

desayuno • breakfast

nazari



CARTA DE ADHESIÓN Y GUÍA TÉCNICA





desayuno • breakfast

nazari

◆ ◆ ◆ ◆ ◆



¿Qué es el Desayuno Nazarí?

El Desayuno Nazarí es una propuesta gastronómica fundamentada en la investigación histórica del Reino Nazarí de Granada. **No es solo una comida, es toda una experiencia, es un acto de recuperación e identidad cultural y territorial.**

Al adherirse a esta propuesta, el establecimiento se convierte en embajador de la **Ruta Boabdil**, garantizando una experiencia auténtica a través del paladar.



¿Qué beneficios tiene?

- ♦ **Diferenciación única:** Ofrece un producto exclusivo que no se encuentra en desayunos convencionales, aumentando el valor percibido del establecimiento.
- ♦ **Equilibrio saludable:** Como propuesta supervisada por nutricionistas, garantiza un aporte energético de calidad y sin productos ultraprocesados.
- ♦ **Impulso al Kilómetro 0:** Fomenta la economía local al priorizar productores de miel, quesos, frutas y aceites de la zona, entre otros.
- ♦ **Sello de identidad:** El establecimiento se integra en una red de calidad reconocida, vinculada a la historia, el paisaje y la promoción turística de la Ruta Boabdil.





Criterios y compromisos de la red

Pertenecer a la **Red de Establecimientos del Desayuno Nazari** implica la aceptación de los siguientes compromisos técnicos y profesionales:

A. COMPROMISOS TÉCNICOS

- ◆ **Honestidad territorial:** Priorizar el producto de proximidad (kilómetro 0).
- ◆ **Coherencia histórica:** Evitar anacronismos y respetar la herencia alimentaria andalusí (ausencia de cerdo y productos post-coloniales no integrados).
- ◆ **Equilibrio nutricional:** Eliminar ultraprocesados, harinas refinadas y azúcares industriales, sustituyéndolos por grasas nobles y endulzantes naturales.
- ◆ **Cultura de temporada:** Resaltar la importancia del producto de temporada.
- ◆ **Anfitriones del relato:** No solo servir comida, sino narrar la historia que contiene el plato, ya sea oral o por escrito.

B. COMPROMISOS DE PROFESIONALIZACIÓN

Para asegurar la mejora continua y la promoción de la marca, los establecimientos miembros asumen:

- ◆ **Encuentro anual de innovación:** Participación obligatoria en una jornada técnica profesional anual. En este evento se analizará el impacto turístico del producto, se compartirán estrategias de éxito y se innovará en nuevos complementos y presentaciones para el desayuno.
- ◆ **Compromiso a promover, participar e implicarse en las siguientes actuaciones de promoción** impulsadas desde Mancomunidad de municipios del valle de Lecrín:
 - Campañas de promoción y difusión de la Red de desayuno Nazari.
 - Certificaciones de calidad que avalen el rigor del producto.
 - Organización de encuentros técnicos y material de apoyo para los locales.
 - Sufragar costes de identificativos y señalítica establecidos en tu establecimiento.
 - Asistencia técnica para una adecuada implantación del desayuno nazari en tu establecimiento y verificación de una correcta aplicación para pertenecer a la red de entidades y establecimientos de la red.

4

Estructura obligatoria del servicio

BLOQUE CEREAL

Pan artesano
(ácimo, integral)

BLOQUE PROTEICO

Huevo, queso o
lácteo fermentado
(cuajada/yogur)

BLOQUE HUERTA

Fruta fresca
de temporada
o hortalizas

BLOQUE ENERGÍA

Frutos secos y
frutas desecadas
(dátiles, pasas...)

BLOQUE ACOMPAÑAMIENTO

AOVE, miel, crema de
castaña o mermeladas
artesanales

Cada propuesta debe ser equilibrada nutricionalmente. El establecimiento puede elegir su propia combinación siempre que respete la **Regla del 4/5** (incluir al menos 4 bloques).

5

Criterios técnicos y dispensa

Para asegurar la calidad y el rigor histórico, el establecimiento se compromete a seguir la tabla de alimentos nazaries que podrán incluirse y los excluidos por anacronismo.

*** Consultar anexo al final del documento.**





El storytelling: la voz del establecimiento

El servicio no se considera completo sin el **relato**. El personal debe ser capaz de explicar:

- ◆ **Origen:** De dónde viene el producto (nombre del productor si es posible).
- ◆ **Mensaje sociocultural:** Relación de la historia y la cultura nazarí con la alimentación y sus propiedades nutricionales
- ◆ **Entorno:** Mención al paisaje, de la vega de Granada, del Valle de Lecrín, la Alpujarra, o valle Andarax en Almería.

Para ello se ofrecerá un relato básico y la formación necesaria.



Modelos de referencia (validados)

El establecimiento puede adoptar uno de estos o crear el suyo propio basado en las pautas anteriores:

DESAYUNO 1

- ◆ Tostada de pan de harina de trigo con mantequilla y mermelada de higos de la Alpujarra
- ◆ Cuajada con:
 - crema de castañas (otoño/invierno)
 - con pasas, canela y agua de rosas (primavera/verano)
- ◆ Bizcocho de naranja, frutos secos y miel
- ◆ Fruta según estación





DESAYUNO 2

- ◆ Tostada de pan ácimo con aceite de oliva virgen extra, queso fresco de cabra y granada
- ◆ Yogur natural con:
 - crema de castañas (otoño/invierno)
 - con miel, pasas y almendras (primavera/verano)
- ◆ Almojábanas o buñuelos enmelados
- ◆ Fruta según estación

DESAYUNO 3 (SIN LACTOSA Y SIN GLUTEN) alergias alimentarias más frecuentes

- ◆ Tostada de pan sin gluten con mantequilla sin lactosa y mermelada de higos de Alpujarra
- ◆ Huevos plancha especiados con comino
- ◆ Cuajada sin lactosa con:
 - crema de castañas (otoño/invierno)
 - con pasas, canela y agua de rosas (primavera/verano)
- ◆ Fruta según estación

* Se recomienda acompañar de zumo de naranja o infusiones de menta/hierbabuena, aunque puede elegirse para beber cualquier opción de la carta, incluido café, lácteos, etc.

Recetario





Pan a la sartén

INGREDIENTES

- 330 gr de harina de trigo
- 240 gr de yogurt griego natural
- 60 ml de agua
- 16 ml de AOVE
- 10 gr de impulsor
- 1 cucharadita de sal

ELABORACIÓN

- ◆ Tamizar secos: harina, impulsor y sal.
- ◆ Incorporar el aceite, el yogurt y el agua.
- ◆ Integrar todo sin excederse en el amasado, ya que eso tensaría el gluten y compactaría la masa.
- ◆ Dejar reposar la masa tapada 15-20 minutos (permite la activación de la levadura y que la masa se relaje).
- ◆ Sobre la encimera enharinada dividir la masa, hacer bolas y aplastar (1 cm de grosor).

COCCIÓN EN SARTÉN

- ◆ Calentar una sartén de hierro o de fondo grueso a fuego medio (no muy fuerte para que el calor llegue al centro sin quemar la superficie).
- ◆ Poner los panes y tapar la sartén. Cocinar a fuego medio-bajo 4-5 minutos por cada lado. Este método mantiene mejor la humedad.

COCCIÓN AL HORNO

- ◆ Precalentar el horno a 220°C.
- ◆ Pincelar las superficie de los panecillos con agua, leche o aceite antes de entrar en el horno (esto evita que la corteza se endurezca antes de que el pan suba).
- ◆ Hornear durante 8-10 minutos.

Para evitar que se sequen necesitamos un golpe de calor. Lo ideal es precalentar la bandeja dentro del horno y dejar caer los panes sobre ella. Para ello colocaremos los panecillos sobre papel de horno y los deslizaremos sobre la bandeja de horno ya caliente.

Al sacar los panecillos, bien sea de la sartén o bien del horno, se pueden pincelar con aceite y apilarlos tapados con un trapo limpio para que mantengan la humedad.

Almojábanas (sin leche)

INGREDIENTES

- 300 gr de harina de repostería
- 180 ml de agua
- 90 ml de AOVE
- 100 gr de queso de cabra semicurado
- 3 huevos
- 8 gr de levadura química
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- ◆ Mezclar secos en un bol: harina, impulsor y sal.
- ◆ Poner a hervir el agua y el aceite y cuando rompa a hervir añadir sobre la harina. Remover rápido con unas varillas y acabar homogenizando con la mano.
- ◆ Inmediatamente añadir el queso previamente rallado y amasar hasta que el queso se funda y se integre.
- ◆ Una vez tibia la masa, incorporar los huevos uno a uno integrándolo todo con una espátula.
- ◆ Dejar reposar la masa tapada unos 20 minutos para que coja cuerpo.
- ◆ Hacer bolitas de unos 35 gr con un poco de aceite en las manos para evitar que se nos pegue.
- ◆ Aplastar ligeramente cada bolita sobre una bandeja de horno con papel sulfurizado y hornear a 180°C durante 25 minutos.

PRESENTACIÓN

- ◆ **Con almíbar:** hacer un almíbar con misma cantidad de azúcar y agua y ralladura de naranja. Introducir las almojábanas ya cocinadas en el almíbar muy caliente y dejar enfriar en una bandeja.
- ◆ **Con azúcar glas, canela y mermelada de higos.**
- ◆ **Baño de miel:** miel, canela, agua de azahar, ralladura de naranja. Calentar al baño maría unos minutos y sumergir la parte superior de las almojábanas con la miel. Decorar con almendras laminadas.



Almojobanas (con leche)

PREPARACIÓN

- ◆ Mezclar secos en un bol: harina, impulsor y sal.
- ◆ Poner a hervir la leche, el agua y el aceite y cuando rompa a hervir añadir verter secos y remover rápido con unas varillas y acabar homogenizando con la mano.
- ◆ Inmediatamente añadir el queso previamente rallado y amasar hasta que el queso se funda y se integre.
- ◆ Una vez tibia la masa, incorporar los huevos uno a uno integrándolo todo con una espátula.
- ◆ Dejar reposar la masa tapada unos 20 minutos para que coja cuerpo.
- ◆ Hacer bolitas de unos 35 gr con un poco de aceite en las manos para evitar que se nos pegue.
- ◆ Aplastar ligeramente cada bolita sobre una bandeja de horno con papel sulfurizado y hornear a 180°C durante 20-22 minutos. Pincelar con almibar.



INGREDIENTES

- 300 gr de harina de repostería
- 100 ml de leche
- 100 ml de agua
- 70 ml de AOVE
- 100 gr de queso de cabra semicurado
- 2 huevos
- 12 gr de levadura química
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de sal

Cuajada

INGREDIENTES

- 1 l de leche fresca entera (de baja pasteurización)
- 50 gotas de cuajo
- 2 mg de cloruro cálcico
- 60 gr de leche en polvo entera (opcional)
- 15 gr de azúcar (una cucharada)

PREPARACIÓN

- ◆ Diluir el cloruro de calcio en una cucharada de agua y la leche en polvo en parte de la leche total para evitar grumos.
- ◆ Poner la leche, el calcio y la leche en polvo en un cazo y calentar hasta que alcance los 40°C (cuando la leche comienza a humear).
- ◆ Dejar templar unos minutos y cuando la leche baje hasta los 36-38°C, añadir el cuajo y mover muy suavemente para integrar.
- ◆ Repartir en tarritos (unos 125 gr de preparado).
- ◆ Dejar reposar sin vibraciones ni movimiento, fuera del frigorífico, durante 1h30.
- ◆ Pasado ese tiempo meter en el frigorífico donde acabará de adquirir consistencia.

VARIANTES

- ◆ Se puede prescindir de la leche en polvo aunque le confiere una textura más densa y cremosa.
- ◆ El azúcar se puede omitir si se prefiere sin nada de dulzor, no interfiere en el cuajado.
- ◆ Se le pueden añadir más gotas de cuajo si se quiere más densa.
- ◆ Para la decoración: pasas, miel, agua de rosas/azahar. Hidratar las pasas en agua con unas gotas de agua de rosas/azahar.

PRESENTACIÓN

Servir la cuajada en tarritos de barro con una base de crema de castañas y terminar con miel por encima y las pasas hidratadas y aromatizadas.



INGREDIENTES

- 500 gr de castañas peladas
- 840 ml de leche entera
- 90 ml de miel
- 1 vainilla en rama
- 1/2 cucharadita de sal
- Una nuez de mantequilla (opcional)



Crema de castañas

PREPARACIÓN

- ◆ Blanquear castañas: poner agua a hervir con una pizca de sal y cuando rompa a hervir añadir las castañas congeladas. Esperar a que hierva de nuevo y contar 5 minutos. Sacar las castañas y enjuagar con agua limpia. Este proceso elimina algún resto de piel que pudiera haber y evita el regusto astringente.
- ◆ Abrir la rama de vainilla longitudinalmente, raspar las semillas y echar tanto semillas como la vaina en una olla con la leche.
- ◆ Añadir las castañas semihervidas y partidas en cuartos y cocinar a fuego lento durante 30 minutos. removiendo de vez en cuando.
- ◆ A media cocción añadir la miel.
- ◆ Dejar reposar tapada unos minutos.
- ◆ Retirar la vaina de vainilla, añadir la nuez de mantequilla y triturar.

VARIANTES

- ◆ Las castañas se pueden asar unos minutos en una sartén, para potenciar su sabor y evitar ese perfil plano que pueden tener las castañas congeladas.
- ◆ Se puede sustituir parte de la leche por nata o leche evaporada para mayor cremosidad (70% de leche 30% de nata).
- ◆ Se pueden reservar algunas castañas sin triturar y añadirlas a la crema para darle textura.

Bizcocho de naranja y frutos secos



INGREDIENTES

- 400 gr de naranjas (2 medianas)
- 250 gr de harina de repostería
- 3 huevos
- 200 gr de azúcar
- 120 gr de aceite de oliva suave o de girasol
- 50 gr de almendra molida
- 16 gr de impulsor
- Una pizca de sal
- 120 gr de frutos secos variados (nueces, almendras, pistachos, orejones, dátiles)

PREPARACIÓN

- ◆ Sacar la piel de la naranja dejando la menor parte blanca posible. Descartar lo blanco y triturar la pulpa, la piel y el azúcar hasta conseguir una crema.
- ◆ Emulsionar esta crema con el aceite, añadiéndolo poco a poco.
- ◆ Añadir los huevos y triturar.
- ◆ Incorporar secos tamizados: harina, almendra molida, levadura y sal e integrar. Importante no sobrebatar.
- ◆ Verter en el molde.
- ◆ Esparcir los frutos secos por encima emborrizados con un poco de harina para evitar que se hundan en la cocción.
- ◆ Hornear a 180°C durante 35-40 minutos según molde.

Tabla de alimentos nazaries

Criterios de uso

Priorizar siempre producto local y de temporada.

Evitar ultraprocesados y elaboraciones industriales.

Mantener el equilibrio entre dulce y salado.

Respetar la sencillez y naturalidad propias de la cocina nazari.

Acompañar el desayuno de un mínimo relato explicativo para el comensal.



La siguiente relación recoge los alimentos históricamente vinculados a la cultura gastronómica nazari, así como ingredientes coherentes con su reinterpretación actual. No se trata de una carta cerrada, sino de un catálogo base que permite a cada establecimiento diseñar su propio desayuno, adaptado a la temporalidad, al entorno y a su identidad culinaria.

Cereales SÍ Pan ácimo ♦ pan integral artesano ♦ sémola de trigo (cuscús, gachas suaves) ♦ arroz NO Harina de maíz ♦ polenta ♦ copos de maíz industriales ♦ cereales de desayuno comerciales ♦ bollería industrial	Legumbres SÍ Purés, guisos de carne y para elaboración de pan: Garbanzos ♦ habas tiernas (abril-mayo) ♦ altramuces ♦ lentejas ♦ alubias	Frutos secos SÍ Preferentemente crudos o tostados suaves: Almendras ♦ nueces ♦ piñones ♦ avellanas ♦ bellotas ♦ castañas ♦ pasas ♦ pistachos ♦ higos secos
Lácteos SÍ Yogur natural (cabra u oveja) ♦ cuajada ♦ queso fresco de cabra ♦ quesos tiernos artesanos NO Nata/crema de leche ♦ quesos curados o azules de tradición moderna ♦ lácteos industriales azucarados o saborizados	Hortalizas SÍ PRIMAVERA/VERANO Berenjena ♦ calabacín ♦ ajo ♦ pepino ♦ judías verdes (abril-mayo) ♦ espárragos (marzo-abril-mayo) OTOÑO/INVIERNO Calabaza CASI TODO EL AÑO Espinacas ♦ acelgas ♦ zanahoria ♦ cebolla NO Tomate ♦ patata ♦ pimienta	Grasas SÍ Aceite de oliva virgen extra NO Margarina ♦ aceites refinados (girasol, soja, palma)
Proteínas SÍ Huevo (cocido, escalfado o fritos) Frito o salado, horneado o guisado: Pescados (sardina, atún, esturión, trucha y salmónete) ♦ carnes: pollo, cordero... (distinta del cerdo) NO Derivados del cerdo: Jamón ♦ bacon ♦ chorizo ♦ salchichas ♦ morcilla Grasas animales procesadas: Manteca de cerdo	Frutas SÍ PRIMAVERA/VERANO Dátiles ♦ ciruela ♦ albaricoques ♦ melocotones ♦ higos ♦ granada ♦ sandía OTOÑO/INVIERNO Dátiles ♦ uvas ♦ naranja ♦ membrillos ♦ manzanas NO Aguacate	Endulzantes SÍ Miel ♦ melaza de higo ♦ azúcar de caña NO Azúcar blanco refinado ♦ azúcar moreno industrial ♦ edulcorantes artificiales (aspartamo, sacarina, etc.) ♦ sirope de agave ♦ panela
		Hierbas SÍ Orégano ♦ tomillo ♦ canela ♦ hierbabuena ♦ comino ♦ cilantro ♦ cúrcuma ♦ perejil ♦ jengibre ♦ menta





DECLARACIÓN DE COMPROMISO

Yo, _____

en representación del establecimiento

acepto lo expuesto en este manual, comprometiéndome a velar por la excelencia de la **Gastronomía Nazarí en la Ruta Boabdil**.

En Cádiz (Mancomunidad de Municipios de la Alpujarra), a _____ de _____ de 202 ____ .

FIRMA:





ACCEDE AQUÍ AL FORMULARIO
PARA FORMAR PARTE DEL PROYECTO



   @ruta_boabdil  www.rutaboabdil.org

