

## Otra manera de tomar fibra

**Paco Roncero e Inés Ortega nos dan originales ideas para disfrutar de los cereales y su necesario aporte de fibra a cualquier hora del día**

Me gusta 25

Twittear 4

Seguir

g+1 0

Pin it

2014 es el Año de la Dieta Mediterránea. Declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco en 2010, cuenta con 12 meses que ensalzan no sólo un patrón alimentario, sino un estilo de vida, una forma de disfrutar de los productos que nos aporta la tierra. Y España puede presumir de gozar de este tipo de alimentación.

Una de las características que han llevado a los platos de países como Francia, Italia, Grecia o el nuestro a semejantes reconocimientos se aprecia en la riqueza de fibra con la que cuentan sus ingredientes: una gran variedad de frutas, verduras, legumbres y cereales (aparte de otros alimentos como pescado y carne). Dentro de los últimos, destacan por su gran aporte de fibra insoluble los elaborados con **salvado de trigo**. Este producto proviene de la cáscara que recubre el grano y fue el primer tipo de fibra reconocido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés) como beneficioso para ayudar a cuidar la salud digestiva. Y es que el salvado de trigo tiene más propiedades beneficiosas de las que se conocen: aparte de acelerar el tránsito digestivo y, por tanto, combatir el estreñimiento, previene las hemorroides e incluso el cáncer de colon al mitigar la presión abdominal necesaria para ir al baño.

Aunque se puede tomar como complemento, lo ideal es incorporarlo a nuestro régimen diario dentro de productos que lo contengan, como los cereales integrales. Por desgracia, según revela la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética de 2011, el consumo en España es inferior al recomendado: entre 17 y 21 gramos al día frente a los 25 a 30 que aconsejan los expertos. Resulta difícil determinar un motivo para esta carencia en nuestro día a día. **Paco Roncero**, chef dos estrellas Michelin de la *Terraza del Casino*, ha vivido la sorpresa por su régimen en su entorno. "Cuando digo que tomo cereales todos los días, mis amigos me preguntan que por qué lo hago si no saben a nada. Pero eso no es verdad. Ahora existen muchas alternativas. La gama *All-Bran* de **Kellogs** cuenta con una gran variedad de productos que incluyen ingredientes llenos de sabor." Aparte, está seguro de que la regulación de su dieta –"antes comía lo que fuese a cualquier hora, no tenía un plan"-, la incorporación de cereales y el

ejercicio le han ayudado a perder 30 kilos.

**Inés Ortega**, autora de más de 40 obras culinarias, también tiene clara la importancia del salvado de trigo en nuestra dieta. "El salvado de trigo que tienen cereales como los *All-Bran* de Kellogs ayuda a nuestro tránsito intestinal y te sientes mejor, más ligera. Son necesarios dentro de una dieta equilibrada".

Ambos proponen recetas originales, tanto saladas como dulces, que incluyen cereales ricos en salvado de trigo y borran la creencia de que los cereales son para el desayuno. Quién sabe si con estos deliciosos consejos los datos de la próxima encuesta darán la vuelta y el consumo de fibra en España habrá aumentado.

### **Crepes de Pato Pekín, por Paco Roncero**



Ingredientes:

- Para la salsa *Hoishin*:

45 grs, de ciruela pasa deshuesada  
3 grs de aceite de sésamo tostado  
8 grs. de salsa de soja  
10 grs. de vinagre de arroz  
2 grs. de pasta de curri rojo  
8 grs. de miso blanco  
10 grs. de agua  
0,07 grs. de semilla de cardamomo en polvo  
0,1 grs. de semilla de Schuán  
0,1 grs. de anís estrellado en polvo  
0,2 grs. de canela en polvo

- Para el jarabe:

400 grs. de agua  
400 grs. de azúcar

- Para las láminas confitadas de jengibre:

1 bulbo de jengibre  
All Bran Flakes

- 1 pato azulón

- Para el jugo de pato en rostit:

500 grs. de carcasas, alas y muslos de pato (elaboración anterior)  
2 dientes de ajo  
50 grs. de cebolla  
35 grs. de vino rancio  
25 grs. de vinagre de jerez  
1 hoja de laurel  
1 rama pequeña de tomillo  
70 grs. de tomate rallado  
0,1 grs. de canela en rama  
150 grs. de agua  
20 grs. de aceite de oliva  
sal

- Para la presentación:

1 manzana Granny Smith  
Aceite de sésamo

Shiso rojo

Preparación:

- *Para la salsa Hoishin:*

Mezclar todos los ingredientes en el vaso americano y triturar hasta obtener una pasta fina y homogénea.

Colar por colador fino e introducir en una manga pastelera para una mejor aplicación en el acabado y presentación.

Guardar en la nevera.

- *Para el jarabe:*

Poner en un cazo y levantar el hervor. Guardar en la nevera.

- *Para las láminas confitadas de jengibre:*

Pelar el jengibre.

Cortar en la máquina o mandolina láminas lo más largas posible y de 0,1 cms de grosor máximo.

Disponer en un cazo con agua y levantar el hervor.

Enfriar en agua y hielo.

Repetir dos veces más, dejando que a la tercera vez el jengibre cueza con el agua durante 3 min.

Ecurrir y enfriar de nuevo con agua y hielo.

Disponer ahora en un cazo la mitad del jarabe frío y levantar el hervor. Mantener a fuego medio 3 minutos más.

Ecurrir y guardar en un recipiente hermético con el resto del jarabe 100% frío. Guardar en la nevera 24h.

- *Para las láminas caramelizadas de jengibre confitado:*

Estirar las láminas de jengibre confitado encima de una bandeja de horno con silpat.

Caramelizar en el horno a 200°C durante 8 min con los copos de All Bran Flakes.

Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Guardar en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco.

- *Para el pato azulón:*

Separar las pechugas con un cuchillo.

Retirar la piel de cada pechuga.

Separar los dos filets-mignon.

Con ayuda de un cuchillo bien afilado, cortar todos los tendones que pueden tener las pechugas por la parte exterior. Cortar en láminas de 3 mm.

Guardar la carne limpia en un recipiente hermético en la nevera.

Reservar los muslos, alas y carcasa para el jugo de pato.

- *Para el jugo de pato en rostit:*

Limpiar la carcasa de interiores y desecharlos.

Trocear la carcasa de pato, las alas y los muslos en trozos irregulares de unos 2cms de lado.

Pelar y cortar la cebolla en juliana.

En una cazuela con un poco de aceite cocer las carcasas, las alas y los muslos de pato a fuego medio hasta que tengan un bonito color dorado.

Añadir los ajos enteros machacados, la cebolla en juliana y rehogar.

Añadir las hierbas aromáticas y el tomate rallado y rehogar hasta que el tomate pierda toda el agua y quede bien reducido.

Agregar el vino rancio y el vinagre y dejar reducir hasta su total evaporación y que quede todo bien caramelizado.

Mojar con el agua y cocer el conjunto a fuego medio durante 40 min hasta obtener un jugo consistente y sabroso.

Colar y dejar decantar la grasa. Guardar los restos de pato para elaborar un caldo de repaso en la siguiente elaboración.

Cuando se haya separado, retirar el exceso de grasa que se habrá depositado en la parte superior.

Poner a punto de sal.

- *Para la presentación:*

Cortar la manzana y el pepino en bastones de 5cms de largo por 0,5 cm de ancho.

Reservar.

Colocar sobre la lámina de jengibre tres bastones de manzana y tres de pepino.

Introducir el pato en el jugo escabechado caliente y colocar sobre el pepino y la manzana.

Poner un punto de salsa hoising en un lado del pato.

Con ayuda de una pipeta, poner dos gotas de aceite de sésamo.

Terminar colocando una hoja de shiso morado en la parte derecha del pato, y una de shiso verde en la parte izquierda.

## **Tarta de limón con galletas All Bran, por Inés Ortega**





Ingredientes:

- Para el fondo de la tarta:

- 1 paquete de barritas All Bran original
- 125 grs. de mantequilla
- 2 cucharadas soperas rasadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela

- Para la crema:

- 1 bote pequeño de leche condensada
- 1/4 kg, de nata montada
- 1 cáscara de limón rallada
- zumos de 2 limones

Preparación:

Untar con una capa muy fina de mantequilla un molde desmontable de unos 24 cms de diámetro.

Rallar todas las galletas muy finas, como si fuese pan rallado, y mezclarlas con la mantequilla, el azúcar y la canela.

Con las manos, forrar todo el molde con esa pasta, apretando bien los bordes. Enfriar en la nevera.

En un cuenco, verter la leche condensada, los zumos, la cáscara rallada y batir bien, añadiendo con cuidado la nata.

Verter la crema en el molde y dejar enfriar al menos dos horas. Desmoldar y servir.