que vamos a comer, haremos una lista con los ingredientes necesarios para que, llegado el momento, no nos falte ninguno.
- Se repartirá el trabajo por equipos, distribuyendo el mismo en función de las capacidades individuales.
- Evitaremos dedicar en casa mucho tiempo para llevar preparado lo menos posible.
- Programaremos una serie de actividades a realizar en las horas muertas: senderismo, baño (si es posible), baraja de cartas y dominó para los mayores, un buen libro..., y la necesaria tertulia de política, actualidad y los obligados cotilleos de los famosos.
- Butacas cómodas para echar una reconfortante siesta después de la comida, costumbre indispensable en nuestra cultura.
- Mentalizaremos al grupo de que el fuego pasa factura más tarde o más temprano.
- Que se puede comer bien sin asumir el riesgo de un incendio.
- Que haciendo todos y todas un pequeño esfuerzo vamos a conseguir grandes resultados para nuestros bosques y montes, pero sobre todo, para nuestra integridad física y la de los demás.

Acompañamos estas reflexiones con un recetario de platos que se pueden hacer sobre la marcha. Supone, simplemente, daros algunas ideas que seguramente vais a ampliar y completar con vuestra imaginación, también platos fríos fáciles de preparar en casa. Es importante que entremos en la dinámica de «todos contra el fuego» y nos convenceremos de una vez por todas de que se puede cambiar la barbacoa grasienta y multicolor de chorizos, pinchitos, chuletas, morcilla, etc., por otra manera de comer más sana y saludable e igualmente deliciosa. Terminaremos el ágape con unos sustanciosos postres, de los que también os damos algunas ideas.

No vamos a prohibir fumar porque sé que haréis oídos sordos, pero insistimos en que apaguéis bien las colillas; esta misión se le puede encomendar a los niños, nombrando un equipo de vigilancia del mayor y dándoles la autoridad necesaria para llamarle la atención en caso de que alguien no cumpliera lo establecido.

¡Mucho cuidado con las colillas mal apagadas! Son igualmente peligrosas debido a la sequedad del ambiente y los pastizales.

Y como compensación a nuestro intachable y responsable comportamiento, los más bebedores y bebedoras se tomarán un «cubatita», pacharán o algún licorcito que para eso tenemos hielo y alguna que otra botellita, pero ¡ojo! solamente los que no tengan que conducir, los consejos sobre este tema serían la segunda parte de este pistolario campestre.

Y para que no nos falte ni gloria bendita, llevaremos el café en termos solo y con leche, al gusto del personal por haber hecho bien los deberes.

Tampoco pueden faltar dulces y chucherías en abundancia para los muy golosos, los niños y los abuelos, de esta forma, contentaremos a unos y otros.

Os aconsejamos tengáis en cuenta los mensajes y recomendaciones que nos envían las autoridades competentes a través de los medios de comunicación para prevenir los incendios forestales, que insistimos no pretenden cambiar nuestra forma de vida, ni agobiarnos con medidas prohibitivas que parecen reducir nuestra libertad y nos amargan la vida, es todo lo contrario, pretenden hacernos ver que podemos disfrutar de un buen día de campo y muchos más, bien contentos, bien comidos y, sobre todo, bien seguros.

A continuación, os doy algunas ideas de aperitivos y recetas que os pueden servir de guía para elaborar la comida campera.

Como ayuda en la elección del menú, las recetas vienen acompañadas de un icono que indica su grado de preparación.



RECETA PARA HACER EN EL CAMPO



RECETA PARA LLEVAR HECHA



SIERRA DE ARACENA (HUELVA)

Aperitivos y tortillas

Aperitivos

- Aceitunas
- Cogollitos con anchoas
- Corazones de alcachofas con mayonesa
- Empanada gallega (se compra ya hecha)
- Espárragos con mayonesa
- Frutos secos
- Gambas o langostinos cocidos
- Latitas de conserva variadas (mejillones, navajas, calamares, berberechos...)
- Lomo en mateca (se compra ya preparado en cualquier carnicería)
- Mini biscotes para untar con queso y caviar, salmón y alcaparras, patés variados...

- Surtido de embutidos, a ser posible ibéricos (jamón, queso, salchichón, chorizo, cabeza de jabalí, etc.)
- Palillo de medio tomate Sherry con anchoa del Cantábrico o queso fresco
- Patatas de bolsa
- Pinchos de jamón con melón
- Pincho de queso fresco con carne de membrillo
- Pulpo a la gallega (pulpo cocido cortado en rodajas con aceite de oliva y pimentón)
- Rodaja de tomate con anchoa del Cantábrico
- Sándwiches rellenos de ensalada, mayonesa, atún, maíz, etc.
- Tartaletas con bocas de mar cortadas a trocitos, gambas y salsa rosa

Las tortillas

Las tortillas son merecedoras de capítulo aparte, son tan diversas y tan exquisitas que hay que hacer un estudio especial de los distintos ingredientes que se les pueden añadir para hacerlas variadas y siempre bien recibidas por los comensales. Frías o calientes, de cualquier cosa que se tenga a mano, es la imaginación la que juega su papel, somos nosotros los que nos preocupamos en presentarlas apetitosas, redonditas y, sobre todo, sabrosas.

Algún producto que se nos ocurra o que nos sobre, siempre frescos y de buena calidad. En tortilla o revueltos, todo se aprovecha, todo está bueno y si nos gustan jugositas, pues ya sabéis, poco pasadas y a saborearlas.



TORTILLAS RECOMENDADAS

La tortilla estrella es la de patatas, pero es verdad que tiene sus truquillos, no todos hacemos la tortilla de patatas igualmente rica. Hay que cuidar que las patatas estén muy blanditas, fritas a fuego medio y cuajadas igualmente a fuego mediano; para un kilo de patatas, cuatro huevos son suficientes.

Ahí va una relación de tortillas que nos pueden salvar de un apuro y que, además, harán que quedemos al más alto nivel.

- Tortilla de patatas
- Tortilla de patatas y cebolla
- Tortilla de espárragos
- Tortilla de coliflor
- Tortilla de atún
- Tortilla de habas
- Tortilla de judías verdes
- Tortilla de jamón
- Tortilla de pan rallado con perejil y ajo
- Tortilla de gambas
- Tortilla de acelgas o espinacas

Todas se pueden tomar frías y son igualmente exquisitas y apetitosas.



DEHESA DE LA SIERRA DE ANDÚJAR (JAÉN)





Ajo blanco

20 ó 25 almendras crudas y peladas
1 diente de ajo
1/2 vaso de aceite de girasol
1,5 litros de agua
1 miga pequeña de pan
Sal
Vinagre

En la batidora de pilas se mezclan todos los ingredientes menos el agua que se le agregará cuando la masa está fina y blanca.
Se sirve muy frío con uvas, a ser posible, moscateles.

Se recomienda que no esté demasiado fuerte.





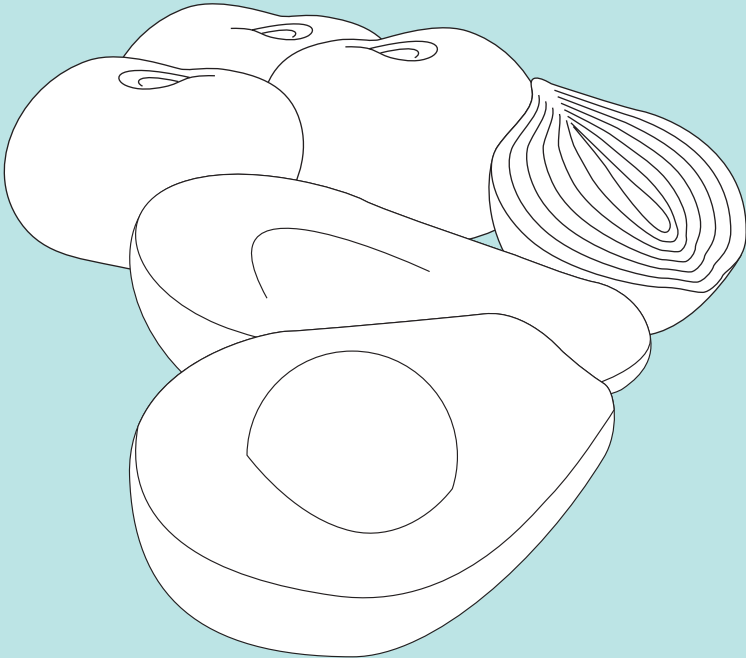
Gazpacho*

1 kilo de tomates muy maduros
1 pimiento mediano
1 diente de ajo
1 miga de pan muy pequeña o ninguna
1,5 litros de agua
1/2 vaso escaso de aceite de oliva
Vinagre al gusto
Sal

Se mezcla todo en la batidora y se corrige el punto de sal y vinagre.

Se puede colar para eliminar las pepitas del tomate y algo de piel que pudiera quedar.

* Se puede comprar hecho o hacerlo con la batidora a pilas.





Guacamole

- 2 aguacates grandes y maduros
- 200 gramos de tomate
- 1 cebolla pequeña
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de pimienta

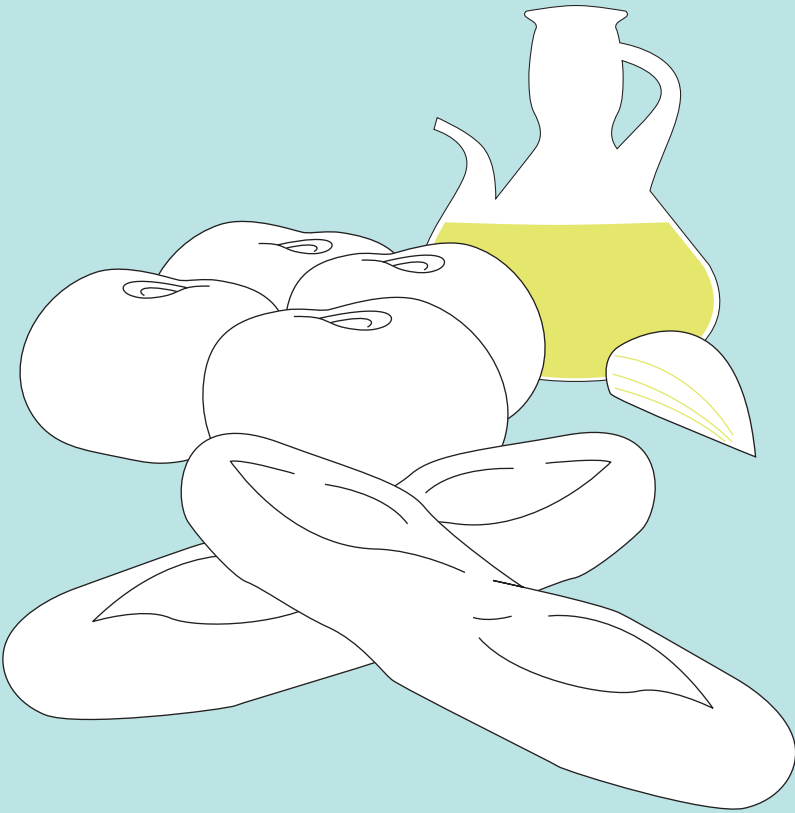
Se trocea cuidadosamente el aguacate para que no se forme una pasta. Se pone en un recipiente y se mezcla con el resto de los ingredientes previamente picados y sin pepitas. Cuando están todos los ingredientes en el recipiente, se remueve cuidadosamente hasta obtener una masa homogénea.

Se corrige el punto de sal y pimienta.

Es preferible consumir inmediatamente esta salsa ya que el aguacate se oxida rápidamente en contacto con el aire.

Para evitar que el aguacate se oxide y ennegrezca, se puede regar con unas gotas de jugo de limón.

Se sirve junto con los típicos Nachos, que se pueden encontrar en cualquier supermercado.





Salmorejo o Porra Antequerana

2 kilos de tomates muy maduros
1 pimiento verde mediano
1 diente de ajo hermoso
1/2 vaso de aceite de oliva
1/2 kilo de pan del día anterior

En la batidora de pilas se mezclan todos los ingredientes, excepto el pan. Esta masa se vierte en un pasapuré para eliminar la piel del tomate y las pepitas que hubieran podido quedar y, a continuación, se agrega sobre el pan, previamente descortezado y troceado. Se vuelve a usar la batidora hasta que quede una masa fina no muy espesa. Con o sin vinagre, a gusto. Se adorna con jamón serrano y huevos duros picados, si no disponemos de jamón, se puede sustituir por atún. Se toma fría.





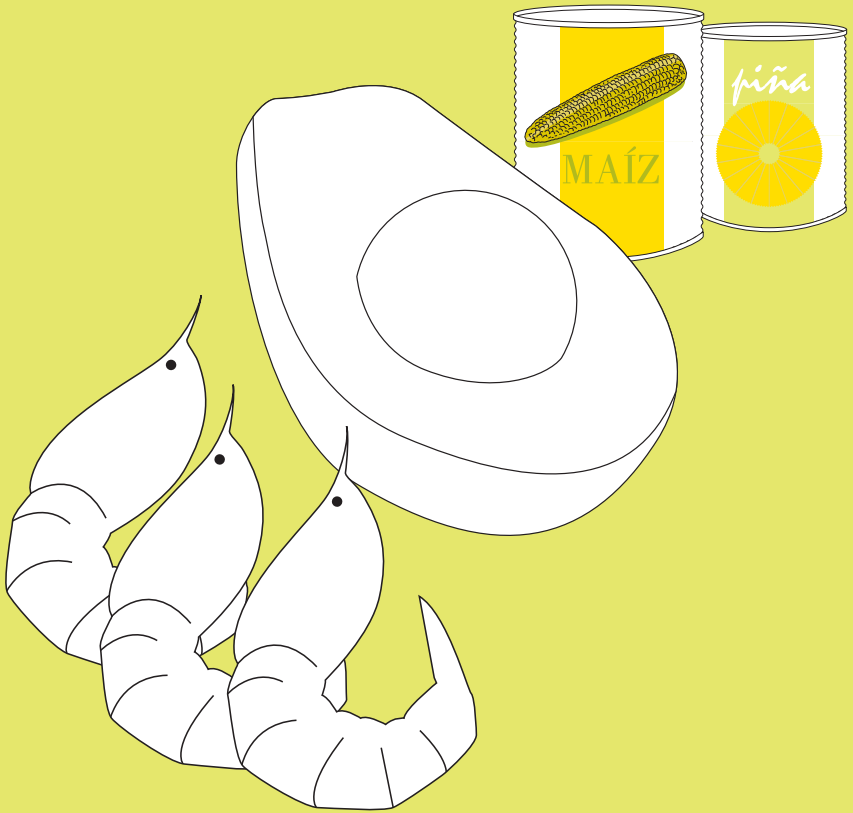
Salsa rosa

1 bote pequeño de mayonesa
Ketchup
Salsa Perry
Unas gotitas de zumo de naranja
Unas gotitas de coñac o whisky (opcional)

A la mayonesa se le va echando el ketchup hasta que adquiera un color rosado. Se le agregan unas gotitas de Perry, otras de zumo de naranja y, si se desea, unas gotas coñac o whisky. Se remueve todo y sirve de acompañamiento para todo tipo de mariscos y ensaladas.



CAMPINA BÉTICA





Aguacates rellenos

1 kilo de aguacates en su punto de maduración

1/4 de kilo de gambas o langostinos

1 latita pequeña de piña en almíbar

1 latita pequeña de maíz

Unas gotitas de limón

Se abren los aguacates por la mitad, se le extrae el hueso y la carne se aplasta con el tenedor, agregándoles unas gotitas de limón para que no ennegrezcan. Se le mezclan las gambas o langostinos, la piña en trocitos, escurriéndole el almíbar y el maíz. Con esta masa se rellenan los aguacates y se cubren con salsa rosa. Ésta ya viene preparada. No obstante, si preferís elaborarla vosotros, ya que es más rica y sabrosa, en la página 35 os digo el modo de hacerla.





Ensalada completa

Lechuga
Tomate
Cebolla
Atún
Zanahoria rallada
Maíz
Queso fresco en cuadritos
Jamón york a cuadritos
Piña en almíbar
Melocotón en almíbar
Pasas
Nueces
Ciruelas secas

Se mezcla la lechuga, el tomate y la cebolla, cortado previamente y se adorna con los ingredientes restantes aderezándolo con aceite, vinagre y sal o con salsa rosa.

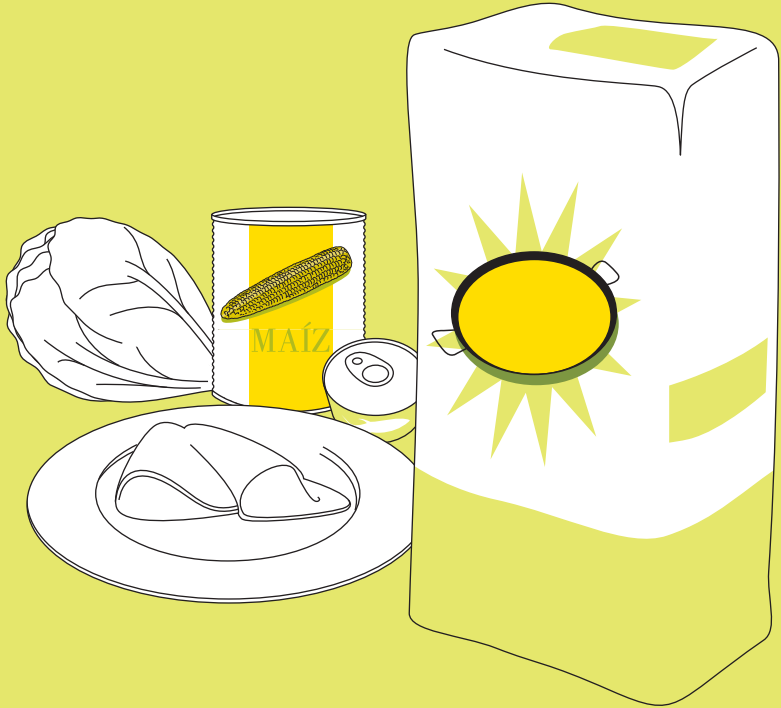




Ensalada de aguacates con gambas

Aguacates
Gambas
Aceite
Vinagre
Sal

Se le quita la piel a los aguacates, se hacen trozos
y se condimentan con sal, aceite y vinagre.
Se adornan con gambas o langostinos.





Ensalada de arroz

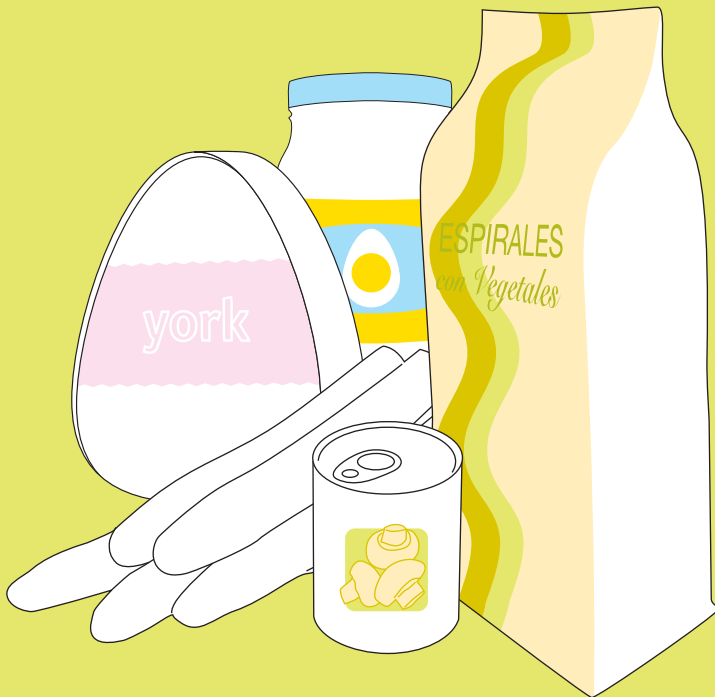
- 150 gramos de arroz
- 1 lechuga
- 1 latita pequeña de atún
- 2 lonchas gruesas de jamón york
- 1 latita pequeña de maíz

Se cuece arroz que se llevará preparado de casa; una vez cocido se refresca con agua fría para eliminar el gluten.

Se pica la lechuga muy finita (en juliana) y se deja escurrir totalmente, para que no quede ni una gota de agua.

Se le agrega atún, jamón york y maíz y se adereza con una vinagreta (aceite y vinagre mezclado previamente) y sal.

Se mezcla todo y se puede adornar con aceitunas negras.





Ensalada de espirales

- 1/4 de kilo de espirales de colores
- 1 lata mediana de espárragos blancos
- 1 lata mediana de champiñones
- 1 bote de mayonesa
- 1/4 de kilo de jamón cocido cortado grueso
- Pimienta blanca molida

A las espirales de colores, que se llevarán previamente cocidas, se le agregan espárragos blancos cortados a trozos y champiñones de lata también cortados pequeñitos y jamón cocido.

Se le echa mayonesa con un poco de pimienta blanca molida.





Ensalada de espirales con salsa rosa

1/4 de kilo de espirales de colores

1/4 de kilo de jamón york

1 lata pequeña de maíz

2 manzanas

1 lata mediana de piña

1/4 de kilo de gambas o langostinos

Ketchup

1 bote de mayonesa

Unas gotas de salsa Perry

Unas gotas de tabasco

Unas gotas de zumo de naranja

Las espirales se llevarán previamente cocidas. Se le agregan gambas, jamón york, maíz, piña escurrida y manzanas, todo ellos cortado muy finito.

Se le añade la salsa rosa que se puede comprar hecha o mezclando mayonesa con ketchup, unas gotitas de salsa Perry, otras de tabasco y otras de zumo de naranja.





Ensalada de garbanzos

1 bote de garbanzos cocidos

1/2 kilo de tomates

1 cebolla o cebolleta

1 pimiento verde

1 lata de atún mediana

2 huevos duros

Sal

Aceite

Vinagre

Los garbanzos ya vienen cocidos. Se le mezcla tomate picado a cuadritos, cebolla, pimiento verde, atún y huevo duro.

Se sazona con aceite, sal y vinagre.





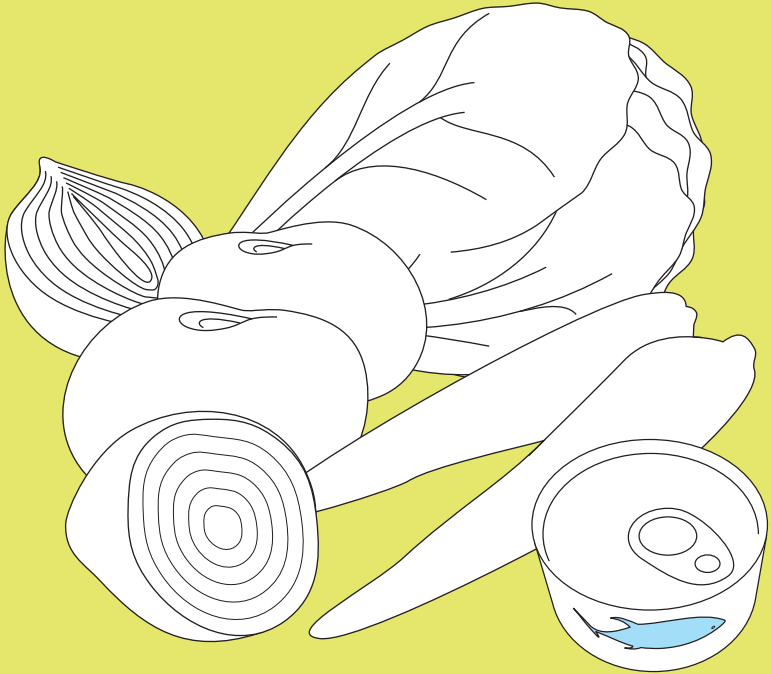
Ensalada de pimientos asados

- 1 paquete de pimientos asados
- 1 cebolla tierna
- 1 lata de atún
- 2 huevos duros

Los pimientos se compran ya asados. Se pica la cebolla y se le echa el atún, finalmente, se condimenta con la vinagreta.

Los huevos duros para adornar. Estos últimos ya los venden cocidos.

Sin huevos ni atún es una excelente ensalada para acompañar platos como el pastel de carne u otros de pescado.





Ensalada mixta

Lechuga

Tomate

Cebolla

Atún

Zanahoria rallada

Remolacha a tiras

Se mezcla todo y se adorna con trozos de atún, zanahoria rallada y remolacha a tiras. Se adereza con aceite, vinagre y sal. Todo al gusto de los comensales.





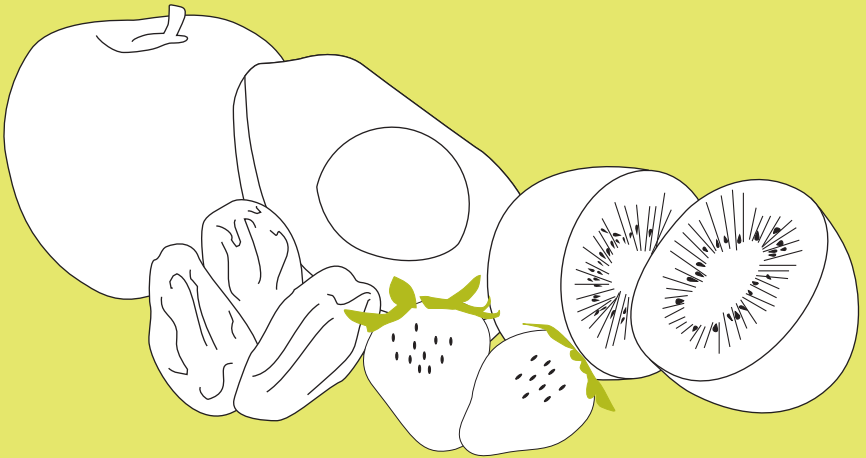
Ensalada malagueña

- 1 kilo de patatas
- 4 huevos
- 1 bacalao pequeño
- 5 naranjas hermosas
- 1 manojo de cebolleta
- 1 latita pequeña de pimientos morrones
- Aceite
- Vinagre

Se cuecen las patatas, los huevos y el bacalao asado previamente y sin desalar, que se llevarán preparados de casa. El bacalao se asa al fuego en la hornilla de butano tradicional, en la vitrocerámica también se consigue pero luego hay que limpiar más.

Las patatas se hacen cuadritos (se habrán cocido con la piel, sin echarle sal, pues toma la del bacalao), se le agregan los huevos duros, el bacalao despinado, cuatro naranjas picadas y la cebolleta y se mezcla con una vinagreta de aceite y vinagre que se hará aparte y totalmente emulsionada.

Para presentar el plato, habremos reservado una naranja picada y los pimientos morrones cortados a tiritas.





Ensalada tropical

- 1 lechuga
- 1 lata mediana de piña en almíbar
- 1 lata mediana de melocotón en almíbar
- 1/4 de kilo de fresas (si es el tiempo)
- 6 ó 7 dátiles naturales
- 1 bote de salsa rosa (comprado o hecho por nosotros)
- 2 kiwis
- 1 manzana
- 1 aguacate

Se pica una ensalada muy finita en juliana, se deja escurrir totalmente para que no quede nada de agua. Se le agrega piña, melocotón en almíbar, fresas (si es el tiempo), dátiles naturales, kiwi, manzana, aguacate, etc. Todo cortado finito.

La salsa rosa se echa por encima pero sin mezclar.



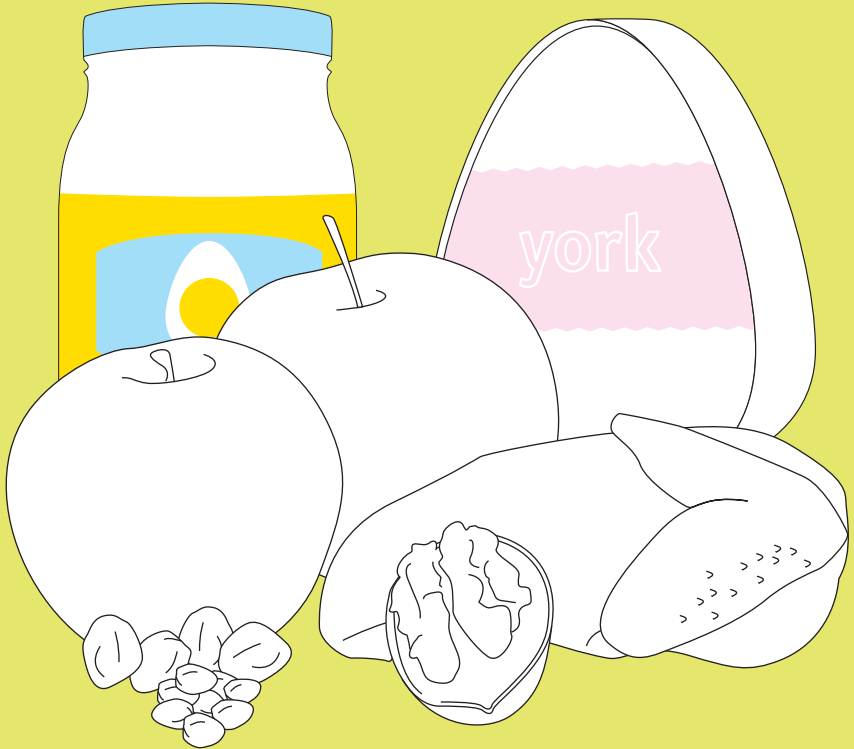


Ensaladilla alemana

- 1,5 kilos de patatas
- 1 lata mediana de pepinillos agridulces
- 1 paquete de salchichas Viena
- 1 bote grande de mayonesa
- 1 yogur natural

Se cuecen patatas a cuadritos, que se llevarán preparadas de casa; aunque también está la opción de comprar las que ya vienen cocidas. Se le echan pepinillos agridulces cortados a trocitos e igualmente cortadas salchichas ahumadas Viena. Se mezcla mayonesa de bote, le pega mejor que la que se hace en casa, con un yogur natural y se le agrega todo mezclándolo. Es aconsejable hervir las salchichas dos o tres minutos antes de cortarlas para la ensaladilla a fin de disminuirle un poco el ahumado.

Es un plato muy novedoso y que le gusta mucho, sobre todo, a la gente joven.

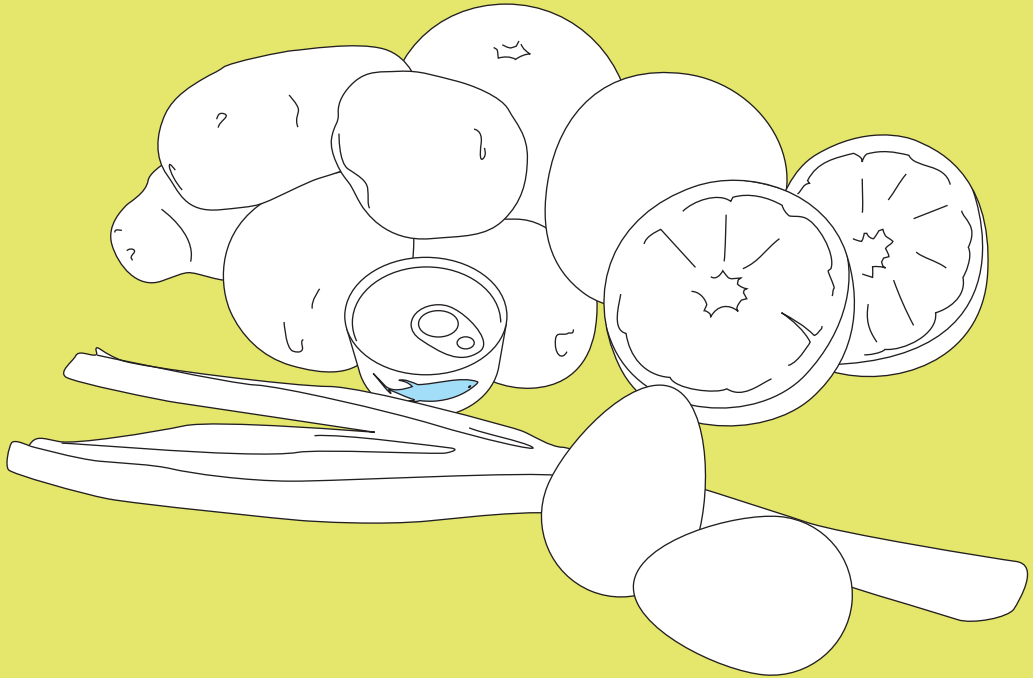




Ensaladilla de manzana

Manzanas cortadas a cuadritos
Jamón york
Pollo cocido
Nueces
Pasas
Ciruelas u otros frutos secos
Mayonesa
Nata
Mostaza
(todo al gusto)

Se mezcla todo bien cortadito. A la mayonesa se le echa un chorreón de nata al gusto y una pizca de mostaza y se mezcla todo.





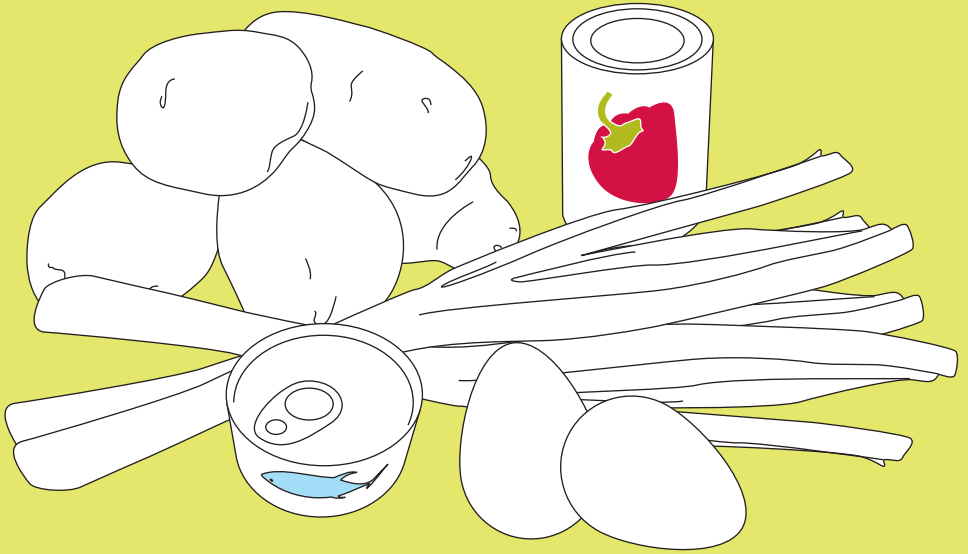
Ensaladilla de naranjas picadas

- 1 kilo de patatas
- 1 lata mediana de atún
- 1 manojo de cebolleta
- 4 huevos duros
- 3 naranjas
- 1/2 vaso de aceite
- Vinagre (un chorreoncito)

Es un plato muy rico y refrescante. Vamos a explicar el proceso de elaboración.

Se cuecen las patatas con la piel con un buen puñado de sal, se pinchan para saber si están tiernas, se le mezcla la cebolleta bien picadita, los huevos duros, las naranjas y la vinagreta bien emulsionada. Se deja reposar para que el aceite, que habrá sido generoso, las ponga suaves.

Se reserva algo de atún, una naranja troceada y un huevo duro para adornar.

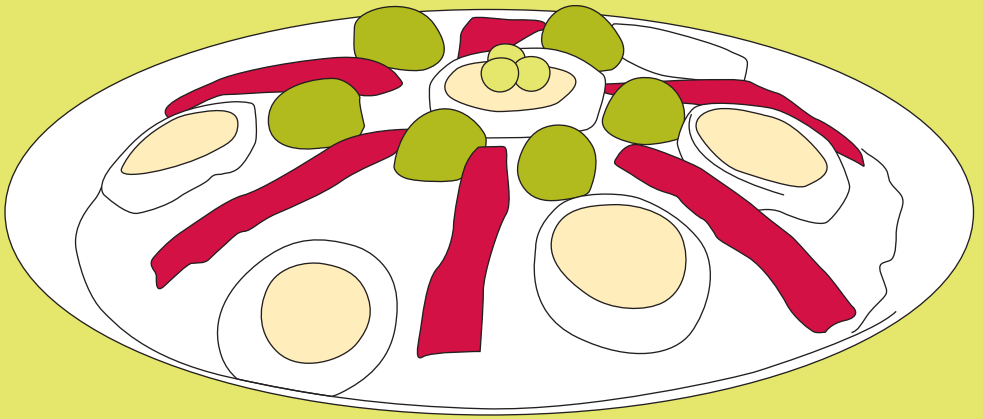




Ensaladilla de Semana Santa

- 1,5 kilos de patatas
- 1 lata mediana de atún
- 4 huevos duros
- 1 manojo de cebolleta
- 1 lata mediana de pimientos morrones

Se cuecen las patatas en casa enteras y con la piel, agregando al agua un buen puñado de sal. Una vez frías, se cortan a cuadraditos, se le echa atún, huevos duros, cebolleta, pimientos morrones y se adereza con aceite de oliva abundante bien emulsionado previamente con un chorreón de vinagre. Debe quedar bastante «aceitosita» y dejarla unas horas antes de servir.





Ensaladilla rusa

- 1,5 kilos de patatas
- 1 lata mediana de atún
- 1 lata pequeña de guisantes
- 4 huevos duros
- 1 cebolla tierna o ninguna, si no te gusta este ingrediente
- 1 bote grande de mayonesa
- 1 lata pequeña de pimientos morrones
- 1/4 de kilo de gambas

Las patatas se cuecen en casa, con la piel y con un abundante puñado de sal y se hacen cuadritos. Se le agrega atún, huevos duros, cebolla tierna y guisantes. Se le echa la mayonesa de bote y se adorna con unas gambas o langostinos y pimientos rojos a tiras.

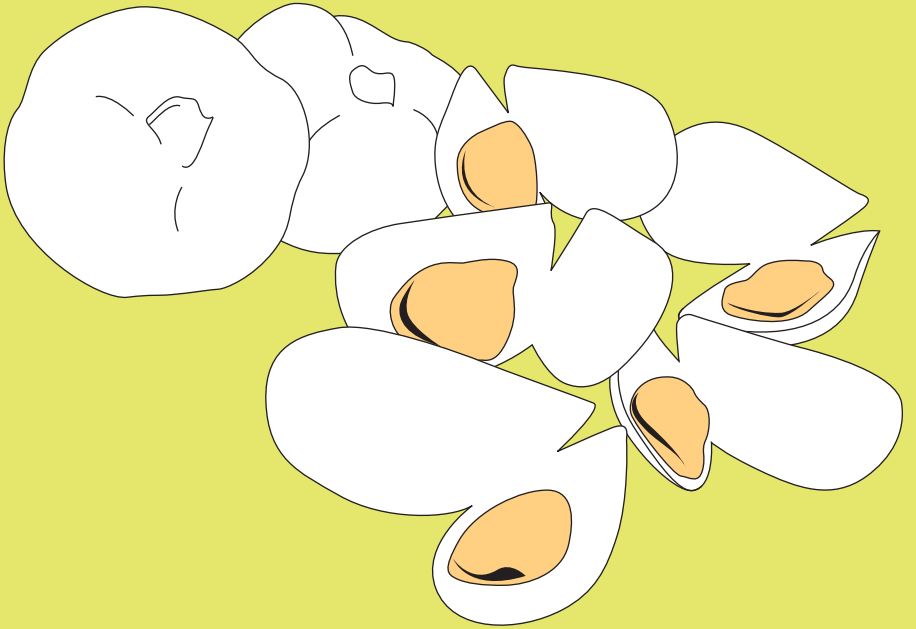




Huevos rellenos

- 12 huevos cocidos
- 1 lata grande de atún
- 1 cucharada de tomate frito o ketchup
- 1 bote de mayonesa
- 1 lata pequeña de pimientos rojos
- 1 lata de aceitunas
- 1 lechuga

Se compran los huevos ya cocidos, se pelan, se parten por la mitad. Se le extrae la yema que se aplasta bien con el tenedor, mezclándole atún y una cucharada de tomate frito o ketchup. Se rellenan las claras, se cubren con mayonesa y se sirven adornados con tiras de pimientos rojos y aceitunas, se les puede poner una corona de ensalada cortada en juliana. Hay moldes individuales de las magdalenas para cada huevo relleno. De esta forma quedan muy bien presentados.





Mejillones con pipirrana

1 kilo de mejillones
1/2 kilo de tomates
1 pimiento verde
1 cebolla mediana
Aceite
Vinagre
Sal

Se cuecen los mejillones al vapor en un recipiente tapado con un chorreón pequeño de agua, hasta que se abran (pocos segundos). La carne del mejillón se pica a cuadritos y se mezcla con el resto de ingredientes, también picados a cuadritos muy pequeños. Se adereza con el aceite, vinagre y sal. Se rellena la cáscara del mejillón. Se sirven frío.





Pipirrana de pulpo

1 kilo de pulpo cocido
1/2 kilo de tomates para ensalada
1 pimiento grande
1 cebolla grande
Sal
Aceite
Vinagre

Se pica todo finito, el pulpo se compra ya cocido, se mezcla todo y se adereza con sal, aceite y vinagre.

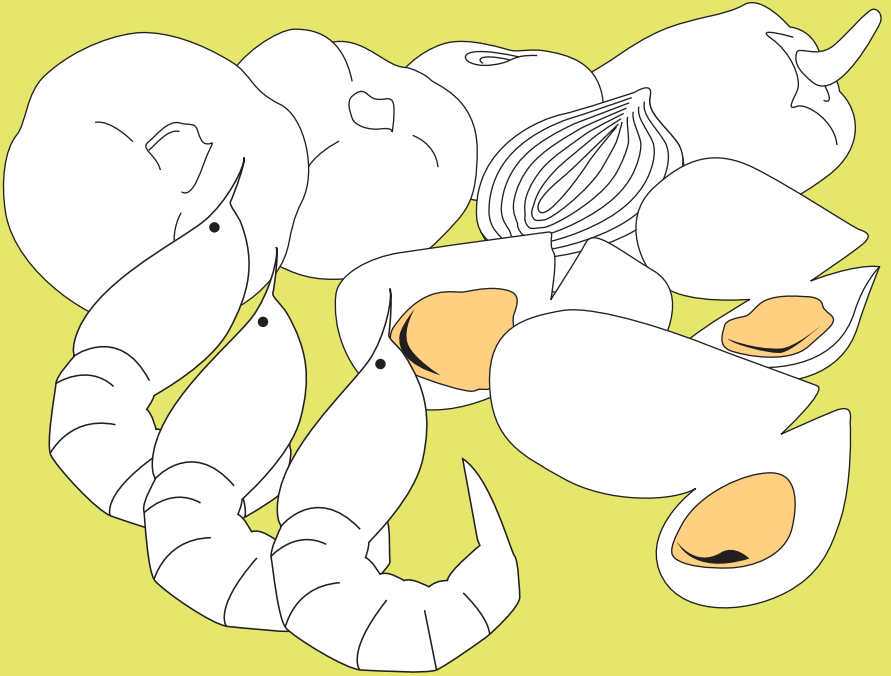




Salpicón de judías blancas

1 bote de judías blancas ya cocidas
1 kilo de tomates para ensalada
1 cebolla
1 pimiento verde
4 huevos duros
1 lechuga
1 bote de alcaparras
Sal
Aceite
Vinagre

Se compra un bote de judías y se mezcla con tomates para ensalada, cebolla, pimiento verde, huevos duros, ensalada, alcaparras, todo bien picado y se adereza con su correspondiente sal, aceite de oliva y vinagre.





Salpicón de mariscos

1/2 kilo de tomates
1 pimiento grande
1 cebolla tierna
1/2 kilo de mejillones cocidos
1/2 kilo de gambas o langostinos
6 ó 7 bocas de mar
Sal
Aceite
Vinagre

Picar menudito tomate, pimiento y cebolla tierna (a ser posible cebolleta), agregar mejillones cocidos, gambas o langostinos y bocas de mar. Condimentar con una vinagreta (aceite de oliva y vinagre) mezclándolos previamente, bien emulsionado y darle su punto de sal.





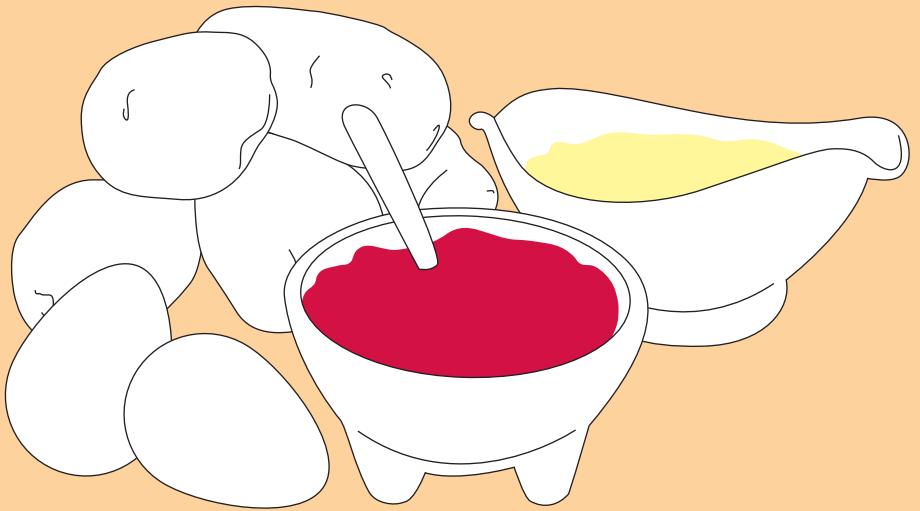
Tomates rellenos

- 2 kilos de tomates
- 1 lata mediana de atún
- 1 lata pequeña de maíz
- 1 pimiento verde mediano
- 1 bote de mayonesa
- 1 lata pequeña de aceitunas

Se corta la tapa del tomate y se vacía. Se mezcla atún, maíz, cebolla picada y pimiento verde picado, mayonesa y unas aceitunas. Se rellenan los tomates y se sirven fríos.



PARQUE NATURAL DE LA SIERRA DE CARDEÑA Y MONTORO (CÓRDOBA)





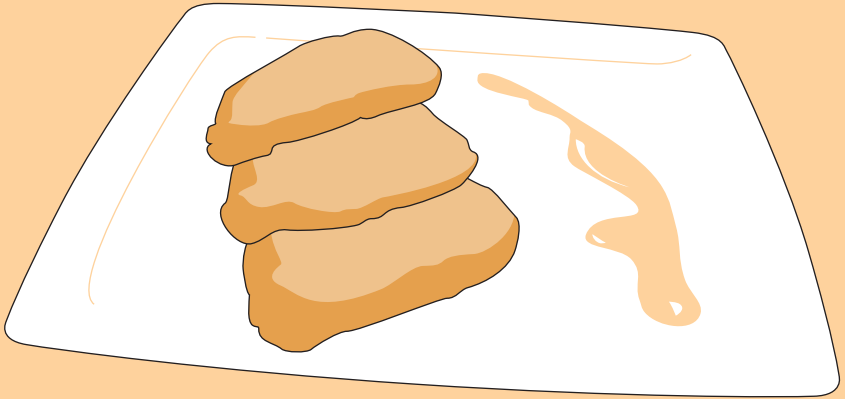
Brazo de patatas

1 kilo de patatas
2 huevos duros
1 latita de pimientos morrones
2 latitas de atún
Tomate frito
Mayonesa
Lechuga

Se cuecen las patatas a cuadritos en agua con sal. Una vez cocidas, se escurren bien en un colador y se machacan con el tenedor. A continuación, colocamos este puré de patatas sobre un papel de estraza (nos puede servir el tipo de papel que nos ponen para los embutidos o la carne) o un paño húmedo, extendiéndolo bien.

Aparte, se desmenuza el atún, escurriéndole el aceite, el pimiento morrón y los huevos picados finitos, añadiéndole el tomate frito. Se pone esta masa en el centro del puré de patatas, seguidamente, y con la ayuda del paño o papel, se va formando un rollo que se colocará en una fuente. Se retira el paño o papel, se cubre con mayonesa, preferiblemente de bote, y se adorna con tiritas de pimientos morrones, aceitunas, gambas...

Colocamos alrededor del rollo una corona de lechuga picada muy menudita y lo servimos frío.





Cabezada a la sal

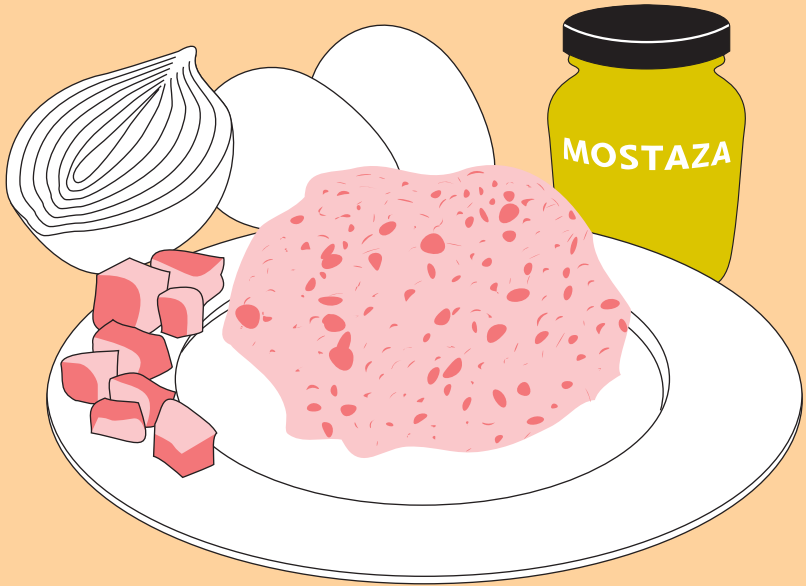
2 cabezadas de lomo de cerdo
1 paquete grande de sal gorda, la necesaria
para que los cubra totalmente

Se calienta el horno de 180° a 200°. Se introducen las cabezadas cubiertas totalmente con la sal por arriba y por abajo, bien apretadas y espurreándolas con unas gotas de agua.

Se tienen en el horno aproximadamente de hora y media a dos horas, hasta que la sal empiece a resquebrajarse. Se dejan enfriar. Se cortan en rodajas finitas y se les añade un chorreoncito de aceite de oliva virgen y pimienta molida.

Se condimentan en el momento de servirlos.

El trozo que no vaya a ser utilizado se puede congelar.





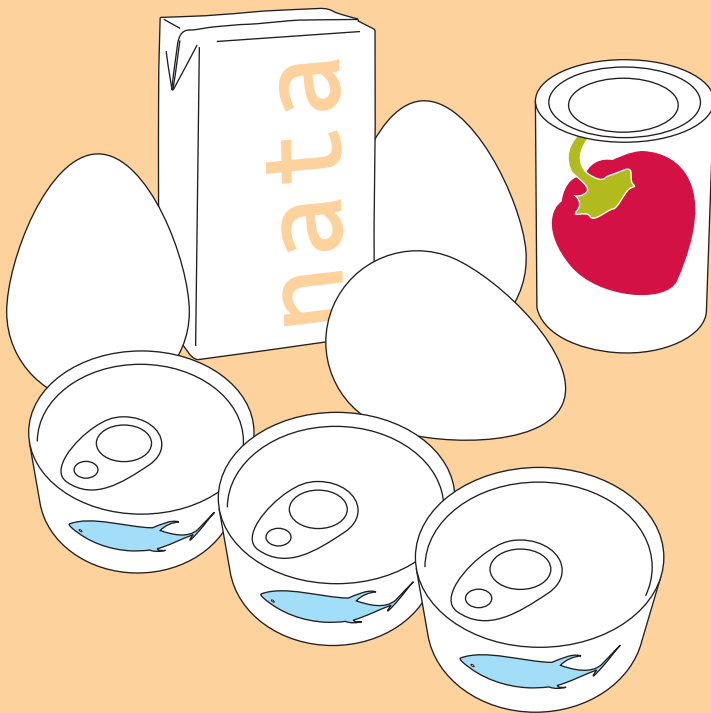
Pastel de carne

- 1/4 de kilo de carne de cerdo picada
- 1/4 de kilo de carne de ternera picada
- 2 huevos
- 1 cebolla troceada
- 1 cucharada de mostaza
- 100 gramos de jamón serrano cortado a cuadritos
- 100 gramos de pan rallado

Se mezclan a partes iguales carne de cerdo y ternera y algunos cuadritos de jamón serrano. Para medio kilo de carne se le echan 2 huevos y 1 cebolla troceada, 1 cucharada de mostaza, sal, pimienta molida y 100 gramos de pan rallado.

Verter la mezcla en un molde para microondas y tapar con papel film.

Poner en el microondas durante 10 a 15 minutos.





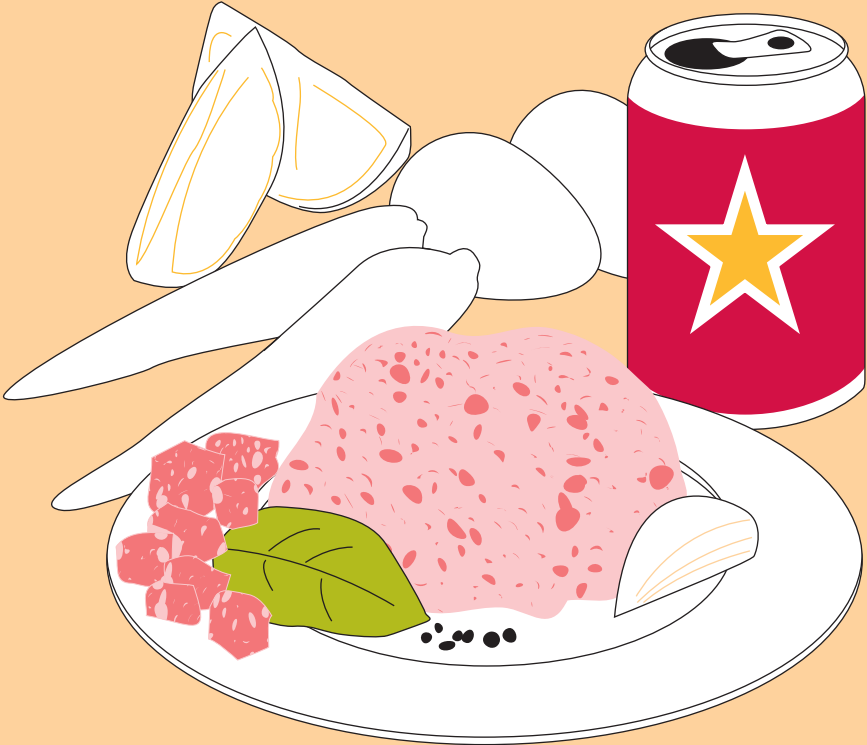
Pudin de atún y pimientos*

3 latillas de atún pequeñas y sin aceite, o sea, bien escurrido
3 huevos
1 latilla mediana de pimientos morrones, bien escurridos
1 tetrabrick pequeño de nata
Una pizca de sal

Pasarlo todo por la batidora, untar un molde con mantequilla y ponerlo en el horno y al baño María (tres cuartos de hora aproximadamente) hasta que esté cuajado. Se desmolda cuando esté frío y se cubre con salsa rosa.

También se puede hacer en la olla a presión, o sea sin horno, al baño María, en una flanera que se colocará encima de un plato con cuatro o cinco dedos de agua y tapada para que no le entre el vapor.

*Este plato es fácil de preparar, pero hay que llevarlo hecho.

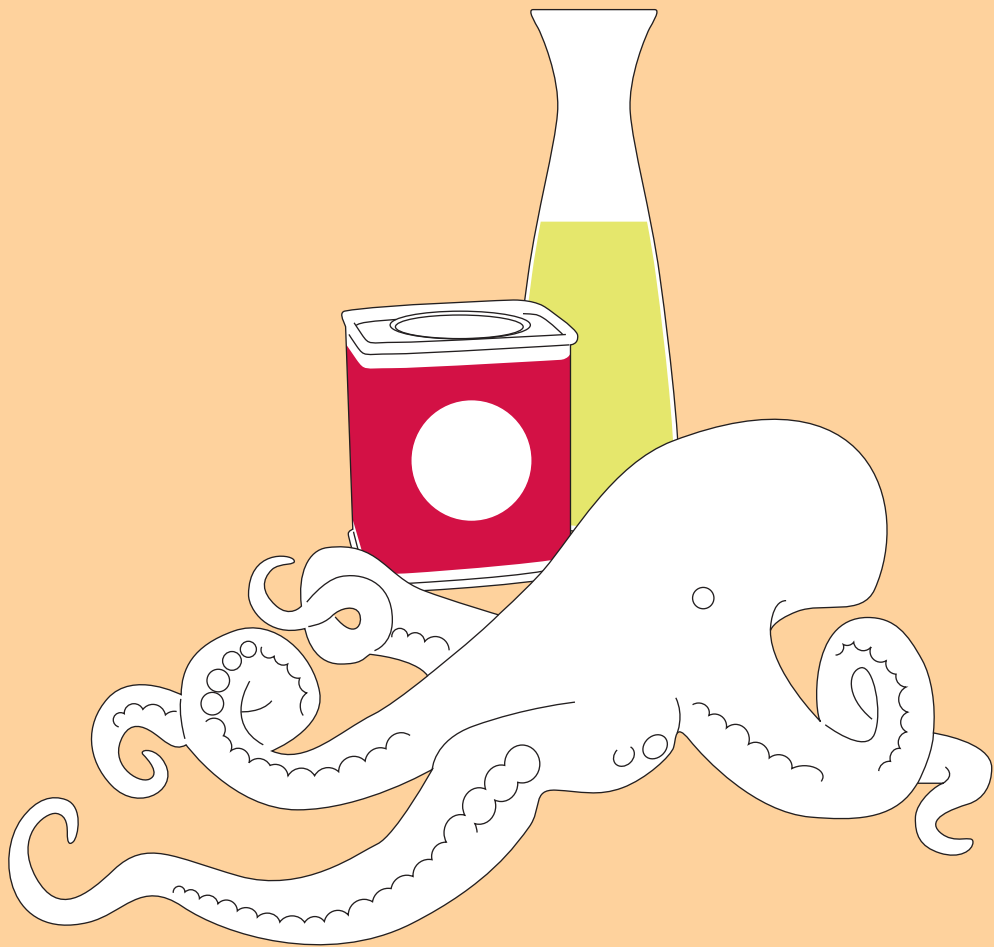




Pudin de carne picada

- 1/2 kilo de carne picada
- 1/4 de kilo de pan rallado
- 3 huevos
- Ajo
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- 1 lata de cerveza
- 2 zanahorias
- Sal al gusto
- 1/2 limón exprimido
- 1/4 de kilo de chopo cortado a cuadritos

Se hace una masa como la de las albóndigas, es decir, la carne picada, el pan rallado, los huevos, ajo y perejil picaditos y zumo de medio limón. Se hacen dos rodillos gruesos que se pasan por pan rallado y se frien en abundante aceite. Una vez fritos, se retiran con cuidado y se ponen en la olla a presión con un poco de cebolla y zanahorias picadas, la cerveza, unos granos de pimienta, una hoja de laurel y un chorreón de agua, suficiente para que los cubra. Se deja cocer durante 20 ó 30 minutos hasta que quede en la salsa. Se aparta y se pasa la salsa por la batidora, se dejan enfriar y se cortan en rodajas, sirviéndole la salsa fría o caliente.





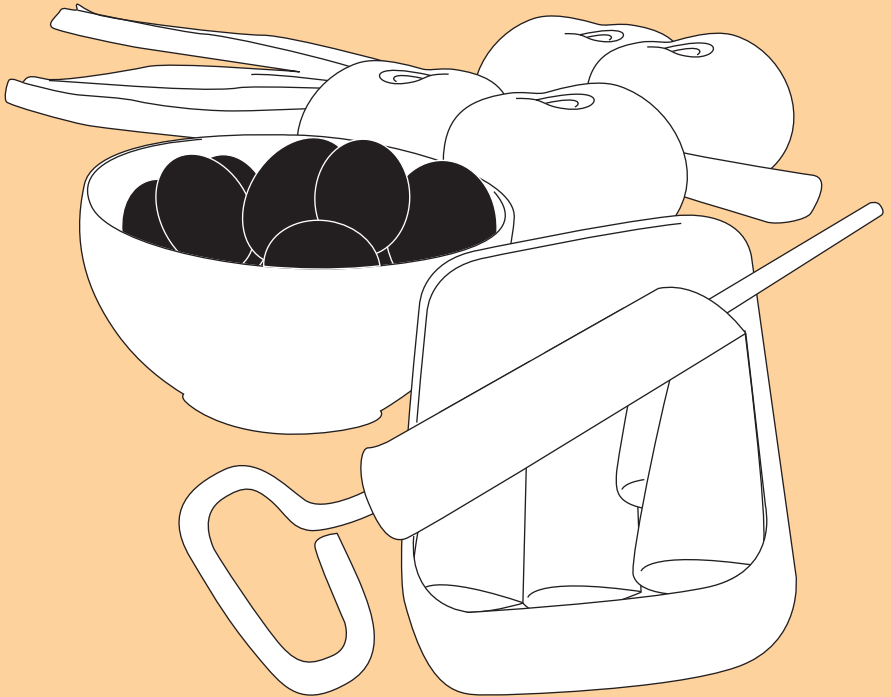
Pulpo a la gallega

1 pulpo ya cocido

Pimentón dulce

Aceite de oliva

Se corta el pulpo a rodajas finitas, se coloca en un plato de madera y se le agrega el pimentón y el aceite de oliva.





Sardinillas sobre tomate

1 kilo de tomates

1 cebolleta

1 lata de aceitunas negras

1 lata mediana de sardinillas o 2 pequeñas

Aceite

Sal

Cortamos los tomates en rodajas gruesas. Picamos las cebolletas y aceitunas negras en juliana. Colocamos las rodajas en el fondo de la fuente y encima la juliana de cebolleta.

Ponemos las sardinillas encima de la cebolleta, aliñamos con un chorrito de aceite de oliva y algo de sal.

Las aceitunas picadas las ponemos al lado, buscando en la imaginación de cada uno la forma más estética.



PARQUE NATURAL DE LOS ALCORNOCALES (CÁDIZ)

Postres



Algunas ideas para llevar

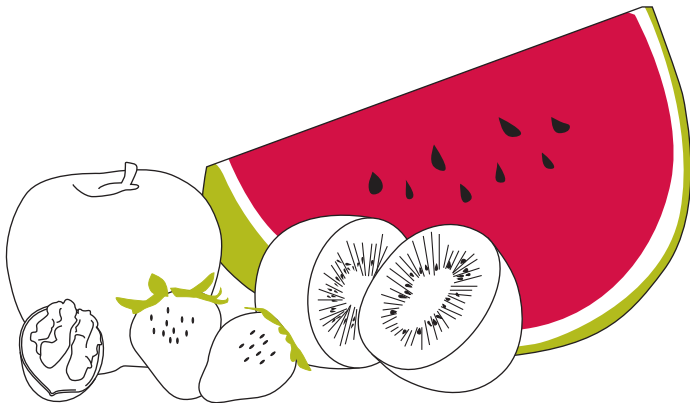
- Fruta del tiempo
- Melón
- Sandía
- Tarta helada (por si hay algo que celebrar)
- Dulces variados para el café





Macedonia de frutas

Se corta todo tipo de fruta en cuadritos pequeños (plátano, manzana, naranja, melón...), alguna lata en almibar para aprovechar el jugo, por ejemplo melocotón y piña. Se le agrega un chorreoncito de algún licor que se tenga a mano. Se sirve, a ser posible, fría.





Mousse de limón

- 4 yogures naturales
- 1 lata pequeña de leche condensada
- 1 vaso de zumo de limón

Se bate todo en la batidora. Se sirve en vasitos muy pequeños, bien frío y acompañado de un barquillo de chocolate.





SIERRA DE ZAFARRAYA (GRANADA)

Consejos útiles

Primeros auxilios: el botiquín

Como hay que ser precavido, porque los insectos y otros bichos también comparten nuestro día campestre, tenemos que ir bien preparados para que nada ni nadie amargue ese día de relajación y divertimento. Por eso, os dejo algunos productos imprescindibles para nuestra seguridad y bienestar.

Tiritas	Bicarbonato
Alcohol	Gelocatil
Agua oxigenada	Aspirina
Yodo	Esparadrapo
Algodón	Vendas
Pastillas para el estómago	Tijeras

Hay cajas farmacéuticas que ya vienen preparadas con lo más imprescindible.

Precauciones alimentarias en el campo

- a. Nunca llesves mayonesa casera, siempre de bote.
- b. No bebas agua de arroyo o manantial, aun cuando parezca limpia y transparente.
- c. No dejes los alimentos, cocinados o no, expuestos al sol o a los insectos, siempre tapados o bien resguardados.
- d. Evita, en lo posible, los mariscos o consúmelos en el menor tiempo después de haberlos adquirido.
- e. Cuidado con las bebidas excesivamente frías, sobre todo, si estamos acalorados.
- f. No consumas demasiadas grasas, las frutas y verduras son más aconsejables en los días de estío.
- g. Cuidado con el alcohol, puede precipitar problemas coronarios en las personas de más edad, principalmente durante el verano.
- h. Aumenta la ingesta de líquidos en los pequeños y ancianos para que permanezcan hidratados y compensar el riesgo de las altas temperaturas.
- i. Pasarlo bien no es comer hasta la saciedad, es más importante mezclar sabores y platos de nuestro agrado en una justa proporción y cantidad.

Últimas recomendaciones

Con estas recetas, que son sólo indicativas de lo que puede ser un menú fresco, delicioso y fácil de hacer, así como otras muchas más que podéis ir añadiendo a vuestro especial modo de comer y a vuestro gusto, pretendemos ayudaros a que el menú campero resulte del agrado de todos.

Los ingredientes que llevemos para las distintas recetas deben ser de buena calidad y comprados a última hora, particularmente para los alimentos perecederos, os garantizo un éxito total y una satisfacción plena para nuestros amigos y familiares.

Nos divertiremos poniendo en juego nuestra inventiva cocinando platos novedosos, sabrosos y perfectamente presentados, requisito imprescindible en cualquier mesa para provocar el apetito de los comensales. De una vez para otra, ya estableceremos lo que vamos a llevar en la próxima excursión. Y con cariño y buena voluntad nos servirá esta práctica para reciclarlos en nuestros conocimientos culinarios, quizá un poco anquilosados por monótonos y repetitivos.

En cuanto a los consejos que recogemos en este libro, no queremos que penséis que son recomendaciones exhaustivas, que pretenden agobiaros, todo lo contrario, son pequeñas indicaciones

para evitar los desastres forestales que vienen ocurriendo, especialmente en verano y que nos llevan al empobrecimiento del suelo y la desertización.

También pretendemos mejorar la salud de todos y todas porque os habréis dado cuenta de la riqueza en vitaminas, sales minerales... y otros principios inmediatos. Tenemos que mentalizarnos en decirle ¡no a las grasas! que suben el colesterol y el peso. Todo es cuestión de empezar y ya veréis lo bien que nos va a todos, sobre todo a la Naturaleza.

Una vez acabada la jornada, que habrá sido feliz y placentera, **tenemos que dejarlo todo bien recogido**, limpio como una patena, que parezca que allí no ha habido nadie, seguramente será trabajo fácil porque no habremos echado nada en el suelo, ni botellas, ni papeles, ni desperdicios. Es recomendable **recoger los desechos en bolsas de basura** que siempre llevaremos disponibles en el coche. Si no hay contenedores en el lugar, a **cargarlas y llevarlas con nosotros hasta el contenedor más cercano**.

Los cristales de los envases de vidrio también constituyen un gran peligro. Evitaremos utilizarlos, porque si se rompen o los dejamos olvidados, pueden provocar la llama por el efecto lupa.

Yo os aconsejo llevar latas para las bebidas y conservas y, si en algún momento no es posible, extremar la precaución, especialmente en un día soleado.

No queremos sentirnos responsables de desastre alguno, no queremos llevar sobre nuestras conciencias alguna situación que por causa del olvido o la imprudencia se nos vaya de las manos.

Volveremos con la satisfacción de haber hecho lo que debíamos y con la conciencia bien tranquila, hay que disfrutar de las cosas buenas que tiene la vida, que son muchas y algunas nos hacen sentirnos bien con nosotros mismos.

**Buen provecho, feliz día de campo
y gracias por vuestra colaboración.**

Epílogo

Había hace muchos años un bosque precioso de castaños, pinos, encinas y otras muchas plantas silvestres, tomillo, romero, espliego, retama... que junto a su fauna correspondiente, conejos, perdices, liebres, ciervos, jabalíes... formaban un espectacular gozo para los sentidos. El ser humano disfrutaba de la belleza natural que estaba allí desde todos los tiempos.

Era un maridaje comprometido entre lo sublime y lo cotidiano, era el binomio perfecto y complementario entre lo natural y el éxtasis.

Durante mucho tiempo se mantuvo intacto porque el hombre no se hizo presente en sus entrañas, hasta que sus gustos refinados y peligrosos, acompañados de la tecnología, presajaron el riesgo y la amenaza.

Surgió así el azote de la civilización que pretendió adueñarse y reducir a su antojo lo que por siempre había sido sagrado y respetado.

Y el humo amenazador y cruel se divisaba en lontananza, primero a lo lejos, y después cada vez más cerca para convertirse en llamas que destruían y sembraban el exterminio y la desolación. La especie humana se había convertido en el principal enemigo de plantas, árboles y animales. Antiguamente, era puntual por la tormenta eléctrica y el rayo devastador, ahora éramos nosotros los que habíamos tomado la antorcha del fuego, volviéndonos contra nosotros mismos y contra nuestra seguridad.

Tuvo que pasar mucho tiempo para que la reflexión y la cordura tuvieran sentido, décadas de consejos e imposiciones fueron necesarios para que se empezara a tomar conciencia de lo que estábamos perdiendo, del grado de destrucción hasta donde habíamos llegado y la necesidad de establecer normas y dictar leyes para reparar, en lo posible, los daños ocasionados.

Por todo esto, hacemos un llamamiento a la población sensible, a los que saben apreciar lo maravilloso de nuestros paisajes y a los que, de una forma u otra, se sienten ciudadanos honrados y cumplidores de los parámetros establecidos.

Ojalá vengan tiempos mejores, ojalá una encina centenaria se convierta en símbolo y señal de las diversas generaciones que han acampado bajo sus sombras y los ganados que han refrescado su piel y sus lanas bajo esa misma sombra ambivalente.

Yo hago votos porque así sea, porque nunca desaparezca la dualidad hombre-paisaje, de lo contrario nuestros días estarán contados.



ESTE LIBRO SE ACABÓ DE IMPRIMIR
EL DÍA 28 DE JUNIO DE 2008.
DÍA MUNDIAL DEL ÁRBOL.



ISBN 978-84-933433-1-6



9 788493 343316



Empresa de Gestión Medioambiental
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE