Milhojas de verduras
ecológicas*

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 masa quebrada
- 4 calabacines
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal
- Pimienta
- ½ pimiento rojo
- 1 berenjena
- 3 tomates maduros
- Queso curado de cabra
- Queso fresco de cabra
- Aceitunas negras
- 2 huevos duros

Elaboración:

Para empezar debemos realizar un pisto con las verduras ecológicas. Pondremos una cazuela con aceite en el fuego y añadiremos la cebolla y el pimiento picado. Cuando haya empezado a ablandarse se agrega la berenjena y el calabacín troceado, que necesitan menos cocción. Acabaremos incorporando el tomate maduro. En total estará pochándose todo 15 minutos. Mientras se acaba de hacer, forramos un molde redondo con la masa quebrada y lo introducimos en el horno a 200 ºC.

Cortamos el calabacín en finas rodajas, lo salpimentamos y lo ponemos en papel de cocina para que pierda el líquido. Una vez calentada la masa quebrada y terminado el pisto, rellenamos el molde con una base de calabacín, luego el pisto y finalmente una capa de queso fresco. Repetimos la operación hasta completar tres pisos. Cubrimos con más calabacín y queso de cabra curado e introducimos en el horno a 200 ºC durante 30 minutos.

Pescado ecológico salteado
con pasta fresca*

Ingredientes (para 2 personas):

- 200 g pasta fresca
- Piñones
- Tomates cherry
- 600 g de Dorada o Trucha Ecológica
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Vino de Jerez
- Sal

- **Para la salsa pesto:**
- Aceite de oliva Virgen Extra
- ½ diente de ajo
- Hojas de albahaca
- Piñones

Elaboración:

Hervimos la pasta fresca en agua con sal hasta que esté al dente. La escurrimos y la salteamos con los piñones y los tomates cherry.

Salteamos dos trozos de pescado blanco en aceite de oliva Virgen Extra.

Situamos en el fondo del plato la pasta y sus acompañantes y ponemos encima el pescado. Aliñamos con aceite de oliva Virgen Extra y un chorrito de vino de Jerez. Finalizamos cubriendo con la salsa pesto que hemos realizado anteriormente con aceite de oliva Virgen Extra, ajo, hojas de albahaca y piñones.

* A excepción de la sal, todos los productos con los que se han elaborado estas recetas son ecológicos y los puedes encontrar etiquetados con la certificación ecológica en diferentes puntos de venta

© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: http://publicacionesoficiales.boe.es/
NIPO: 280-14-013-7
Depósito Legal: M-20877-2014

Alimentos Ecológicos

Vívelos

Para saber más, escanea este código QR

Impreso en papel reciclado 100%

alimentación.es
Saber más para comer mejor

alimentación.es
Saber más para comer mejor

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

HAY MUCHAS RAZONES PARA CONSUMIR ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Gracias a la gran diversidad de climas, culturas, cultivos y tradiciones existentes en nuestro país, la producción ecológica española nos ofrece una amplia gama de alimentos de gran calidad, con excelentes cualidades fruto de sus exigentes métodos de producción sostenibles, que permiten la elaboración de una dieta rica, variada y sabrosa.

¿CÓMO RECONOCERLOS?

Es importante aprender a reconocerlos. Para ello debemos saber que su etiquetado debe:

- Incluir los términos ecológico, biológico u orgánico.
- Contener el código de la autoridad u organismo de control que ha certificado que es un producto ecológico.
- Llevar el logotipo ecológico de la Unión Europea, que puede ir acompañado de otros logos nacionales o privados.

¿SABÍA USTED QUE...?

Los procedimientos utilizados en la producción ecológica van encaminados a la obtención de productos de excepcional calidad, naturales y auténticos, y con los beneficios nutricionales característicos de los mejores productos.
Además, aportan la gran satisfacción de saber que este sistema de producción contribuye a la preservación del medio ambiente y de la biodiversidad.

ESPAÑA, PRIMER PAÍS POR SUPERFICIE DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA DE LA UNIÓN EUROPEA

España tiene una experiencia de más de un cuarto de siglo en producción ecológica, que nos ha llevado al primer lugar en superficie de producción ecológica de la Unión Europea, con una gran variedad de cultivos y producciones, fruto de los diferentes climas, culturas, ámbitos agrarios y sistemas de producción existentes.

MANTIENE Y AUMENTA LA VIDA Y LA FERTILIDAD NATURAL DEL SUELO, SU ESTABILIDAD Y SU BIODIVERSIDAD

Se basa en unas prácticas de cultivo y manejo diseñadas para minimizar el impacto humano en el medio ambiente y en los animales, que buscan la sostenibilidad de las producciones, intentando mejorar el estado del suelo, de su estructura y aumentando la población y diversidad de organismos beneficiosos que viven en el mismo.

REALIDAD ECONÓMICA

La producción ecológica española es una realidad productiva, económica y empresarial que genera empleo y riqueza, fija población en el medio rural y contribuye de manera positiva al saldo comercial de la producción agroalimentaria española.

ECOLÓGICO, BIOLÓGICO, ORGÁNICO

Para identificarlos la Unión Europea ha reservado en exclusiva los términos “Ecológico” (ECO), “Biológico” (BIO), y “Orgánico”, que significan lo mismo dentro de este contexto.

LIMITADO USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS DE SÍNTESIS

La agricultura ecológica es un método de producción agrícola y ganadero que limita al máximo el uso de productos químicos de síntesis y prohíbe la utilización de organismos genéticamente modificados.

PRODUCTOS VARIADOS Y ATRACTIVOS

Alimentos para bebés, vinos, cervezas, lácteos, cárnicos, huevos, pan, pasteles, aceite de oliva virgen, zumos, frutas, verduras, conservas, comidas preparadas, especias, infusiones, mermeladas, levaduras, pescado… proporcionan una dieta variada con sabores atractivos.

CONTROL

Además del sistema de control que rige para todos los alimentos y piensos, la producción ecológica ha establecido un régimen de control y unos requisitos específicos y muy exigentes, aplicables a todas las fases de producción, preparación y distribución del producto ecológico.