

**MEMORIA 2012**



# MEMORIA DEL CURSODE COCINA PARAPERSONAS CONFM/SFC/ SSQM

AFINA (Enero-Marzo 2012)



C/ Monasterio Fitero, 33 Bajo  
31014 Pamplona (Navarra)

Teléfonos: 948 13 53 33 / 619 01 10 42

[afinavarra@hotmail.com](mailto:afinavarra@hotmail.com)

[www.afinavarra.es](http://www.afinavarra.es)

- Descripción de la actividad

Este curso de cocina, impartido por la doctora Amaya Flores, persigue conocer los beneficios de una dieta saludable, así como todos los alimentos que forman parte de ella: cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, verduras, frutas, frutos secos, semillas vegetales, germinados, algas, endulzantes naturales etc.

Aprender a cocinar, preservar al máximo los nutrientes de los alimentos y crear combinaciones de alimentos que cubren nuestras necesidades diarias de hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas, es otro de los objetivos primordiales.

Por ello, los participantes que se quisieron apuntar, se reunieron periódicamente en Civican para llevar a cabo los talleres; aprender más sobre cocina y sus beneficios y también para pasar juntos un rato agradable.

- Difusión previa

Se realizó una difusión previa acerca del curso antes del inicio de este, que consistió en el envío de email a los socios, carteles... y durante el curso, antes de cada sesión, se recordaba concretaban los detalles de la siguiente. De igual forma se informó a los medios de comunicación todas las semanas.

- Costes

Los costes de los ingredientes se repartieron; las verduras las cedía Ekoizar y el resto de ingredientes se compraron desde la asociación.

- Horario

- Días

El curso constó de siete sesiones que se extendieron desde Enero hasta Marzo. El grupo se reunió los jueves:

- 12 y 26 de Enero.
- 2, 9 y 23 de Febrero.
- 1 y 8 de Marzo.

## ➤ Hora

La hora acordada fue de 10.30 a 13.00.

## • Lugar

La actividad se desarrolló en Civican. Era el lugar idóneo puesto que cuenta con un aula de cocina para este tipo de cursos con materiales y aforo suficiente.

## • Participantes

Pudo apuntarse toda persona que estuviera interesada en la actividad y se acabó contando, al final del curso, con una lista de participantes que incluyó a 36 personas, de las cuales 28 son socias de AFINA y 8 no eran socias. El curso estaba destinado a todas las personas con patologías crónicas.

## • Talleres

### 1º TALLER: Introducción

#### 📌 Teoría:

- Importancia de la alimentación en la salud
- Alimentos terapéuticos en la Fibromialgia.
- Alimentos perjudiciales en la Fibromialgia.
- Alimentación según las estaciones del año.
- Menú equilibrado.

#### 📌 Práctica:

- Arroz integral con champiñones.
- Lentejas con zanahoria y cebolla.

## **2º TALLER: Cereales integrales**

Tipos de carbohidratos: los cereales y sus propiedades nutricionales, consejos a la hora de cocinarlos. Índice glicérico.

### Teoría:

- Propiedades nutricionales y energéticas.
- Tipos.

### Práctica:

- Mijo con cebolla y coliflor.
- Espaguetis integrales con hongos shitake y brócoli.

## **3º TALLER: Proteínas vegetales.**

### Teoría:

- Principales fuentes de proteínas vegetales.
- Legumbres, tofu y seitán, tempeh.

### Práctica:

- Azukis con calabaza.
- Garbanzos con alga kombu.
- Seitán con verduras.
- Revuelto de tofu con ajos frescos

## **4º TALLER: Proteínas de origen animal.**

### Teoría:

- Propiedades y tipos.
- Efectos del exceso de proteínas en la salud.

### Práctica:

- Merluza con salsa vinagreta.
- Arroz integral con mejillones y almejas.

## **5º TALLER: Verduras y algas marinas.**

### Teoría:

- Propiedades y tipos.
- Verduras estacionales y aplicaciones de las algas.

### Práctica:

- Sopa de verduras con miso.
- Wok de verduras de temporada.

- Coliflor con salsa de almendras
- Arroz integral con algas arame.

## **6º TALLER: Endulzantes naturales.**

### Teoría:

- Efectos del exceso de azúcares refinados en la salud.
- Alternativas naturales al azúcar.

### Práctica:

- Compota de manzana con ciruelas pasas.
- Natillas.
- Plum-cake de mijo dulce.
- Arroz con leche.

## **7º TALLER: Tentempiés.**

### Teoría:

- Alternativas naturales dulces y saladas.
- Frutos secos.

### Práctica:

- Paté de tofu y nueces.
- Hummus.
- Crujientes de arroz.
- Plum-cake de mijo salado.

## **PRIMER TALLER: 12 de Enero 2012**

- N° de participantes: acudieron 16 personas.
  - Socios: 14 personas.
  - No socios: 2 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

### **RECETAS PARA REALIZAR EN LA PRIMERA SESIÓN (12/01/12)**

#### **1- ARROZ INTEGRAL CON HONGOS SHITAKE**

**Ingredientes para 4 personas:**

- 2 medidas de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria
- 100 gr. de hongos shitake

**Modo de preparación:**

Lavar y tostar el arroz. Poner en una cazuela a fuego lento y con tapa durante unos 45 minutos una parte de arroz y dos de agua con un poco de sal marina.

Aparte picar cebolla, zanahoria, puerro y hongos shitake en una sartén pincelada con un poco de aceite de oliva. Añadir un poco de sal y antes de retirar del fuego unas gotas de tamari.

Cuando ya se ha hecho el arroz se le añaden las verduras.

#### **2- LENTEJAS CON VERDURAS**

**Ingredientes para 4 personas:**

- 500 gr de lentejas marrones
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 ramillete de brócoli

**Modo de preparación:**

Limpiar bien las lentejas y poner en remojo una hora aproximadamente. Cocer en la olla, añadiendo una pizca de sal.

**Aparte picar bien las verduras y rehograrlas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando estén casi hechas las lentejas, se les añaden las verduras.**

**Justo antes de retirar del fuego se añade una cucharilla de miso.**

- Costes

Para el día 12 de Enero se compraron los siguientes ingredientes para la sesión:

Aceite oliva – 9,07€  
Sal fina biocop – 0,79€  
Seta shiitake – 2,60€  
Miso arroz 200g – 3,97€  
Tamari biocop – 2,10€  
Balanza cebolla roja – 1,23€  
Balanza arroz integral – 1,92€  
Balanza lenteja parda – 3,12€  
Puerros mazo – 1,95€  
Col brócoli – 1.08€

- Fotos



## **SEGUNDO TALLER: 26 de Enero 2012**

- N° de participantes: acudieron 20 personas.
  - Socios: 17 personas.
  - No socios: 3 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

**RECETAS PARA REALIZAR EN LA SEGUNDA SESIÓN (26/01/12)**  
**“CEREALES INTEGRALES”**

## **1. ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI**

### **Ingredientes:**

- Espaguetis integrales**
- Cebolla**
- Brócoli**
- Champiñones**
- Tamari**

### **Modo de preparación:**

**Cocer los espaguetis integrales en agua con un poco de sal hasta que estén blandos. Escurrir y pasar la pasta por el agua fría con un colador.**

**En una sartén se saltean con un poco de aceite cebolla bien picada, brócoli y champiñones. Se pueden emplear también otras verduras. Se mantiene a fuego vivo unos 5 minutos y se echan unas gotas de tamari. Mezclar las verduras con la pasta y retirar del fuego.**

## **2. MIJO CON CEBOLLA Y COLIFLOR**

### **Ingredientes:**

- Mijo**
- Cebolla**
- Coliflor**
- Sésamo**
- Perejil**

### **Modo de preparación:**

**Se lava el mijo y se escurre en un colador. En una cazuela se pincela con un poco de aceite de oliva y se saltean la cebolla y coliflor bien picadas.**

**Se sazonan y cuando se han salteado a fuego vivo unos 5 minutos se añade el mijo. Se rehoga un poco y se ponen 3 partes de agua por 1 de mijo. Cocer a fuego bajo unos 30 minutos con la tapa. Se puede espolvorear unas semillas de sésamo tostado y perejil picado.**

- Costes

Para el día 26 de Enero se compraron los siguientes ingredientes para la sesión:

- Balanza sesamo – 1,26€
- Balanza trigo – 1,05€
- Balanza cebada – 0,53€



Balanza quinoa – 1,88€  
Balanza champiñón – 2,28€  
Mijo 500g – 1,57€  
Cuscus integral 500g – 1,66€  
Tallarín integral – 1,71€

- Fotos



### TERCER TALLER: 2 de Febrero 2012

- Nº de participantes: acudieron 20 personas.
  - Socios: 16 personas.
  - No socios: 4 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

#### RECETAS PARA REALIZAR EN LA TERCERA SESIÓN (2/02/12): “PROTEÍNAS VEGETALES”

##### 1. REVUELTO DE TOFU CON AJOS FRESCOS

##### **Ingredientes:**

**-Cebolla**  
**-Ajos frescos**  
**-Tofu**  
**-Tamari**  
**-Perjil**

**Se saltea en una sartén con un poco de aceite cebolla fresca picada y ajos verdes frescos. Se añade el tofu desmigado y se mantiene a fuego vivo unos 5 minutos. Se sazona con unas gotas de tamari y se decora con perejil.**

## 2. GARBANZOS CON ALGA KOMBU

### Ingredientes:

- Garbanzos
- Alga Kombu
- Verduras
- Miso

Lavar los garbanzos y el alga kombu y poner a remojo la noche anterior. Cocer en la olla sin añadir sal. Cuando están casi cocidos se añaden verduras que previamente se han salteado en la sartén con un poco de aceite. Antes de retirar del fuego añadimos una cucharilla de miso.

## 3. SEITÁN CON VERDURAS

### Ingredientes:

- Cebolla, puerro y zanahoria.
- Seitán
- Tamari
- Perejil

Se saltea en una sartén con un poco de aceite cebolla picada, puerro y zanahoria en daditos. Se añade sal y cuando la cebolla está blanda se echa un poco de agua y el seitán en trozos o en filetes. Se cuece a fuego bajo con tapa unos 10 minutos. Antes de retirar del fuego se añaden unas gotas de tamari y un poco de perejil.

## 4. SOJA VERDE CON CALABAZA

### Ingredientes

- Soja verde
- Verduras (calabaza, puerro, cebolla)
- Tamari

Se pone en remojo una media hora la soja verde. Cocer unos 40 minutos y añadir sal al final de la cocción. Aparte se rehogan en un poco de aceite de oliva unas verduras (calabaza, puerro, cebolla) y unos 10 minutos antes de retirar del fuego se añaden a la soja verde. También se pueden añadir unas gotas de tamari.

- Costes

Para el día 2 de febrero se compraron los siguientes ingredientes para la sesión:

Balanza seta sitake - 3,43€

Soja verde – 2,18€  
Balanza azukis – 1,39€  
Seitán 750g - 7,31€  
Tofu - 2,05€  
Frutería – 0,70€  
Perejil – 0,99€  
Frutería – 1,99€

- Fotos



#### **CUARTO TALLER: 9 de Febrero 2012**

- Nº de participantes: acudieron 14 personas.
  - Socios: 11 personas.
  - No socios: 3 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

#### **RECETAS PARA REALIZAR EN LA 4ª SESIÓN (09/02/2012)** **PROTEÍNAS ANIMALES**

##### **1- BULGUR CON VERDURAS Y POLLO**

##### **INGREDIENTES:**

- 1 paquete de bulgur
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1 brócoli
- 4 pechugas de pollo ecológicas
- sésamo tostado y perejil

**Se saltea en una sartén, cebolla, zanahoria, brócoli y pechuga de pollo bien troceado. Cuando está dorado el pollo se añaden unas gotas de tamari y se rehoga el bulgur. Se añade por cada parte de bulgur 2 de**

agua. Se pone a fuego lento y con tapa.

En unos 15 minutos está hecho. Se decora con unas semillas de sésamo y con perejil.

## **2- CODITOS DE MIJO CON ALCACHOFAS Y GAMBAS**

### **INGREDIENTES:**

- 1 paquete de coditos de mijo
- hongos shitake
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- una docena de alcachofas
- 2 puerros
- 1/2 kg de gambas peladas

Cocer los coditos en agua hirviendo con un poco de sal. Escurrir, pasar por agua fría y reservar. Aparte cocer las alcachofas y partir por la mitad. Sofreír en una sartén la cebolla, la zanahoria y el puerro y añadir las gambas.

Echar unas gotas de tamari y mezclar con la pasta y con las alcachofas.

## **3- SOPA DE PESCADO**

### **INGREDIENTES:**

- apio
- cebolla
- puerro
- perejil
- alga wakame
- rape
- merluza
- congrio
- fideos gruesos
- 2 hojas de laurel
- 2 limones

Poner a macerar durante media hora el pescado con zumo de limón. Saltear las verduras con aceite de oliva y una pizca de sal marina. Añadir el alga wakame troceada, el pescado y los fideos. Rehogar y echar fumet.

Cuando pasen unos 10 minutos añadir 1 cucharilla de miso. Se añade finalmente un poco de perejil

- Costes

Para el día 9 de febrero se compraron los siguientes ingredientes para la sesión:

Gamba congelada pescados olaberri – 8,19€  
Arroz basmati – 3,08€  
Bulgur – 3,48€  
Codito mijo – 1,93€  
Seta sitake 210g – 2,42€  
Brócoli 445g – 1,25€  
Pechugas pollo – 12,38€

- Fotos



#### QUINTO TALLER: 23 de Febrero 2012

- Nº de participantes: acudieron 15 personas.
  - Socios: 13 personas.
  - No socios: 2 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

**RECETAS PARA REALIZAR EN LA 5ª SESIÓN (23/02/2012)**  
**VERDURAS Y ALGAS MARINAS**

**1- WOK DE VERDURAS DE TEMPORADA**

**Ingredientes:**

- cebolla
- zanahoria
- puerro
- calabaza
- coliflor
- brócoli
- hongos shitake
- alcachofas

Se calienta el wok, se añade un poco de aceite de oliva y se van rehogando las verduras una por una. Finalmente se mezclan todas y se añaden unas gotas de tamari.

**2- COLIFLOR CON SALSA DE ALMENDRAS**

**Ingredientes**

- coliflor
- almendras picadas
- cebolla
- crema de avena
- nuez moscada o laurel
- miso

**Cocer la coliflor al vapor durante 15 minutos**

**Para la salsa: se saltean 3 cebollas grandes a medias lunas con aceite y una pizca de sal marina durante 10-12 minutos. Se añade un poco de nuez moscada o laurel al gusto. Se incorpora la crema de avena y las almendras picadas. Se deja a fuego lento unos 10 minutos y antes de retirar del fuego se añade una cucharilla de miso.**

**Se hace puré y se echa por encima de la coliflor ya cocida. Se puede espolvorear polvo de almendra y gratinar. Decorar con perejil picado.**

**3- ARROZ INTEGRAL BASMATI CON ALGAS ARAME**

**Ingredientes:**

- arroz integral basmati
- cebolla

- algas arame
- tamari

Se prepara el arroz como en otras ocasiones (lavar, tostar y cocer con una pizca de sal) y se reserva. Aparte se hacen las algas arame: se lavan y se ponen en remojo una media hora. En una sartén se saltea en un poco de aceite y sal marina cebolla bien picada y cuando ha sudado se añaden las algas escurridas. Se rehogan y después se añade el agua de remojo. Cocinar a fuego lento hasta que se evapore el agua, y al final de la cocción se echan unas gotas de tamari.

Al arroz integral con verduras se acompaña una cucharada de algas arame en el momento de servir.

- Costes

Para el día 23 de Febrero se compraron los siguientes ingredientes para la sesión:

22/02/2012

- Alcachofa – 4,40€
- Alga arame 50g – 4,65€
- Crema avena cocina – 1,65€
- Seta sitake 250g – 2,75€
- Brócoli – 2,30€
- Nuez moscada molida – 1,75 €

- Fotos



## SEXTO TALLER: 1 de Marzo 2012

- Nº de participantes: acudieron 18 personas.
  - Socios: 15 personas.
  - No socios: 3 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

RECETAS PARA REALIZAR EN LA 6ª SESIÓN (1/03/2012)  
ENDULZANTES NATURALES

1. ARROZ INTEGRAL CON LECHE

**Ingredientes:**

- Arroz integral
- Sal
- Canela en rama
- Corteza de limón
- 2 l. bebida de arroz
- Frutos secos
- Pasas
- Canela en polvo
- Miel de cereales

Lavar el arroz integral y tostarlo en la sartén. Poner a cocer en la olla a presión una parte y media de agua por cada parte de cereal, con una pizca de sal marina, canela en rama y corteza de limón. Mantener en el fuego suave unos 45 minutos (va a depender del tipo de olla). Una vez hecho se añade bebida de arroz, unos frutos secos, unas pasas, canela en polvo y miel de cereales.

2. PLUM-CAKE DE MIJO (VERSIÓN DULCE)

**Ingredientes:**

- Mijo
- 4 Manzanas
- 2 l. zumo de manzana
- 200 gr. de pasas
- 200 gr. ciruelas pasas
- 200 gr. de orejones
- Frutos secos

Lavar el mijo y escurrirlo. Rallar 4 manzanas. Añadir el mijo y rehogar un poco. Luego se añade zumo de manzana (4 partes de zumo por cada parte de mijo) y se deja cocer hasta que se vaya quedando maseta. Si fuera necesario añadir más zumo. Puede pasarse por el pasa-puré para mejorar la textura. Añadir pasas, ciruelas, orejones y frutos secos. Humedecer un molde con agua fría y echar la mezcla. Dejar enfriar y servir.

3. COMPOTA DE MANZANA CON CIRUELAS PASAS

**Ingredientes:**



**Manzanas**  
**Ciruelas**  
**2 palos de canela**

**Cocer las manzanas peladas y troceadas con las ciruelas en una cazuela con un poco de agua. Se puede añadir un palo de canela a la cocción. Dejar enfriar y servir.**

- Fotos



### **SÉPTIMO TALLER: 8 de Marzo 2012**

- Nº de participantes: acudieron 19 personas.
  - Socios: 17 personas.
  - No socios: 2 personas.
- Receta (ingredientes, modo de preparación...).

### **RECETAS PARA REALIZAR EN LA 7ª SESIÓN (8/03/2012)**

#### **1- HUMMUS (PATÉ DE GARBANZOS)**

*Ingredientes*

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional)
- el zumo de 1/2 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta negra

#### *Preparación*

Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate con la batidora hasta conseguir una textura cremosa y homogénea. Al servir se adorna perejil picado, untado en una tostada de pan integral.

## **2- PAELLA INTEGRAL DE PESCADO**

### **Ingredientes**

- 1 kg de arroz integral redondo
- 2 dientes de ajo, 2 zanahorias, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 2 cebollas, 2 calabacines, 2 puerros, 1 docena de alcachofas, 1 hoja de laurel
- 1 taza de guisantes
- 2 ruedas de congrio cerrado, 1 merluza de más o menos 1 kg (con cabeza y espina aparte), 3 calamares, 1 kg de mejillones, 1/2 kg de almejas y 1/2 kg de gambas
- el zumo de 1/2 limón
- aceite de oliva, un poco de azafrán y tamari

### **Preparación:**

En una cazuela rehogar en aceite las verduras, añadiendo una pizca de sal marina.

Aparte cocer en agua la cabeza y la espina de la merluza y el congrio, con una hoja de laurel. El caldo de la cocción lo utilizaremos para el arroz.

Lavamos y tostamos el arroz y lo ponemos a cocer ( 1 parte de arroz por 2 de caldo de pescado) con un poco de sal y azafrán en una cazuela a fuego lento. Cuando le queden unos 15 minutos se añaden las verduras y el pescado.

Antes de servir se echan unas gotas de zumo de limón y se adorna con un poco de perejil.

- Fotos

