

Índice

| | |
|---------------------------------|-----|
| PRESENTACIÓN | 9 |
| ORIGEN SILVESTRE Y SOSTENIBLE | 15 |
| LA DESPENSA DEL BOSQUE | 23 |
| RECETAS INSPIRADAS EN EL BOSQUE | 61 |
| LOS AROMAS DEL BOSQUE | 102 |
| ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS | 104 |



Presentación

La edición del libro "El Bosque en tu Paladar" se realiza en el marco del proyecto **Sabores de Bosques Sostenibles**. Un proyecto a través del cual **PEFC España** quiere poner en valor los productos silvestres procedentes de bosques gestionados de forma sostenible, involucrando a propietarios, gestores forestales, productores, distribuidores y consumidores. PEFC España trabaja estrechamente con representantes del sector gourmet y la alta restauración, unos embajadores excepcionales de los productos con origen silvestre y sostenible.

PEFC España es una organización sin ánimo de lucro que promueve la gestión forestal sostenible y la certificación de las materias primas de origen forestal así como su proceso de transformación, asegurando el futuro y sostenibilidad de los bosques que son un motor fundamental para el desarrollo del medio rural. Entre estas materias primas, el bosque nos ofrece una gran variedad de productos con múltiples posibilidades en cocina y repostería: hongos, trufas, aromáticas, piñones, castañas, miel, jamón ibérico criado en dehesas, etc.

Gracias a la colaboración entre PEFC España y **Charo Val**, propietaria y chef ejecutiva de La Alacena del Gourmet, nace este libro en el que además de dar a conocer algunos de los manjares que esconde el bosque, sus aplicaciones culinarias y la importancia de su aprovechamiento sostenible, os proponemos 20 recetas a través de las cuales, con el máximo respeto al producto, podemos disfrutar de todo el aroma y el sabor del bosque.

Los productos silvestres con origen sostenible certificado contribuyen a la conservación de los bosques y son un placer para el paladar.

Este libro fusiona la pasión por los bosques de PEFC España con la cocina con pasión de Charo Val. Productos, temporada, técnicas y propuestas para inspirar una cocina sostenible con aroma a bosque.



PEFC España

PEFC España es una organización sin ánimo de lucro, que promueve la gestión forestal sostenible a través de la certificación de los bosques y de sus productos para asegurar su conservación en el futuro, contribuyendo al desarrollo del medio rural y a la mitigación del cambio climático.

PEFC es el mayor sistema de certificación forestal del mundo con cerca de 251 millones de hectáreas de bosque certificado en más de 37 países. Por su adaptación a las condiciones locales y por la posibilidad de certificarse en grupo, PEFC es el sistema de certificación forestal elegido por pequeños propietarios y pymes.

PEFC trabaja a lo largo de toda la cadena de suministro para promover prácticas responsables en los bosques y para asegurar que el aprovechamiento de sus recursos cumpla rigurosamente con los criterios ambientales, económicos y sociales recogidos en la norma UNE 162.002.

La labor de PEFC España, materializada a través del proyecto Sabores de Bosques Sostenibles, ha hecho que España sea uno de los países pioneros en la certificación forestal de alimentos procedentes del bosque.

El sello PEFC, que asegura el origen sostenible de los alimentos silvestres, sirve para comunicar al consumidor de forma clara, concisa e independiente que el producto que va a consumir se ha obtenido de forma legal, mediante prácticas que respetan la biodiversidad y los valores naturales del monte y con garantías sociales y laborales para los trabajadores de toda la cadena productiva, contribuyendo al mantenimiento del empleo y a la fijación de la población en el medio rural.



Charo Val en los bosques de Ibiza, entre la vanguardia y la tradición, defendiendo el producto y los bosques.



Charo Val

Nacida en Ágreda, provincia de Soria. A las faldas del Moncayo, descubre, de la mano de sus padres y hermanas, los conocimientos y el respeto al monte y sus recursos, creando un vínculo con esta tierra desde su infancia.

Comienza su andadura en el mundo de la cocina y la gastronomía de forma autodidacta. Su gran inquietud por aprender, conocer y probar, le lleva a otras cocinas, otros lugares, y de la mano de grandes cocineros evoluciona su formación. Madura su cocina trabajando al lado de Pilar Idoate (Hotel Restaurante Europa, Pamplona) y de Beatriz Sotelo (Restaurante A Estación, Cambre, A Coruña), dos maestras de la cocina.

Desde 2006 es propietaria y chef ejecutiva de La Alacena del Gourmet Catering & Events. Amante de la aventura y los retos, participa de forma activa en programas de cocina en televisión y en diversos concursos gastronómicos: finalista en el Concurso Nacional de Pinchos de Valladolid y en el Concurso Nacional de Cocina con Trufa de Soria, entre otros.

Cocinera de territorio, defiende la excelencia de la materia prima y promueve el producto con certificado PEFC. Una cocina de base tradicional con toques de vanguardia en guarniciones y técnicas. Con la vocación en las venas y ganas de mostrar a los demás la pasión por la cocina, colabora con la escuela de hostelería de la Fundación Picarral de Zaragoza.

Charo cocina desde el corazón. Sus recetas nos desvelan su pasión por los bosques. Un recetario lleno de aromas y sabores sostenibles.