

ALTA COCINA
SALUDABLE

álbora

EXPERTOS EN COCINA, NUTRICIÓN
E INVESTIGACIÓN LANZAN UN
PROYECTO CULINARIO
COMPROMETIDO CON LA SALUD

N1

Álbora apuesta por la alta cocina saludable, nutricional y dietéticamente acreditada.

Menús saludables con productos naturales y de temporada, creados por el equipo I+D del Grupo Álbora, a partir de las pautas de especialistas del CSIC⁽¹⁾ y SEDCA⁽²⁾

Desde su apertura, el grupo Álbora apuesta por una cocina saludable y natural, sin aditivos químicos, con especial preocupación por la procedencia de los alimentos y su máxima calidad -con proveedores como Cárnicas Joselito y conservas La Catedral de Navarra-, el escrupuloso respeto de los productos de temporada y la aplicación de técnicas que ayudan a lograr un equilibrio entre el sabor y la mejor asimilación de la comida. Fieles a esta filosofía, llevamos meses trabajando en un proyecto con expertos en nutrición e investigación, convencidos de que la alta cocina debe basarse en una nutrición sana.

Nos ocupa y preocupa la alimentación saludable, lo que comemos, la procedencia de los alimentos, cómo lo cocinamos y cómo nos sientan. El futuro de la alta cocina es éste. En consecuencia, de la mano de especialistas del Consejo Superior de Investigaciones Científicas CSIC y de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, nuestro I+D ha desarrollado unos menús conformes a las pautas nutricionales que nos han indicado, que aportan las calorías y los nutrientes acordes al ritmo de vida que exige comer fuera de casa, elaborados con técnicas de alta cocina específicas, sin renunciar al sabor y a la satisfacción.

Nuestro equipo de I+D ha seguido las reco-

mendaciones nutricionales de los expertos para diseñar esta oferta culinaria saludable que permite una buena alimentación en un restaurante de alta cocina y calidad. Trabajamos la manera de cocinar los alimentos, que no sólo influye en su textura, olor y sabor, sino también repercute en sus propiedades nutricionales.

Existen técnicas más saludables que otras y cuidan mejor las propiedades organolépticas de los alimentos. Por ejemplo, sustituimos las frituras y salteados con abundante aceite por los planchados y por las cocciones naturales, libres de tanta grasa, como el vapor de agua y las aguas aromatizadas con hierbas.

Utilizamos fermentados y fibra, beneficiosos para la flora intestinal, y grasas vegetales insaturadas como el aceite de oliva, en lugar de nata y mantequilla. Prescindimos de los espesantes más calóricos, la harina y el almidón de maíz, y usamos el kuzu, un almidón que proviene de una raíz con un bajo contenido calórico.

Eliminamos casi en su totalidad los azúcares refinados, e incorporamos el azúcar de los propios alimentos, sobre todo, con las frutas, presentes en todos los menús. Gastronomía inteligente, respetuosa con las materias primas de calidad y la temporalidad, con una ingesta calórica controlada

y una combinación de alimentos adecuada, perfectamente equilibrada en nutrientes, con técnicas apropiadas. Ideamos menús con bajos contenidos en sal, azúcares y grasas saturadas; alto contenido en ácidos grasos OMEGA 3 y 6, y con alto contenido en vitaminas y minerales.

Se ha estudiado la adecuada presencia en los menús de todos los nutrientes de acuerdo a bases científicas acreditadas. De este modo, se garantiza su valor dietético correcto para los adultos, aunque lógicamente puede haber variaciones según los diferentes estilos de vida, el nivel de actividad física, el sedentarismo, etc. que acaban determinando las necesidades específicas de cada persona.

Para llevar a cabo este Proyecto, en primer lugar, el equipo de cocina recibió unos conocimientos básicos sobre nutrición para elaborar los menús, que fueron posteriormente valorados por los expertos y nos facilitaron un informe especificando si era preciso modificar cantidades, productos y técnicas culinarias. En la fase final, entre todos los integrantes del equipo se validaron los menús presentados. Mismo procedimiento que seguimos para los cuatro menús que se cocinarán cada mes, uno distinto cada semana.

(1) CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS (2) SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIETÉTICA Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN

PROYECTO DIRIGIDO POR

MARTA MIGUEL CASTRO

Investigadora
del Instituto de Investigación en
Ciencias de Alimentación (CSIC-UAM)

JESÚS ROMÁN MARTÍNEZ

Profesor de la UCM y
Presidente de la Fundación
Alimentación Saludable

GRUPO ÁLBORA

Equipo de Cocina
I+D

APERITIVOS

De cara al invierno, es esencial el aporte extra de vitaminas y minerales que nos aportan las frutas y las verduras. Los aperitivos preparados en este menú, además de ser ligeros tienen un alto contenido en micronutrientes, especialmente sin ricos en vitaminas A y C, fósforo, magnesio, potasio y antioxidantes como el licopeno. Todos beneficiosos para la salud, sobre todo, para mantener activo nuestro sistema inmunológico en esta época del año.

MENÚ TRADICIÓN Y SALUD SEMANA 1

LENTEJAS CON JENGIBRE

Las legumbres son un alimento muy completo de fácil digestión del que obtenemos energía en forma de hidratos de carbono, fibra y proteína vegetal. Las legumbres son una de las principales fuentes de hierro, cuya absorción puede incrementarse con la incorporación de una fuente de vitamina C en la misma comida, razón por la cual lo acompañamos con una macedonia de frutas de postre.

MERLUZA CON SOPA DE TOMATE

El pescado blanco, como la merluza, tiene un alto contenido en proteína y bajo contenido en grasa. Además, es fuente de minerales como el selenio y el fósforo, y vitaminas del complejo B. Este plato viene acompañado con una ligera sopa de tomate, rica en antioxidantes, y el conjunto constituye un plato con muy pocas calorías y de fácil digestión. Como curiosidad, destacar que el licopeno, pigmento que le da el color rojizo al tomate, es un potente antioxidante que ha demostrado beneficios en la prevención cardiovascular y regulación de

los niveles de colesterol en sangre, y que a diferencia de la mayoría de los nutrientes, tras su procesado (triturado, cocción...) aumenta su disponibilidad para el organismo. Todavía lo aprovecharemos más si le adicionamos una fuente de grasa como el aceite de oliva virgen que acompaña.

LOMO DE VACA CON PATATAS Y MOJO ROJO

El lomo de vaca es fuente de proteína de excelente calidad, muy completa porque contiene los aminoácidos esenciales que el organismo no puede sintetizar por sí mismo, y necesita obtener de la alimentación. Destaca por su aporte en vitaminas como la vitamina A y la B12, y minerales como el hierro hemo, fósforo o el zinc. Aunque es habitual relacionar el consumo de carne de vacuno con un alto contenido en grasas saturadas, eso va a depender de la pieza que se consume y de la técnica culinaria que se utilice para su preparación. En este plato se ha elegido el lomo, seleccionando una carne tierna y un corte lo más magro posible.

MACEDONIA DE FRUTAS

Una macedonia siempre es una excelente manera de combinar varios sabores y colores de manera divertida y respetando la temporalidad de los productos, además de ser un postre poco calórico, es un postre con alto contenido en fibra, vitaminas A y C y potasio. Cualquier tipo de fruta es una excelente opción de postre, lejos de todo mito que alude a que hay que tomarla fuera de las comidas, pudiendo incluso contribuir a mejorar la digestión y hacerlas menos pesadas. Esta macedonia, además, solo contiene los azúcares naturalmente presentes de la fruta, suficientes para dar un sabor dulce y sin necesidad de añadir otros azúcares. La vitamina C contenida en la fruta contribuye a una mayor absorción de minerales como el hierro contenido en las legumbres, por lo que es una excelente combinación para un mayor aprovechamiento de este nutriente.

MENÚ MEDITERRANEO SEMANA 2

MACCHERONCINI CON TOMATE

Los maccheroncini son pastas al huevo redondas y muy delgadas, que se secan lentamente y ello les permite tener una superficie porosa que absorbe perfectamente la salsa de tomate, como en la receta propuesta para este menú. Destaca el buen valor nutricional de la salsa de tomate al ser casera y emplear aceite de oliva virgen, a diferencia de los industriales que utilizan aceites refinados, y sin azúcares añadidos. Las salsas de tomate aumentan la disponibilidad y absorción de un potente antioxidante contenido en el tomate, el licopeno, frente al tomate en crudo. Este compuesto es el pigmento que le confiere la coloración rojiza y ha demostrado múltiples beneficios para la salud.

RAGOUT DE LANGOSTINOS

El ragout suele ser un guiso o estofado de carne o pescado muy sabroso que se basa en la cocción de los productos a fuego lento. En esta receta se ha utilizado el kuzu para espesar el guiso, un almidón que se obtiene de las raíces de una planta de la familia de las leguminosas, que lleva siglos usándose en Asia, y especialmente en la cocina china y en la cocina japonesa. Esta planta destaca por su alto contenido en antioxidantes. La utilización de marisco en este plato lo hace especialmente ligero y bajo en calorías en relación a otros guisos tradicionales.

LAGARTO GUISADO CON ENCURTIDOS

El lagarto ibérico es una parte del cerdo poco conocida que tradicionalmente se ha utilizado para elaborar embutido, pero en la actualidad

se considera un delicioso corte del cerdo ibérico muy apreciado en la gastronomía. Son tiras de unos dos a cuatro centímetros de grosor que se extraen del lomo del cerdo, una carne magra, pero también tierna y muy jugosa. La acidez que aportan los encurtidos proporciona frescura al plato, además de aligerar la receta, y facilitar la digestión de la carne.

NARANJA CON ALBAHACA Y SORBETE

El sorbete tiene una elaboración similar al helado, pero no contiene grasa. En esta receta la inclusión de albahaca permite crear un postre todavía más fresco y digestivo. Este postre también destaca por el aporte de vitaminas, minerales y fibra de la naranja y los antioxidantes que aporta la albahaca.

MENÚ MAR Y MONTAÑA SEMANA 3

SOPA DE PESCADO CON FRUTOS DEL MAR

La sopa de pescado o sopa de marisco es un plato muy apropiado para épocas frías, y muy ligero en cuanto a calorías se refiere. La inclusión de marisco en la receta aporta además ácidos grasos omega3, selenio, yodo y vitamina A, así como un alto contenido en proteínas.

ARROZ CON SETAS DE TEMPORADA

Las setas es un ingrediente extremadamente versátil en la cocina, que proporciona sabor y textura a nuestros platos, y son alimentos de gran densidad nutricional. Aportan multitud de vitaminas (del grupo B) y minerales (potasio, selenio, fósforo...) en apenas una mínima ingesta de calorías porque prácticamente solo contienen agua y fibra dietética.

Son la principal fuente de vitamina D dentro de los alimentos de origen vegetal, ya que esta vitamina casi solo se encuentra en fuentes animales.

CORDERO A BAJA TEMPERATURA

Las cocciones al vacío o Sous-Vide, permiten un cocinado de la materia prima de mejor calidad a nivel organoléptico. En este plato la cocina al vacío se utiliza para elaborar la carne de cordero a baja temperatura los minutos exactos hasta alcanzar su punto óptimo. El producto se encuentra almacenado al vacío y así adquiere una textura más suave y tierna. Al elaborarlo en un medio hermético no se pierden los jugos de la pieza, y resulta especialmente jugosa.

PLÁTANO, HELADO Y CRUMBLE

Este postre de origen anglosajón se prepara tradicionalmente con frutas. En este caso se ha elegido el plátano, que nos aporta una buena cantidad de mineral potasio, y se hace una pequeña modificación de la receta. Una vez constituida la masa de galleta, se congela y posteriormente se rompe en trozos pequeños que luego se hornean a altas temperaturas para lograr una textura mucho más crocanti.

MENÚ MONTAÑA Y BOSQUE SEMANA 4

CALABAZA ASADA Y CREMA DE QUESO

La calabaza es un alimento que tiene mucha agua en su composición, y por lo tanto el consumo de este plato nos proporcionará un aporte bajo de calorías (13 kcal/100 gramos) Posee un abanico enorme de micronutrientes saludables para nuestro organismo. Nos aporta una gran cantidad de po-

tasio, que facilitará la eliminación de líquidos de nuestro organismo y es también rica en antioxidantes como el licopeno, los carotenos (pigmento antioxidante que le confiere el color anaranjado y cuyo interés reside en que en nuestro organismo se puede transformar en vitamina A activa) y la vitamina C, compuestos micronutrientes que ayudarán a mejorar nuestro sistema inmune.

MELVA EN SALSAS VERDES

La melva es un pescado azul, de la misma familia que la caballa, el atún o el bonito, y por lo con alto contenido en ácidos grasos omega 3. Este tipo de pescados son la principal fuente de las grasas de la familia Omega-3 en nuestra dieta, conteniendo específicamente dos ácidos grasos esenciales para el organismo, EPA y DHA, con beneficios demostrados en la prevención cardiovascular y en la salud ocular entre otros. Sin olvidar su altísimo aporte en multitud de vitaminas y minerales. Se recomienda una frecuencia de consumo de pescado azul de, al menos, dos raciones a la semana.

MEDALLONES DE RAPE

El rape es una fuente de proteína de excelente de calidad que apenas contiene trazas de grasa, por lo que su aporte calórico es muy bajo. Destaca por su contenido en fósforo, potasio y selenio.

TARTAR DE MANGO Y ESPUMA DE COCO

El mango es una fruta muy rica en betacarotenos, un pigmento antioxidante que le da el color amarillo-anaranjado característico del mango, también denominado provitamina A, porque en nuestro organismo se transformará en vitamina A activa, no presente en alimentos de origen vegetal.

Más información en
prensa@restaurantealbora.com
prensa@damascatrinas.es