

fig. 1



fig. 2



fig. 3



VERDUPEDIA
COCINA VEGETAL PARA
PREPARAR EN CASA

**RODRIGO
DE LA
CALLE**

fig. 4



fig. 5



fig. 6



A la venta el 26 de octubre de 2022



VERDUPEDIA

COCINA VEGETAL PARA PREPARAR EN CASA

RODRIGO DE LA CALLE

Fotografías de Javier Peñas

Prólogo de Ferrán Adrià

El nuevo libro de Rodrigo de la Calle, conocido como «el cocinero verde», con recetas vegetales muy sencillas para preparar en casa.

Verdupedia recoge las mejores recetas a base de vegetales que Rodrigo de la Calle prepara diariamente en su famoso restaurante especializado en verduras. No es un libro para vegetarianos, ni veganos, sino un libro para todos, que nos ayudará a comer menos carne y más verduras y a disfrutar haciéndolo. 150 recetas fáciles y asequible que descubren todo un mundo nuevo de sabores y terminan con el miedo que muchos tienen a la cocina vegetal.

Rodrigo de la Calle es conocido como “el chef verde”. Su prestigioso restaurante *El Invernadero*, en Madrid, forma parte de una nueva generación de restaurantes gastronómicos comprometidos con el planeta que está permitiendo la evolución de la gastronomía, de forma ética y responsable. Allí omnívoros, vegetarianos y veganos comen y componen su menú en libertad. Rodrigo de la Calle ha marcado un estilo y ha desarrollado el concepto de gastrobotánica, que aúna cocina y agricultura, y centra el trabajo culinario en los productos vegetales de las huertas cercanas y en productos escasos o poco conocidos.

«En vuestras manos tenéis un libro en el que he recogido lo que hago cada día en mi restaurante pero, sobre todo, para que lo podáis hacer en casa, de manera muy, muy sencilla. Y no es otra cosa que alimentarnos a base de vegetales, simple y llanamente porque nos gustan. Algunos quizás no las habéis descubierto, pero os aseguro que os encantan las verduras y no lo sabéis —ya me encargo yo de cambiar esto—, otros no sabéis sacarles aún todo su partido, otros queréis comer más sano y otros hasta queréis adelgazar. Y es que al final las verduras nos dan algo que ningún otro alimento nos da.

Este libro está compuesto de más de 150 facilísimas recetas, muy asequibles (de verdad) y lo que quiere es que le perdáis el miedo a la cocina vegetal y descubráis de una vez por todas que esta es una cocina tremendamente divertida además de muy saludable. Y está dirigido a todos aquellos que quieren comer verduras sin ningún otro propósito que el gastronómico, para disfrutar. Quiero que los onmívoros comáis menos carne y más verduras, que disfrutéis haciéndolo, y cambiemos entre todos la perspectiva de los alimentos de la tierra, para que estén unidos a un momento gastronómico, a un momento feliz.»

Aunque mi dieta está basada en la ingesta diaria de vegetales, también como otros alimentos de manera más puntual. Introduzco en mi menú la carne, el pescado o el marisco de acuerdo a lo que dicta la dieta mediterránea. Pero lo mejor es que lo hago de manera natural, sin forzarme ni forzar a nadie, y eso me hace sentirme bien y feliz, lo que se nota en mi salud tanto física como mental. Sin embargo, sigo queriendo aportar mi granito de arena, compartir con los demás mis conocimientos y valores. Esa es la razón de ser de este libro: transmitir algo que hago cada día para que todo el que quiera pueda hacerlo también en su casa. Ya sea porque nos guste comer vegetales, porque queramos que nos gusten, porque no sepamos sacarles partido y deseemos aprender, porque busquemos comer sano o porque aspiremos a cuidar al planeta y a nuestros seres queridos. Sea por lo que sea, las verduras nos aportan propiedades que otros alimentos no. Hacer de los vegetales la base de nuestra alimentación es importante.



Este libro está dirigido a todos aquellos que quieran comer verduras, sin ningún otro propósito que el gastronómico. Deseo enseñar a comer menos carne y más vegetales; deseo, sobre todo, enseñar a disfrutar haciéndolo, transformando la perspectiva que tienen tantas personas sobre los alimentos de la tierra. Convirtiendo una etiqueta en una imagen unida a un momento gastronómico, a un momento feliz. Y, de paso, dejándole un mejor planeta a mi hija, a todos aquellos que están por venir». *Rodrigo de la Calle*



Qué encontrarás en este libro

Recetas que te ayudarán a sacarles partido a las verduras como nunca te lo habrías imaginado. Rodrigo de la Calle nos enseña a cocinar con técnicas, en su mayoría, conocidas y sencillas para darles la vuelta a los vegetales y para que consigas descubrir un sabor que conecte contigo.

El libro está dividido en diferentes apartados según las técnicas de cocción empleadas. De esta forma es más fácil encontrar la receta idónea para cada momento, ya sea para el día a día o para una celebración: especial.

ÍNDICE

PRÓLOGO, POR FERRAN ADRIÀ
INTRODUCCIÓN: UN LIBRO PARA TODOS
COME SANO, VIVE MEJOR
MATERIALES IMPRESCINDIBLES
PRODUCTOS DIFERENTES

RECETAS

Tapas y aperitivos

Sopas y cremas

Ensaladas y platos fríos

Pastas, semillas y masas

A la sartén y al wok

Cazuelas y guisos

Al horno y a la brasa

Fermentados

Postres

POR SI NO LO SABÍAS

«**La cocina verde** defiende un estilo de vida más sano, pero también otros valores como el amor, el respeto por el planeta y por los animales, el bienestar mental y la solidaridad con las siguientes generaciones.

Comer más verduras es una forma de luchar por los que heredarán este mundo maravilloso. Es una forma de rebelarse contra la desinformación, el estrés de la vida urbana y un consumismo excesivo. Es pararse en medio del camino de la vida para respirar, saborear y apreciar la magia de la naturaleza. Pero, sobre todo, la cocina verde es un acto de amor: consiste en disfrutar de platos deliciosos con las personas que queremos.»

VEGETALES, ALIMENTACIÓN Y SALUD

Por un lado, es importante aumentar nuestra ingesta de vegetales porque estos nos ayudan a cuidar nuestra salud. La OMS afirma que una alimentación saludable y equilibrada ayuda a prevenir diferentes enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer²⁵. Asimismo, esta organización avisa de los peligros que supone el aumento del consumo de alimentos procesados y de grasas y azúcares libres, entre otros.



Para mantenernos sanos, **la OMS recomienda comer al menos 400 g o cinco raciones de frutas y verduras al día** para mantener una salud tanto física como mental. Sin embargo, diversos estudios revelan que, **en España, el adulto medio consume 310 g** (175 g de frutas y 134 g de hortalizas). La media infantil es más preocupante: los niños entre 10 y 17 años consumen de media 164 g de frutas y apenas 100 g de hortalizas.

El 48 % de niños y jóvenes (5-24 años) no come fruta a diario; y el 69 % no toma hortalizas en el día a día. Y **solo el 2,4 % de los menores de dieciocho años cumple la recomendación** de tomar cinco raciones diarias de frutas y hortalizas.

Pero ¿por qué es tan importante comer diariamente esta cantidad de frutas y verduras? ¿Qué beneficios aporta la cocina verde?

- ✓ Las frutas y hortalizas son fuente de agua, fibra, vitaminas y minerales, como vitamina C, potasio y hierro, entre muchos otros componentes. También aportan proteína vegetal, la cual es muy nutritiva.
- ✓ Reducen el riesgo de mortalidad y de contraer enfermedades no transmisibles.
- ✓ Reducen el riesgo de sufrir derrames cerebrales, enfermedades del corazón y cáncer.
- ✓ Benefician nuestra salud mental y la de los más pequeños reduciendo la ansiedad y los síntomas depresivos.
- ✓ Nos ayudan a mantener un peso saludable, evitando la obesidad y el sobrepeso.
- ✓ Además, la fibra nos ayuda a regular los niveles de colesterol y azúcar en sangre; y a mantener un sistema digestivo saludable.

La mala alimentación, por lo tanto, entraña muchísimos peligros para nuestra salud. Uno de sus riesgos más graves y más comunes en la actualidad: la obesidad.



Extracto del prólogo de Ferran Adrià

El libro que tienes entre las manos es una apuesta basada en un discurso propio sobre una forma diferente de comprender la revolución verde actual. Frente a la revolución verde de los años sesenta y setenta, esta nueva corriente de pensamiento sobre el mundo vegetal, al ser aplicada a la alta cocina, repercute en un retorno positivo para la agricultura tradicional, haciendo de la restauración gastronómica una actividad más sostenible a través de una serie de actitudes ante la cocina:

Respetar la temporalidad y estacionalidad de los productos

Con este libro descubrirás algunas de las ventajas de comer alimentos de temporada. Además, contiene un listado de productos vegetales y fúngicos que se pueden encontrar en España según la estación.

Sacarles el máximo partido y rendimiento a las verduras

Esta obra es un manual ideal para quienes quieran conocer las técnicas de preelaboración, elaboración y conservación centradas en productos vegetales, descubriendo en cada caso como maximizar sus propiedades y características organolépticas para realizar recetas sabrosas y saludables. Hay un total de 155 recetas (de panes, postres, cócteles, bebidas probióticas, etc.) que nos ayudarán a cuidar nuestra salud y contribuir al cuidado de nuestro planeta.



«La obra de un cocinero está marcada por su estilo y, en este caso, es indudable que Rodrigo de la Calle tiene uno propio. Su amor y compromiso con el mundo vegetal le han llevado a desarrollar una propuesta gastronómica centrada en este tipo de productos, una decisión arriesgada y radical que no ha sido normal en la alta cocina hasta ahora». Ferran Adrià

Crema de romanesco con pistacho y rúcula

Ingredientes para 4 raciones:

1 romanesco (1,5 kg aprox.)

145 g de mantequilla

40 g AOVE Arbequina

400 g de leche fresca

300 g de rúcula

80 g de pistacho frescos

40 g de AOVE picual

Pimienta negra molida

Sal

Elaboración:

En una cacerola, hervir 3 l de agua con 30 g de sal. Cuando alcance el punto de ebullición, añadir los florones troceados de romanesco. Cocer todo a fuego medio durante 13-15 minutos, dependiendo del tamaño de los florones, hasta que estén tiernos.

Ecurrirlos y desechar el agua de cocción.

Poner el romanesco cocido en un robot de cocina o vaso triturador. Añadir la leche, la mantequilla, el AOVE Arbequina y los pistachos. Triturar todo a velocidad máxima durante al menos 10 minutos. Es importante respetar el tiempo de triturado para obtener una crema super fina con mucho aire. Rectificar de sal. Triturar otro par de minutos.

Servir en un cuenco o plato soper. Regar con un chorrito de AOVE, con pistachos y con pimienta negra recién molida. Acompañar de unas hojas de rúcula frescas aliñadas con sal en escamas y con AOVE picual. Esta crema se puede tomar fría, caliente o tibia.



Calamares de la huerta

Ingredientes para una ración:

Leche de vaca o bebida de almendras

2 cebollas blancas grandes

1 ajo

30 g de vino blanco

10 g de orégano

10 g de pimentón dulce

5 g de sal

Aceite de girasol para freír

Alioli o mayonesa para acompañar

para el rebozado:

250 g de harina para rebozar o de tempura

1/3 de cerveza o de agua con gas

2 g de azafrán

25 g de AOVE Hojiblanca

5 g de sal

10 g de perejil picado



Elaboración:

Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor. Sacar las anillas de las rodajas.

En un cuenco, verter la leche, el ajo rallado, el vino blanco, el orégano, el pimentón y la sal. Mezclar todo.

Añadir las anillas de cebolla, cubriéndolas por entero con la mezcla de leche. Tapar y dejar macerar durante una noche.

Para el rebozado:

Calentar el aceite y el azafrán a fuego lento durante 10 minutos. Dejar enfriar sin sacar el azafrán.

En un cuenco, mezclar el aceite con el resto de los ingredientes. Remover todo bien hasta obtener una masa homogénea. Si queda muy líquida, añadir más harina hasta que la mezcla adquiera la textura deseada.

Tapar y dejar reposar durante 2 horas en la nevera.

Después de ese tiempo, calentar aceite hasta que alcance los 180 °C. Escurrir bien las anillas de cebolla. Introducir las anillas en la masa del rebozado una por una hasta que estén completamente cubiertas.

Rápidamente, colocar las anillas en el aceite caliente y freír hasta que se doren.

Escurrirlas en una bandeja con papel de cocina para quitarles el exceso de grasa.

Disponer los calamares de la huerta en un plato y acompañarlos de alioli o de mayonesa.

Emparedados de col y apionabo con queso

Ingredientes para 4 raciones:

8 rebanadas de pan de molde
 160 g de apionabo
 160 g de hojas tiernas de col rizada
 160 g de queso crema o queso untable
 4 huevos
 AOVE para freír
 Mostaza en grano para acompañar

Elaboración:

Con ayuda de una laminadora o una mandolina, cortar el apionabo en láminas finas.

Lavar las hojas tiernas de col. Cocerlas en agua salada durante 2 minutos. Laminar finamente.

Cortar tanto las láminas de apionabo como las de col con una longitud menor que la de las rebanadas de pan, para que encajen.

Untar el queso en las rebanas de pan. Colocar una lámina de apionabo en cada una; después, volver a untar queso. Colocar una lámina de col y, de nuevo, volver a untar queso. Y así sucesivamente, hasta alcanzar tres capas.

Encajar las rebanadas de dos en dos, obteniendo sándwiches. Presionar ligeramente para que se peguen bien.

Cerrar los bordes con unos palos de brocheta o con palillos.

Batir los huevos. Mojar los sándwiches en el huevo batido, humedeciendo ambos lados. Freír en abundante AOVE a una temperatura de 170 °C. Escurrir en una bandeja con papel de cocina para quitar el exceso de aceite.

A la hora de servir los emparedados, acompañar de mostaza en grano.





Rodrigo de la Calle

Madrid, 1976

Obtiene su titulación de técnico en Hostelería en el Centro IES de Madrid. Tras alcanzar esta graduación, pasa por las cocinas de restaurantes madrileños renombrados como L'Hardy, Goizeko Kabi, Romesco o Lur Maitea. Su incorporación al restaurante La Taula del Hotel Milenio de Elche marcará su trayectoria profesional. Allí conocerá en 2003 a Santiago Orts (biólogo propietario de los Viveros Huerto del Cura), quien le hará cambiar para siempre su percepción del mundo vegetal. A partir de ese momento empieza a cocinar con productos únicos (dátiles, cítricos...) originarios del huerto. Es el incipiente nacimiento de la gastrobotánica.

El destino le llevó hasta el restaurante Mugaritz, donde la cocina de Andoni L. Aduriz supuso para él una segunda revolución profesional. Tras su paso por Mugaritz, trabajó en El Poblet, allí aprendió junto a Quique Dacosta todos los secretos de los arroces y se empapó de nuevos conceptos estéticos.

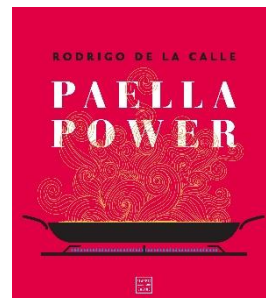
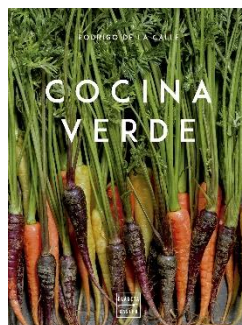
Asimismo, con Paco Torreblanca descubrió su pasión por el mundo dulce. En el restaurante Martín Berasategui culminó su formación junto al gran maestro de Lasarte, cuya influencia aún puede verse en los platos de Rodrigo.



Desde 2007, dirige su propio restaurante, *El Invernadero*, en Aranjuez, su ciudad natal. En colaboración con Santiago Orts ha desarrollado el concepto de gastrobotánica, que aúna cocina y agricultura, y centra el trabajo culinario en los productos vegetales escasos o poco utilizados. En 2018 abrió su restaurante *El Invernadero* en el centro de Madrid, en la Calle Ponzano, y su restaurante *Paella Power*, en el céntrico mercado de San Miguel. En 2020 ve la luz su nuevo concepto *Virens*, de alta cocina verde, en Barcelona, dentro del lujoso Hotel Almanac, y abre dos nuevos espacios, *Barbecho Bar*, en Madrid y Majadahonda, basado en la oferta de arroces y cocina de calidad.

A lo largo de su trayectoria ha recibido numerosos reconocimientos a su trabajo, desde el primer premio al Cocinero Revelación que recogió en 2009: Cocinero del Año, varias estrellas Michelin, varios Soles de la Guía Repsol y diversos reconocimientos a sus restaurantes, tanto en Madrid como fuera de España. Rodrigo de la Calle es habitual ponente en los congresos gastronómicos más relevantes del país y en el extranjero.

Ha publicado con Planeta Gastro tres libros: *Cocina Verde* (2017), *Paella Power* (2019) y *Verdupedia* (2022).



EL LIBRO POR DENTRO



348 Verduras

146
CREPES SUZETTE DE APIONABO

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 16 apionabos
- 250 g de zumo de naranja (3-4 naranjas)
- 25 g de hojas de Gajo
- 45 g de manteca de cerdo
- 45 g de azúcar

ELABORACIÓN:

- 1 Exprimir las naranjas y colar el zumo. Sumergir en él las hojas de Gajo y dejarlas en remojo.
- 2 Lavar y pelar el apionabo. Con ayuda de una laminadora o una mandolina, cortar en lonchas finas de 2 mm. Reservar.
- 3 En una sartén, poner la manteca de cerdo. Añadir el azúcar y fundir a fuego lento, removiendo constantemente para que se caramelicé. Una vez que hecho el caramelo, añadir el zumo de naranja con las hojas de Gajo. Integrar.
- 4 Cuando el caramelo esté totalmente líquido, añadir las lonchas de apionabo. Colocarlas pegadas entre sí. Cocer a fuego medio durante 5 minutos, hasta que el jugo esté reducido casi por completo.
- 5 Servir recién hecho.

Forma 348

PRODUCTOS DIFERENTES

Utiandieritas munitat empells boreu: letatur atar? Uparan eum compantotto dolo tem vid et deliquit vit ipas aut quantas illab ist mio. Et frugnet milloret est.

Ferum doloptetur et si et fuga. Nam velit, que cellis imaximi, ut et volorepe dignat. Rur, ornatis ma nonnes magnide qui dictur, voloptas catis dolupte inductin qua no.



ANAS. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

AVOCATE. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

ACACHOFI. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

BERENJEA CHINA. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

BERENJEA. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

BINI. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

32 Verduras



BOMATO. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

BROCOLI. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

CALEFI. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

CHILE. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

CHILE. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

CHIRIVA. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

COL CHINA. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

COL ROMA. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

COL ROMA. De, ubiense non sita noerit pro vorocum, con vitid ille eo, contigat idemur.

Productos diferentes 33



69 Verduras

10
TABULÉ CON LECHUGA TROCADERO

INGREDIENTES PARA UNA PERSONA:

- 50 g de bulgur¹
- 1 lechuga trocadero
- 3 tomates de pera
- 1 cebollino
- 1 patatenco rojo
- El zumo de dos limones
- 30 g de hojas de perejil
- 30 g de hojas de hierbabuena
- 30 g de hojas de eneldo
- 30 g de hojas de albahaca
- 40 g de ACEITE picual
- Sal
- 1 chile verde (opcional)

ELABORACIÓN:

- 1 Hidratar el bulgur en el zumo de limón.
- 2 Realizar una incisión en forma de cruz en la superficie de los tomates para facilitar su pelado posterior. Luego, escaldarlos en agua hirviendo durante 30 segundos.
- 3 Una vez fríos, pelarlos. Colar las semillas del tomate y aprovechar su jugo en un cuenco. Añadir sal y ACEITE a este jugo y remover.
- 4 Picar la carne del tomate en cubitos regulares. Reservar.
- 5 Sacar las hojas de la lechuga una por una sin romperlas y meterlas diez minutos en agua con hielo para que estén firmes a la hora del templado.
- 6 Picar finamente las hojas de todas las hierbas, la cebollino y el ajoncico. Añadirlo todo al bulgur.
- 7 Incorporar también el jugo de los tomates ahitados y el tomate troceado al bulgur.
- 8 Remover todo bien y rectificar de sal. Si se desea que la mezcla tenga un toque picante, añadir en este momento el chile.
- 9 Dejar reposar durante media hora antes de servir. Colocar en un plato junto con unas cortezas de piel de limón en juliana y sobre las hojas de lechuga.

¹ El bulgur es un tipo de trigo duro.

Tipos y variedades 81



94
A MODO DE MIGAS: MIJO CON PIMIENTOS Y HUEVOS FRITOS

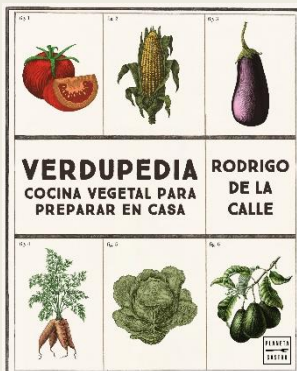
INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

- 300 g de mijo
- 4 huevos
- 600 g de pimientos verdes de Padrón o de Geruñán
- 120 g de AOVE
- 12 ovas peladas
- 600 ml de caldo de verduras
- Aceite para freír los huevos
- Sal

ELABORACIÓN:

- 1 En una cazuela, sazonar y calentar el caldo de verduras. Cuando rompa a hervir, añadir el mijo. Cocer hasta que absorba todo el caldo, removiendo para que no se pegue. Una vez cocido, apartar del fuego.
- 2 Calentar aceite a fuego vivo en una sartén, preferiblemente de hierro. Freír los pimientos, procurando moverlos para que se doren uniformemente. Después, bajar el fuego al mínimo y colocar los pimientos en una bandeja.
- 3 En el aceite caliente, dorar los ovas. Después, añadir el mijo cocido. Saltear e integrar todo. Dorar ligeramente a fuego vivo.
- 4 En otra sartén, freír los huevos. Sazonar con escamas de sal.
- 5 Servir en un plato. Añadir los pimientos y los huevos fritos.

204 Verdupedia A la sartén y al wok 207



VERDUPEDIA

Cocina vegetal para cocinar en casa

Rodrigo de la Calle

PLANETA GASTRO

19 x 25,5 cm

Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP: 25,95 €

A la venta desde el 26 de octubre de 2022

Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722 - lescudero@planeta.es