**FICHA DE FORMACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Módulo** | Recetas tradicionales, locales y relacionadas con el patrimonio cultural |
| **Título** | Salmorejo, Gazpacho, Pappa al pomodoro |
| **Palabras clave** | Tomates, pan, aprovechamiento |
| **Tema/área** | |  |  | | --- | --- | |  | 1: Problemas generales sobre alimentos saludables y de bajo impacto | |  | 2:  Productos y variedades típicos locales (básicos y avanzados) | |  | 3: Técnicas tradicionales de conservación/ preservación de la comida | |  | 4: Técnicas de elaboración/consumo de la comida/de acuerdo con la pirámide alimenticia | | X | 5: Recetas tradicionales, locales y relacionadas con el patrimonio cultural | |
| **Nivel** | avanzado |
| **Descripción/Contenidos**  **(2000 caracteres máx.)** | Todas las cocinas tradicionales incluyen recetas para reciclar las sobras o los excedentes de comida, para evitar el desperdicio de alimentos y asegurarse de que se utilizan todos los (escasos) recursos.  El pan seco se suele reciclar como ingrediente. Muy a menudo se utiliza como base de sopas; en este caso, se mezcla con verduras frescas (tomates y más), aceite de oliva y hierbas, y se sirve frío.  Podemos encontrar esta receta en todos los países mediterráneos, con distintos nombres y procedimientos ligeramente diferentes:  Salmorejo (de Andalucía), Gazpacho (otras regiones españolas y Portugal), Pappa al pomodoro (Toscana).   1. Cortar el pan seco en cubos y remojarlos en agua; después de 10-15 minutos, escurrir y exprimir. 2. Triturar en el robot de cocina/batidora los tomates frescos (pelados y sin semillas); añadir el pan según la textura que se quiera obtener. 3. Añadir un diente de ajo (pelado), un chorrito de vinagre de vino, aceite de oliva al gusto, y sal. 4. Servir frío; hay quien añade huevo duro y jamón serrano en rodajas o taquitos.   El gazpacho añade pimientos frescos y pepino; la pappa al pomodoro se cocina, para mezclar bien todos los ingredientes, y luego se enfría (o se sirve caliente en invierno). |
| **Beneficios/Ventajas**  **(1000 caracteres máx.)** | El uso de pan seco como ingrediente principal hace que esta receta sea 0km y respetuosa con el medio ambiente, ya que evita el desperdicio de alimentos.  Los tomates frescos y maduros tienen un alto contenido en licopeno, un importante antioxidante útil para proteger el sistema cardiovascular, las mismas propiedades del aceite de oliva virgen extra. |
| **Productos representativos** | Pan, tomates, aceite de oliva. |
| **Gestión de riesgos** | N.A. |
| **Idioma** | ES |
| **País** | ES, IT, PT |
| **Socio proveedor** | IHF-IDP |
| **Referencias** | <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/receta-de-salmorejo-cordobes-tradicional>  <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/sopas-cremas/salmorejo-huevo-cocido-jamon-25138.html>  <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/pappa-al-pomodoro-primo-italiano-salmorejo> |