

2017
LAS RECETAS DE KOKETO.ES

100% ORIGINAL

La Cocina de Koke



La Cocina



de Koke



AGRADECIMIENTOS:

A mi alma, la que comparte mi vida con sonrisa eterna y gran corazón, mi mejor amiga, mi amor, mi luz y mi motivación. A mi infatigable correctora Tesi que cada vez tiene más trabajo y siempre se muestra motivadora, mi compañera de andanzas literarias. A Mamen gran amiga y ejemplo de trabajadora infatigable con la que comparto mi pasión por los fogones. A mis padres por sus esfuerzos y responsables en gran medida de ser como soy, ¡echadles la culpa a ellos! A mis grandes amigos Evan y Carlos a quienes quiero con locura, personas muy especiales. A Patxi y Mariano, no puedo pasar tan sólo un día sin verlos, entrañables y buenas personas. A Belén y Maggie mis hermanas pequeñas que siempre me muestran su cariño. A Javi y Álvaro compañeros de tertulias, amigos, cofrades y compañeros de nuestro Txoko de Madrid. A Marcos, Madi, Alberto y Natalia mi familia preferida y con quienes disfruto siempre. A Raúl con el que disfruto de su experiencia y simpatía, que mantiene vivo el oficio y la tradición, un carnicero con complicidad. A Floren el exponente máximo de la "mafia de Extremadura" con el que comparto gratos momentos. A Pablo esa buena y/o mala compañía con el que me "cuezo como un piojo", eso dice él. A M^a Sol y Ale infatigables trabajadores que viven en este mundo de la hostelería y deberían ser referente para todos los profesionales, os quiero amigos. A Óscar el gran catador de la mayoría de mis experimentos gastronómicos y gran crítico. A mis restauradores favoritos Blanca, Alberto, Medhi y Bole de quienes siempre aprendo y comparto el mundo de la cocina.

Un recuerdo muy especial a mi tío Luis, fallecido este año con el que disfruté y aprendí en mis años mozos, una gran pérdida para familia y amigos. Seguro que estará siempre presente en la ribera del Narcea junto a Mero.



[www] <http://koketo.es>
[www] <http://jorgehernandezalonso.es>
[Fb] <http://www.facebook.com/chefkoketo>
[Tw] @chefkoketo
[Instagram] @jorgehdezalonso
[Tumblr] jorgehdezalonso
[Flickr] jorgehdezalonso

[YT] <http://youtube.com/jorgehdezalonso>
[PT] <http://pinterest.com/jorgehdezalonso>

ÍNDICE

LAS RECETAS DE KOKETO.ES



Huevos al plato un embuste de mi infancia	04
Alcachofas confitadas mi sesgo atribucional..	06
Apionabo ni apio ni nabo	08
Tapenade es una de mis tapas preferidas y no tepanade..	10
Pisco Sour, el cóctel peruano	12
Anticucho, el bocado peruano hecho con y por corazón	14
Guanciale, el secreto de la salsa a amatriciana	16
Ronqueo es el nombre onomatopéyico de una ceremonia milenaria.	18
Bacalao al ajoarriero. ¡Arre!	20
Perdices en escabeche y fueron felices con su PH	22
Papa a la huancaína correspondencia con línea ají amarillo	24
Crestas de gallo, la falsa receta de Leonardo Da Vinci.	26
Pasta fresca de trigo o "fatta in casa"	28
Bacalhau à Bráz es el dorado de los bacalaos.	30
Arepas Venezolanas: entre babas, sudor y viudas.	32
Mejillos tigre, bivalvos felinos.	34
Ensalada César o Álex y los aviadores enemigos de la ley seca	36
Carpaccio, el lienzo de arte resultado de la noble anemia	38
Los huevos nube y las modas de instagram	40
Pato Pekín, el Donald de 100 lonchas	41
Pulpo a la parrilla o a la brasa. Pies en la cabeza	43
Salsa boloñesa o bolognesa y el legado de Kane	45
El cabracho o pez escorpión. Un peligroso bocado	47
Arroz venere, venerado por los emperadores. El auténtico arroz negro	49
Chili de carne. El plato del que reniegan americanos y mexicanos	51
Dolmades, la hoja del Paraíso rellena de pecado.	52
Bravas, no res, sino salsa. Typical Spanish. La ración más castiza	54
El dashi japonés es la esencia de la sopa de miso y el ramen	56
Dashi-maki tamago o Tamagoyaki. La tortilla de obesidad mórbida	57
¡Cómo está el servicio!	58
Panna cotta de leche de almendras e infusión de hibisco	61
Fettuccine Alfredo Di Lelio y la magia de Hollywood	63
Horchata de chufa. Mi hermano y el rey	65
Nos abandonó la última leyenda del Narcea. DON Luis Alonso..	67
El lomo saltado me chifa y no es una errata	69
Gyozas, empadillas japonesas y/o chinas	71
Huevos trufados procedentes de diamantes efímeros..	73
Chilindrón pollo o cordero, con o sin tomate.	75
Del gohan al sushi meshi con sushi-zu.	77

Los huevos al plato, a la flamenca, a la cazuela o en Francia: œufs en cocotte son parte del patrimonio gastronómico de mi infancia.

ADIOS A LA MESA DE LA COCINA Y LOS EQUILIBRIOS EN LOS TABURETES

Recuerdos de esas noches en las que cenábamos en mesita individual de madera con cuatros holandeses lacados, ¿o eran flamencos?. Mucho antes de la era IKEA y sus nombres imposibles. Ya éramos mayores y habíamos abandonado las maltrechas banquetas de finas patas que nos sustentaban en la cocina, todos los hermanos nos dirigíamos al salón cual regimiento con bandeja de asombrosa capacidad que cubríamos de ardiente consomé, primer plato de cuchara, segundo salvaguardado con patatas fritas, postre obligatorio, probablemente un yogur de limón o macedonia, un buen chusco de pan, cubiertos maleados por los juegos, vasos de Nocilla colmados de agua, unas servilletas de tela con colores ya olvidados y cuadros imposibles (azul y rosa) y por supuesto una pieza de fruta. Si querías ensalada también podías tomarla, eso sí, te tocaba un segundo viaje.

Los huevos al plato eran el segundo o principal, servidos en mi caso dentro de una fuente de hierro de tonalidad mate por el uso. Junto a él, un caldo que abría la comida y también la cerraba.

Un consomé que permanecía hirviendo hasta el final de la cena, ante la desesperación de la matriarca que nos repetía una y otra vez que se iba a quedar frío (muy equivocada estaba, ni después de la pieza de fruta y el yogur la temperatura había medrado).

Aún hoy me pregunto de qué material estaban hechas las tazas que alojaban estos líquidos enriquecidos por mil aves: "adamantium" por lo menos y cómo conseguía mi madre, con una simple cocina de gas, tales

HUEVOS AL PLATO UN EMBUSTE DE MI INFANCIA

temperaturas para llegar a fundir "el anillo único" para gobernarlos a todos. Frodo se hubiera ahorrado un viaje de tres transbordos más largos que los de Diego de León si se hubiera animado a venir a casa.

DOCTOR LOS HUEVOS AL PLATO SON EMBUSTES

Los huevos al plato tienen su origen en el sur de la península, de paladar andaluz con acento marcadamente sevillano. Una receta de fácil factura y economía popular, muy nutritivo y claro está, incluido en la dieta mediterránea. No es un plato con historia más allá de mediados del siglo XIX, un gastrónomo de divertido pseudónimo "Doctor Thebussem" (Primer cartero honorario de correos amante de viajes y viandas).

Un escritor de noble cuna cuyo curioso apodo se corresponde a un anagrama de "Embustes" es seguramente si no su creador, el primer lite-

rato que acuñó en receta en una de sus publicaciones cervantinas.

Más tarde, otro periodista y gastrónomo llamado Dionisio Pérez aporta no sólo la receta sino también una guía para el emplatado en la página 314 de su libro "Guía del buen comer español" 1929, y no es casualidad pues este articulista de gran fama empleó el sobrenombre de "Post-Thebussem" cuando su escritura versaba sobre gastronomía.

BOLUDO TENGO LOS HUEVOS AL PLATO

Como curiosidad en Argentina existe una expresión típica "tengo los huevos al plato" que es una manera amable de decir "no me rompas los huevos", vamos que no me molestes, ya que si dañás la yema, entonces estás preparando huevos rotos que no es exactamente lo que había pedido.

INGREDIENTES

- Un huevo XL > 75 g
 - 50 g de puerro o cebolleta o cebolla*
 - 75 ml de salsa de tomate*
 - 25 g de chorizo ibérico
 - 25 g de jamón ibérico
 - 50 g de guisantes naturales
 - 25 g de espárragos verdes*
 - 15 ml de aceite de oliva virgen extra AOVE
 - Sal y pimienta que no falte
- (*) Opcional

Recuerdo que mi madre usaba guisantes de bote, de esos que tienen un color de uniforme de marine de EE.UU. en la segunda guerra mundial, como enfermo, sin vida. Yo creía, hasta que los comencé a recoger en la huerta de mi tío, que ese color apagado era su tonalidad natural, si podéis, disfrutad de unos buenos ejemplares sin envasar (y no digo la variedad "lágrimas de costa" que alcanza los 200 € el kilo, con unos normales el cambio es increíble).



Lo cierto es que para el éxito de este plato lo ideal es contar con una fuente de calor única: "el gas", si bien es cierto que podéis encontrar recetas elaboradas hasta en un microondas, y si profundizamos más alguno se atreverá con el lavavajillas ¡Dios lo que hay que ver!

Pero no hay problema, os daré opciones para aquellos que trabajan con una inducción, entiendo que es más limpia pero también cuenta con ciertas desventajas como no ser capaz de calentar los recipientes de loza.

HUEVOS AL PLATO EN LOZA O MI VINTAGE AMIGA DE HIERRO Y HORNO

Iniciemos el plato cocinando los guisantes en abundante agua, unos 20 minutos los dejarán en el punto que yo aconsejo, aunque las madres son más de 45 (os dejo un enlace a la tabla de tiempos de cocción de verduras). Si tenéis a bien el uso de espárragos, también será el momento, con 7-8 minutos será suficiente.

En el recipiente de barro o metal colocamos el AOVE, ponemos al fuego y calentamos poco a poco, añadiendo la cebolleta finamente cortada, las chacinas (tradicionalmente en gruesos dados) aunque yo lo prefiero en lonchas finas.

Camilo José Cela seguro se hubiera enfadado con mi receta, pues su plato contempla también manteca de cerdo gruñidor y gordos trozos de jamón jabugueño, quizá mi paladar es más esnob.

Escurridos los guisantes y/o los espárragos los juntamos en la cazuelita y sofreímos ligeramente unos 5 minutos, que aprovecharemos para calentar el horno a 200° en la parte superior o grill.

Pasado este tiempo sumamos la salsa de tomate y mezclamos ligeramente, añadimos los huevos con sumo cuidado para no romperlos, una pizca de sal sobre la deliciosa yema y alcanzada la temperatura metemos la cazuela al horno hasta que cuaje la clara, lo que ocurrirá pasados 15 minutos (vigilad el plato pues cada horno es un mundo).

HUEVOS AL PLATO EN SARTÉN SIN HORNO

El primer paso es exactamente idéntico al anterior, debemos cocer los guisantes y los espárragos en agua abundante, recordar no echar

cuidado para no romperlos, una pizca de sal sobre la deliciosa yema y dejamos que se cuaje.

HUEVOS AL PLATO EN MICROONDAS CON 800 W DE POTENCIA

Obvio decir que necesitamos un recipiente adecuado para sufrir los envites de la física del magnetrón (el responsable del proceso de calentamiento). Introducimos en este orden el AOVE, el puerro (muy finamente cortado) y el embutido unos 60 segundos a la potencia indicada.

Sumamos los guisantes, los espárragos, ambos ya cocidos y la salsa de tomate, nuevamente le damos los mismos valores, 60 segundos a 800 W.

En un plato aparte rompemos el huevo y separamos la clara de la yema.

La clara la incorporamos sin temor al recipiente con el resto de ingredientes y le damos la mitad de tiempo que los anteriores pasos pero la misma potencia, sacamos del microondas dejamos reposar 30 segundos y repetimos el proceso. De esta forma esta parte del huevo se ha-



sal hasta que no llegue al punto de ebullición (ahorraréis tiempo y dinero).

En una sartén pequeña colocamos el AOVE, ponemos al fuego, añadiendo la cebolleta finamente cortada y las chacinas (tradicionalmente en gruesos dados) durante unos minutos, hasta que esté pochada la verdura.

Escurridos los guisantes y/o los espárragos los juntamos en la cazuelita y sofreímos ligeramente unos 5 minutos. Pasado este tiempo sumamos la salsa de tomate y mezclamos ligeramente, añadimos los huevos con sumo

brá cuajado.

Añadimos la yema y cocinamos 30 segundos más para que se cuaje ligeramente, sacamos y el calor residual de todos los ingredientes terminarán el plato sin más electricidad.

Con este proceso nos aseguramos de no vivir nuestra propia película "En tierra hostil". Pues si lo metes entero y le das un minuto de cocción es probable que oigas un "PLOFFFF" seguido de una miniexplosión que teñirá de amarillo el interior de tu micro con miles de trocitos por doquier.

Creo que la mayoría sabe cómo son las alcachofas confitadas, pero ¿mi sesgo atribucional? Me explicaré, en la medida de lo posible, pues en ocasiones soy tremendamente espeso y más después de las fiestas pasadas.

Se trata de un título vegano con ciertos matices psicológicos, pero no de tintes psicoanalíticos profundos de diván.

MI SESGO ATRIBUCIONAL SON UNAS ALCACHOFAS CONFITADAS

Últimamente allá donde va mi cuerpo voy yo, desde que nací (mal comienzo).

Cuando solicito la carta para la elección de mi dieta leo todos y cada uno de los platos que la integran, independientemente de si me apetece o necesito carne, pescado o verdura, postre no tomo por dogma y entrantes en rara ocasión me va faltando estómago. ¿Os preguntaréis el motivo?

Siempre me gusta saber lo que hace la competencia, tomar nota de las tendencias y por supuesto inspirarme (ATENCIÓN NUNCA: "Ctrl+C Ctrl+V" = copiar y pegar).

Pues bien, os cuento esto y aunque lo parezca no me pierdo entre las ramas de este frondoso árbol. Lo cierto es que en la mayoría de los últimos restaurantes visitados hay un entrante que compartimos. No hace falta ser un "as de picas" para saber cual: "las alcachofas confitadas".

Tentado me hallo de sacar la siguiente conclusión, "todos los buenos restaurantes tienen este plato" y eso, queridos amigos, es un sesgo atribucional.

Pues mi limitada experiencia me engaña y juega conmigo. No es cierto y tampoco es una moda, es simplemente una divertida coincidencia aunque el personaje ficticio de Arthur Conan Doyle, Sherlock Holmes y el mismísimo Sigmund Freud coincidan en el principio de que las coincidencias no existen.

Confitar está directamente ligado a la conservación de ciertas materias primas. Por término ge-

ALCACHOFAS CONFITADAS MI SESGO ATRIBUCIONAL

neral a la cocción a baja temperatura de frutas sumergidas en un almíbar, que NO ES NUESTRO CASO.

Nosotros vamos a confitar un vegetal en aceite de oliva virgen extra (AOVE) y al igual que el vino, esta grasa tiene diferentes funciones dependiendo del tipo de aceituna del que procede.

¿QUÉ ACEITE OS RECOMIENDO PARA LAS ALCACHOFAS CONFITADAS?

En este caso me refiero a monovarietales, no coupage. La variedad cornicabra le daría demasiado aporte y transmitiría su personalidad, así que la descarto. Creo que una hojiblanca es demasiado fuerte para este proceso. Nos decantaremos por

una picual es el monovarietal que quizá sea más aconsejable por su carácter más sencillo. Algunos dirán menos aromático, pero ya sabéis que es cuestión de gustos.

Por supuesto prefiero el aceite de oliva a la mantequilla o cualquier otra grasa pues es más estable frente a las procedentes de animales o de las semillas. No cabe duda que es más ligero y mucho más sabroso para las confituras.

¡QUE NO TE DEN EL VINO CON QUESO!, PERO, ¿Y LAS ALCACHOFAS?

La expresión "que no te la den con queso" proviene de cuando los pícaros bodegueros realizaban las ventas de sus caldos al por mayor, para



enmascarar los defectos del vino durante la cata de prueba les ofrecían previamente este derivado lácteo que sin duda disimulaba la calidad del vino. Pero en el caso de la alcachofa es al contrario, grandes vinos pasarían como aberraciones si se consumen después del vegetal, de hecho hay quien afirma que el mejor maridaje es el agua y creo estar de acuerdo.

La alcachofa contiene cinerina, que ayuda a nuestro hígado y a la vesícula biliar, pero paradójicamente no se lleva nada bien con el vino, pues elimina el sabor dulce que posee y realza el amargor lo que es señal de fiasco en el paladar.

En los casos en los que la elaboramos a la brasa este efecto secundario desaparece. Pero como la vamos a confitar la única buena elección es un vino de jerez. En otro orden pondría vinos blancos secos estilo francés con uva chardonnay o sauvignon, pero mi elección sería un poco de agua. Da gusto apreciar cómo le cambia el sabor.

INGREDIENTES

- 2 l de aceite de oliva virgen extra, ideal monovarietal picual
- 2 Kg de alcachofas frescas
- 1 limón
- Tiempo y paciencia no es un plato rápido

En una olla o cazuela alta colocamos el AOVE a fuego ligero, la temperatura ideal es 60°, si no cuentas con termómetro tendremos que ir a ojo, ten siempre como máxima que el aceite no debe hervir, tan sólo estar caliente. Si usas gas ponlo al mínimo y si usas vitro en una escala de 1 a 10 no debes poner más de 3.

Mientras va cogiendo temperatura procedemos a limpiar la alcachofa, eliminando el tallo y las hojas duras, todo el mundo me hace la misma pregunta: "¿Cuántas hojas he de quitar?"

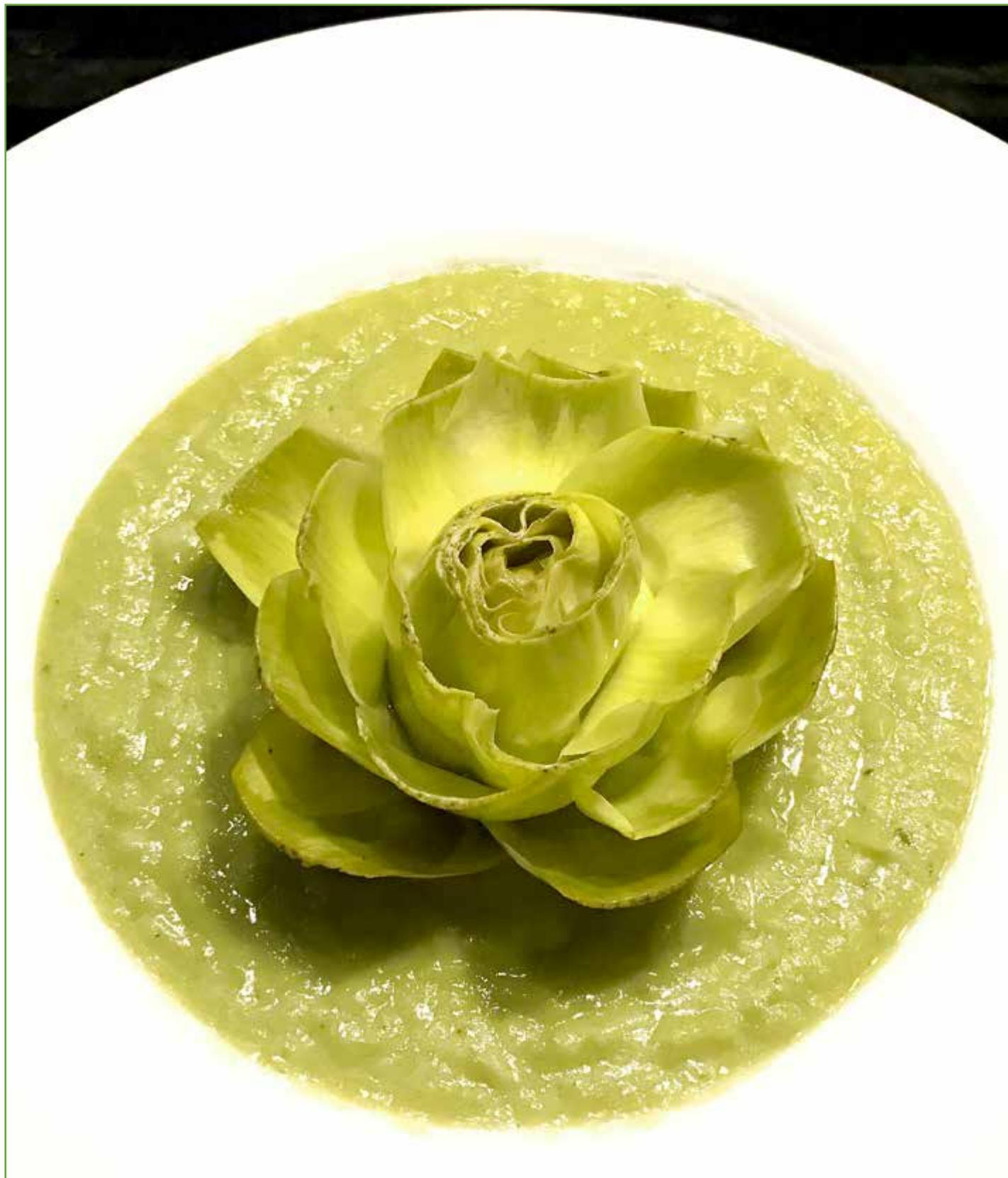
Como mínimo tres capas. Yo me baso en la experiencia y lo que suelo hacer es ir eliminando hasta que todas las hojas tienen la misma altura. La textura no es tan resistente y el color

un pelín pálido. No debes introducirlas en el aceite con agua.

Corta aproximadamente un centímetro de la parte superior de la alcachofa y frota con el limón para evitar que se oscurezca al iniciar el proceso de oxidación. Vete colocándolas boca arriba.

El corazón de la alcachofa en el fondo. De forma que las hojas seccionadas sean visibles y queden sumergidas por completo.

Ahora paciencia. El proceso llevará unas 3:30-4 horas. Recuerda que el aceite es conservante, así que si las dejáis sumergidas en el líquido se mantendrán mucho más tiempo.



El apionabo, apio perilla, el feo, apio nabo, o apio rábano es una raíz comestible oriunda de la zona mediterránea, muy popular en la cocina de Europa del este y más concretamente en las elaboraciones culinarias de Francia.

NO SON ELLOS, SOMOS NOSOTROS

No debemos dejarnos embaucar por su nombre, no se trata de la raíz del apio común del que nosotros aprovechamos las pencas y las hojas en sopas o cocidos. Paradójicamente nuestra planta no triunfa en los países que sí lo hace este bulbo y por contra en nuestra península es apenas un desconocido, un alimento de esos que sólo los badulaques regentados por ininteligibles hindús y los glamurosos locales gourmet de precios también incomprensibles, se atreven a tener en sus estantes. ¿Quiénes son los raros?

DEPILACIÓN OBLIGADA PARA SU PRESENTACIÓN EN LOS MEDIOS

Para su venta se elimina tanto las raíces secundarias como las hojas y aún así queda un alimento desagradable a la vista, como si a una pelota de cuero la hubieramos quemado con aceite hirviendo, de una tonalidad marrón clara. Pero de un encandilador aroma y un sabor dulce que recuerda al apio con ese toque acre y fresco, incluso evoca ciertos toques de hinojo o perejil. Muy perfumado se antoja ideal para platos como el Roastbeef o pescados a la plancha, aunque se puede consumir rallado en ensalada o en una crema suave.

QUÉ DEBES SABER DEL APIONABO

Lo primero, si NO te gusta el apio en rama NO te gustará este raigón, dos negaciones implican una afirmación, por tanto: "Si te gusta el

APIONABO NI APIO NI NABO

de penca, amarás el apionabo".

Aunque su aspecto es de espanto su sabor es delicioso, intenso y tiende a fagocitar el resto de los integrantes de un plato, así que hay que



APIONABO
DE LOS CREADORES DE ALIEN

usarlo con calma, es egoísta y se apropia de nuestro paladar con facilidad.

SUPER RATÓN LO PRESCRIBE

Es ideal por su valor nutricional, tiene escasas calorías y como diría el mítico Super Ratón ayuda a "supervitaminarse y mineralizarse" pero tiene efectos diuréticos y también algo laxante.

Advertencia realizada no olvides reponer las

existencias del cuarto de baño antes de la ingesta excesiva de esta materia prima.

El caldo de la cocción se puede utilizar para otras recetas o como infusión.

ES CASI INDESTRUCTIBLE QUE SE LO PREGUNTEN AL YOGUR CADUCADO DE TU FRIGO

Su almacenamiento desafía la lógica, acompañará al limón pocho que se aloja en tu nevera durante más de seis semanas, si lo conservas en el interior de una bolsa de plástico perforada.

Es un buen sustituto de la patata por su textura y tiene menor contenido de almidón que la papa.

Se le conoce también como el "Feo", pero visto lo visto también es el "Bueno" de la película, sólo queda "el malo", posiblemente sea mi papel en el film de este espagueti western.

CLASE DE ANATOMÍA Y DISECCIÓN, VAMOS POR PARTES

El tamaño de una de esas bolas deformes suele tener aproximadamente un kilo, pero en ocasiones en el interior podemos encontrar la desagradable sorpresa de espacios vacíos, por lo que es recomendable coger piezas más pequeñas y pesadas antes que grandes ejemplares.

Cuando lo disecciones, como en el caso de la manzana, comienza rápidamente el proceso de oxidación y su carne de color blanco amarillento se torna marrón, para evitarlo recurre al truco de colocar las piezas en una fuente con abundante agua y unas gotitas de cítricos.

BÁSICA EN ALGUNA RECETA CLÁSICA FRANCESA Y EN EL ESTADO DE LOUISIANA

Es parte fundamental de "apio remoulade"



un plato gallo que consiste en combinar esta raíz rallada con la salsa remolada, un delicioso moje que combina mayonesa, mostaza de Dijon y alguna otra especia como las alcaparras, perejil o estragón.

Haremos por preparar la receta en algún artículo venidero si os parece oportuno, dentro de algún plato mestizo de la cocina Cajún.

Mi consejo es que para apreciar el valor que tiene la consumamos primero en crudo, en una ensalada liviana y después en una crema sencilla, después y con el criterio base de estos platos podremos elaborar platos algo más complejos.

INGREDIENTES

- 1 kg de apionabo
- 250 ml de caldo de vegetales ligero o de ave*
- 60 g de cebolla
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro o perejil**

(*) La variedad cornicabra es una opción perfecta para esta receta

(**) Opcional

En una cacerola alta y ancha ponemos el aceite a calentar, y pochamos la cebolla que picamos en brunoise (pequeñito) con una pizca de sal para que saque el líquido lo antes posible.

Mientras, pelamos y limpiamos el apionabo. Lo cortamos en trozos pequeños de 2 a 3 cm, tendremos mucho cuidado ya que es muy duro y corremos el riesgo de cortes no deseados.

Añadimos a la cazuela y dejamos junto a la cebolla unos 5 o 10 minutos. Después sumamos el caldo y dejamos que continúe la cocción con fuego vivo durante 10-15 minutos, comprobamos que está blando y vigila si es necesario más caldo.

Rectifica de sal o pimienta y pasa por un robot de cocina. Emplata con un hilo de aceite y un toque de cilantro o perejil según el gusto que no solo le aportará sabor, también algo de color para divertir también a la vista.

Si quieres una crema más oscura sólo tendrás que dorar el apionabo junto a las cebollas hasta que coja color, el sabor es menos fresco pero también muy agradable.

Sí, tapenade. Sí. Sí. Se dice "tapenade" y me lo repito una y otra vez pero me cuesta ¡Pardiez!

Me empeño una y otra vez en decir tepanade, y es que para un disléxico haragán como yo cuando una palabra se te atraviesa, no hay forma de solventarlo.

Caray, sé que no es excusa, pero sólo por curiosidad tecleé en la fuente de la sabiduría actual, el sapientín de la nueva era digital la palabra "tepanade" y tuve 8.200 respuestas de solidaridad con mi indolente costumbre.

¡Voto a Bríos! mal de muchos... Por supuesto antes se mostró en mi pantalla la frase diplomática recurrente:

"Quizás quisiste decir: tapenade"

TAPENADE TIENE GÉNERO Y NO DOY UNA

La tapenade, sí, "la" pues es femenino, aunque también en eso del sexo de los platos me confundo (otro craso error, reniego de mi lengua).

Es una pasta de aceitunas. Un majado obtenido tras machacar las olivas con insistencia y tenacidad, ¡cáspita!

Es frecuente que la masa esté fielmente acompañada por alcaparras, anchoas en salazón y aceite de oliva virgen extra, como se prepara en la Provenza francesa.

Mi receta preferida es mucho más sencilla, olivas negras, ajo, un poco de orégano y un buen acei-

te variedad cornicabra, aunque en ocasiones un poco de trufa le va de fábula, un toque de hinojo,...

MI TAPENADE NO ES CONFORME A LA RAÍZ DEL LENGUAJE

Pero etimológicamente lo que yo hago no es correcto (¡Caramba, qué día llevamos!), pues ta-

penade proviene del término occitano "tapena" que significa alcaparra. Así que para la correcta elaboración tendría que llevar este ingrediente. Si lo dicen los de la Provenza yo no les voy a quitar la razón, así que chitón.

CATALUÑA Y SICILIA ALGO TIENEN QUE DECIR DEL TAPENADE

De lo anterior se deduce que mi salsa está más próxima de la olivada catalana, más concretamente del Alto Ampurdán, que del plato francés.

En Cataluña la olivada se reproduce con aceitunas, ajos, romero, anchoas y un toque de aceite, seguro que los galos dicen que eso es la tapenade, pero en catalán ¿Sabes cómo se dice alcaparra?. "Tàpera", ¡albricias, qué casualidad!

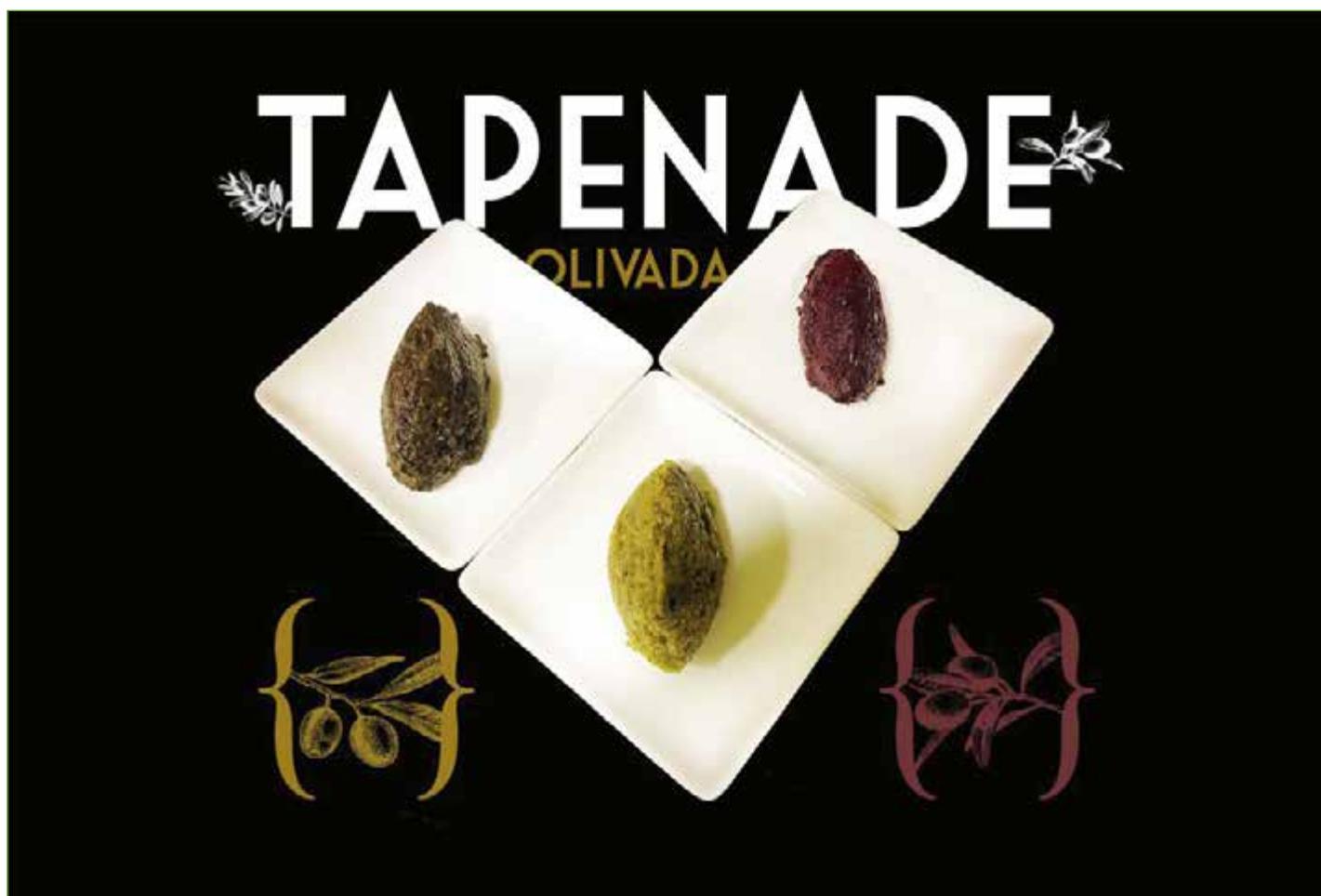
Mientras, en la isla del sol se elabora un pesto nero (250 g di olive nere , 125

g di foglie di basilico, 15 ml di olio di oliva, Sale e pepe). ¡Recontra!, ¿esto no es lo que viene a llamarse un tapenade en toda regla?

ESTÁN LOCOS ESTOS ROMANOS

Supongo que a nadie se le escapará el argumento de que los antiguos romanos fueron los inventores de este paté vegetal pese a que los chefs franceses se atribuyan el mérito. Ya, ya,... si buscáis en la wikipedia encontraréis un párrafo reiterativo en todos los artículos sobre esta receta, concretamente:

... La Cuisinière Provençale (1899), el chef fran-



TAPENADE ES UNA DE MIS TAPAS PREFERIDAS Y NO TEPANADE



cés Jean-Baptiste Reboul escribió que la tapenade fue inventada en 1880 por Meyner, chef en el restaurante "La Maison Dorée" en Marsella.

Pero la primera receta la podréis encontrar en "Olivarum conditurae" en el siglo uno antes de Cristo.

¡Zas, en toda la boca o recontra! Ojo, que me parece que este sistema de documentación es un gran apoyo, pero hay que indagar e investigar más allá de lo digital.

INGREDIENTES

- 100 g de aceitunas negras de mesa
- 1 diente de ajo
- 5 g de romero
- 5 g de tomillo

- 10 alcaparras
- 2 lomos de anchoas en salazón
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra

Tan simple como majar en un mortero todos los ingredientes. ¡Sapistri, atiza, córcholis, no seas holgazán!

Aunque es posible utilizar una batidora o robot nuestro consejo es que la textura artesana y rústica de este plato es parte indispensable del mismo, así que ármate de fuerza y al asunto.

Procede a diseccionar la oliva y ¡diantre!, quítale el hueso o va a ser imposible trabajar. Elimina también la simiente del ajo y naturalmente la piel. Añade el romero y el tomillo, además de las alcaparras (que habremos pasado por el agua para quitar el exceso de sal),

y finalmente los lomos del pescado cortados finamente. ¡Zambomba!, tranquilos, no me he olvidado del aceite.

Primero tenemos que conseguir majar todos los ingredientes antes de añadir el protagonista principal de la Dieta mediterránea. De esta forma, te evitas salpicar la ropa y el entorno en el que trabajas.

SíVELO con una rebanada de pan ligeramente tostada y disfruta del momento. ¡Chapó!

P.D.: Tapenada tiene como anagrama "pedantea", referente a pedante.

1. intr. Hacer, por ridículo engruimiento, inoportuno y vano alarde de erudición. Esto es lo que acontece en este artículo con tan extraviadas interjecciones.

PISCO SOUR



PISCO SOUR, EL CÓCTEL PERUANO

El pisco sour es el cóctel preparado con pisco y el jugo de limón como ingredientes principales en la bebida, pese a ser un aguardiente de uva el resultado final es una bebida suave y ciertamente agradable.

EL PISCO SOUR: EL CENTRO DE LA POLÉMICA

Hace unas semanas debatía con un coctelero sobre la denominación sour en uno de los restaurantes que asesoro.

Él con experta opinión y entendido conocimiento me intentaba convencer de que todas las bebidas con este apellido llevaban azúcar en su composición y en mi osado desconocimiento le mostraba mi creencia en la presencia de cítricos.

EL VEREDICTO DEMOSTRÓ QUE NO SABÍA-

MOS PROTESTANTE. NI ÉL, NI YO

Era bastante sencillo dar con la respuesta adecuada. La terminación "Sour" en un cóctel corresponde a todos aquellos brebajes que utilizan limón o lima en su preparación, pues sour significa en inglés ácido o agrio.

Yo acerté pero no me sentía seguro en mi sentencia y él estaba muy cerca de atinar pues el grado de acidez del limón o la lima se suele contrarrestar con un toque de azúcar, así que podemos concluir que fueron tablas. Eso sí ambos demostramos una asombrosa ignorancia en la lengua de Shakespeare.

PARA MI EL PISCO SOUR ES PERUANO

Tanto Perú como Chile se disputan la propiedad intelectual de la bebida, en ambos casos es considerada como el cóctel nacional.

No puedo mentir, siempre que preparo una comida peruana en mi casa lo hago con el ritual de degustación de un pisco sour justo antes de ponerme a cocinar y a menudo termina con los aperitivos en la mesa. Así que con los comen-

sales en la mesa suelo sugerir tomar otro para acompañar el inicio.

Del mismo modo actúo si acudo a un restaurante, lo primero que hago es solicitar educadamente que me preparen uno antes de tomarme nota de la comanda.

Pero, ¿y si voy a un local chileno?... pues me perdonaréis pero eso todavía no ha ocurrido, la gastronomía de este país no dispone de la fama, ni de la presencia de su enemigo perpetuo, pero lo haré y daré cuenta de la experiencia.

Mi buen amigo y cocinero Igor Inostrosa fue incapaz de prepararme un pisco sour decente, pero sí grandes platos de cocina como el Caldillo de Congrio.

EL PISCO SOUR, ¿REMOVIDO O AGITADO?

Repito que no soy un experto en estas lides, pero a mí la respuesta me parece por sus argumentos muy simple: "agitado".

Técnicamente, la diferencia es sencilla: para agitar un cóctel se usa una coctelera y para removerlo, una cuchara y un vaso mezclador.

Al margen de la bucólica escena de la preparación de barman con los utensilios, si usamos la Coctelera el líquido se enfriará mucho más que en el vaso, pero también se incorporará a la mezcla agua del hielo.

"SHAKEN, NOT STIRRED"

Aunque me encanta la frase del último James Bond, que reproduzco a continuación, en el caso del pisco sour no puedo estar más en desacuerdo: "Sinceramente tengo cara de que me importe

PISCO SOUR, PISCO SOUR,... ¿Y DEL PISCO QUÉ?

El pisco es un aguardiente. El más popular es el pisco puro, cuya uva es quebranta, autóctona de Perú, nace en el valle del Ica, entre dos ríos el Ica y el Pisco... Hay varios tipos de pisco que se distinguen por su sabor y no por el aroma:

Pisco puro: elaborado con uvas no aromáticas, generalmente monovarietal, apenas aporta olor en nariz, pero sí es muy complejo en la boca y posiblemente el más utilizado en los pisco sour.

Pisco aromático: elaborado con uvas no autóctonas que son aromáticas como la moscatel, mucho más generoso en el olor. Desprende aromas a flores y frutas. Más utilizado para cócteles como el chilcano (Pisco, lima y ginger ale).

Pisco mosto verde: se destila el mosto antes de que todo el azúcar se haya transformado en alcohol. Requiere mayor cantidad de uva y esto encarece el producto final. Pero se consigue un pisco más sutil, elegante, fino y con más cuerpo.

Pisco acholado: elaborado con un coupage de uvas cuyos caldos están completamente fermentados. Es un blend como en el mundo de los whisky, lo que implica multitud de matices y variedades. Es más generoso en aromas y sabores, para mi paladar es ideal para un buen pisco sour.

Pisco aromatizados: elaborado con destilación tradicional pero se añaden aromas de otras frutas como la lima, la naranja, mandarina... En el mismo proceso de generación del alcohol. Así se mantienen las características de la uva pero con aromas de otras frutas.

Pisco macerado: Es el pisco más divertido, resulta algo doméstico. Es el resultado de introducir en el pisco ya elaborado una pieza de fruta o esencia. Esto le cambia el sabor y aroma (como nuestros anises de guinda).

DIFERENCIA ENTRE PISCO Y ORUJO

El pisco es un aguardiente de uva, se consigue mediante la destilación de mostos frescos en alambiques. El

orujo es un aguardiente que se crea a partir del hollejo (la piel) y la semilla de la uva.

¿ME HE EXPLICADO?, ¿NO?

Seré más claro. El pisco es un aguardiente del vino de uva pisquera, mientras que el orujo es un aguardiente de pellejos u semillas que se desechan para elaborar vinos.

LAS PROPORCIONES PERFECTAS DEL PISCO SOUR PERUANO

- 3 onzas de pisco
 - Una onza de jugo de lima
 - Una onza de jarabe de goma (sirope sobresaturado de azúcar)*
 - 6 piedras de hielo
 - 1 clara de huevo
 - 2 gotas de amargo de angostura
 - 1 onza equivale a 29.574 mililitros
- Metemos todos los ingredientes menos la angostura en la coctelera y mezclamos con fuertes movimientos.

Servimos en un copa media sin añadir los hielos.

Finalmente se añaden unas gotas de amargo de Angostura, sobre la espuma.

Aunque la proporción es 4/1/1 (pisco/lima/goma) puedes hacer variantes a tu gusto. Si disfrutas de tragos fuertes te recomiendo uses una cuarta medida de pisco (4 onzas). Por el contrario si eres más de dulce añade una porción más de jarabe de goma.

*Si no contáis con jarabe de goma la proporción es 125 g de azúcar por 45 ml de agua. Con estas cantidades de agua se humedece el azúcar que ha de calentarse a fuego muy bajo y sin dejar de mover con una cuchara. Una vez disuelto debemos esperar a que este bien frío para poder utilizarlo.



ANTICUCHO, EL BOCADO PERUANO HECHO CON Y POR CORAZÓN

El anticucho es un bocadito, un aperitivo que sorprende por ser todo "corazón", esta afirmación no es un simil o figura literaria sino una descripción literal.

Tradicionalmente se usa corazón de vacuno, lo que supone que muchos comensales de esta tierra no quieran llevarse a la boca, ni locos. Me viene a la cabeza esta frase cada vez que preparo esta receta (da miedito, pero es cierta):

"Eres todo corazón, te voy a comer a bocados"

¿ESTÁ EN LA LISTA DE CARNES ASQUEROSAS QUE NO TOMARÍAS NI MUERTO?

No podré convencerlos, de eso estoy seguro. Pero este corte tiene unas grandes propiedades culinarias y nutricionales. Aunque se considera un producto de casquería, no debemos olvidar que es un músculo, como lo son la mayoría de las piezas de carne que se consumen en nuestras casas.

NO HAREMOS DE TRIPA CORAZÓN O TE GUSTA O TE REPUGNA

Esto no evita a algunos pensar que es una víscera, que lo es, y que el consumo de anticuchos es un tanto gore, o poco refinado. Tampoco estará en tu dieta ni el hígado, ni los riñones, ni oreja,... aunque tu madre se empeñara, y si tu madre no consiguió, no lo lograré yo con argumentos más sutiles.

LO IMPORTANTE, SI NO TE GUSTA EL CORAZÓN HABLEMOS DE ALTERNATIVAS DE ANTICUCHOS

No sufrir más, daré otras opciones que despierten menos recelo y sean del agrado cosmopolita de paladares delicados: pescado, pollo, cerdo, cordero y por supuesto, otras partes de la ternera más alejadas del interior del animal.

Sin embargo permitir que haga un par de apuntes. La carne de corazón es muy firme y sabrosa. Con un tiempo adecuado de fuego, después del macerado en salsas se convierte en un delicioso bocado.

ANTICUCHO UN PLATO CRIOLLO CON MIL Y UNA VARIANTES

Es uno de los platos criollos que no falta en las casas peruanas, muy habitual el consumo en los días de descanso.



Cada familia elabora su aderezo que le otorga un sabor único en cada casa, pero os adelanto que todas comparten por lo menos tres ingredientes: aceite, ají y vinagre.

EL ANTICUCHO ES QUECHUA

Esta receta es precolombina, los Incas preparaban estas brochetas con carne de llama, por tanto mucho antes de la llegada de los europeos con aires de colonizar las tierras de América del Sur.

Dos versiones sobre el origen etimológico de la palabra.

A. deriva de los términos quechuas "anti" y "Kuchu", que son respectivamente, "Andes" y "corte"; El corte de los Andes.

B. procede de los vocablos "anti" y "uchu", donde "anti" sería el punto cardinal Este, el lugar de ubicación de los Andes y "ucho" es un ají picante.

DE LA LLAMA AL BOVINO POR TIRANISMO

El despreciable esclavismo influyó en la evolución del plato, ya que la alimentación de los subyugados procedentes de África era muy precaria. Se les sustentaba con los despojos, entre ellos el corazón ya que los esclavistas consideraban este alimento tabú.

Una pieza poco noble de la vaca que sin duda no era del agrado de los españoles, de esta forma se fue sustituyendo la carne de la Lama Glama (nombre científico de la llama, con mucho glamour), por el de la res.

INGREDIENTES DEL ANTICUCHO

- Un corazón de res
- Una cabeza de ajos



- 2 ajís amarillo o 15 g de ají panca en pasta
- 100 ml de vinagre de vino de jerez
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 lima
- 5 g de pimienta fresca
- 5 g de comino

Los anticuchos se deben dejar macerar un mínimo de 12 horas, el primer paso el limpiar bien el corazón de grasa y telillas para que quede limpio, sumergir en agua muy fría durante 30 minutos.

“Vamos por partes como dijo el cirujano”, cortamos la carne en trozos de aproximadamente 3 centímetros para ensartar en la brocheta.

Pelamos la cabeza de los ajos, quitamos la simiente y cortamos en trozos pequeños.

En un bol incorporamos primero los trozos de corazón, el ajo recién picado, el ají amarillo, la pimienta que debemos moler, el comino, el vinagre, la lima, aceite y mezclamos bien.

Tapamos con un papel film y lo metemos en la nevera unas 12 horas para que se macere bien.

AHORA TOCA HACER DE VAN HELSING CLAVANDO UNA ESTACA

Pasada la noche, espero con dulces sueños, retiramos la carne del majado para que no tenga líquido cuando lo pongamos en la plancha o sartén (esto nos evitará muchos problemas al comenzar a saltar todo como si no hubiera un mañana).

Insertamos cuatro trozos de carne por brocheta, no mucho más.

Ponemos a calentar una sartén amplia con un poco de aceite (o la plancha), cuando la temperatura sea alta ponemos la brocheta unos 3-4 minutos por cada lado (dependiendo cómo nos guste el punto) y con la ayuda de una brocha bañamos ligeramente el anticucho para darle un poco más de sabor.

GUANCIALE, EL SECRETO DE LA SALSA A AMATRICIANA

El ingrediente fundamental de cualquier plato elaborado con salsa amatriciana es el desconocido guanciale o buccularu.

Es el carrillo o cuello (respectivamente) curado de cerdo con azúcar, sal y especias (habitualmente pimienta o el hinojo silvestre). Un embutido italiano elaborado sin el proceso de ahumado, se orea durante semanas con determinadas condiciones de temperatura y humedad ambiental una vez transcurrido el proceso de salmuera.

DEL CARRILLO AL GUANCIALE

En la región de Calabria la elaboración artesanal se lleva a cabo tras la matanza de los porcinos, en tiempos de frío. La parte de las mejillas y el cuello del animal se salan e introducen en vasijas de barro esmaltadas en el interior durante una semana. Pero varias veces al día se procedía a mover estas lozas para que la salmuera penetrara uniformemente en todas las piezas.

Pasados los siete días se sacaban de la olla, se les limpiaba bien y nuevamente se les espolvoreaba sal, pimienta roja, pimienta negra y con la ayuda de un gancho metálico que se ha esterilizado a fuego vivo se cuelga en un espacio seco, fresco y con buena ventilación hasta que terminara el tiempo de curación que dependía de las condiciones ambientales: entre 3 semanas y dos meses. Un ambiente de película de terror tipo la matanza de Texas.

El uso de la pimienta no sólo es para facilitar la conservación, es un potenciador del sabor que a su vez ayuda a pulir los excesos untuosos cuando se encuentra en el paladar y le da cierto toque picante. Se nota que soy muy fan de estas bolitas.

Finalmente el guanciale tiene un sabor agradable, a hierbas, afrutado y sugerentes aromas que aporta a los platos un carácter único.



Queda pues sabroso pero nada salado, en perfecto equilibrio. Finamente cortado, acompañado de un buen pan de masa madre y un gran vino se puede consumir como aperitivo. Aunque su uso general es como ingrediente de platos muy populares. Os recomiendo cortar unas tajadas y calentarlos ligeramente, se deshace en la boca.

Y SI ES DE UN COCHINO OSCURO MEJOR QUE MEJOR

Para mi gusto la variedad más apreciada de guanciale es la que se obtiene del cerdo negro de raza Nebrodi o negro de las Madonie de origen siciliano. Se puede encontrar (si es que tenéis suerte) como una pieza compacta y ovalada, en forma de pera, con carne magra de tonalidad rosada en el centro entre buenas capas de tocino.

DIFERENCIA CON LA PANCETA

El guanciale está provisto de una grasa menor que la panceta. Su textura es mucho más suave, muy agradable y dulce es el olor. El guanciale es por todo ello un producto premium de la gastronomía italiana, con el encanto del proceso artesano, muy superior a la panceta y por supuesto al tocino. Ya sea ahumado o en salmuera.

Por supuesto, es mucho menos salado y se derrite en la boca por el tipo de tratamiento y consistencia de la grasa, esto implica que cuando se cocina sale menos crujiente que la panceta.

GUANCIALE MADE IN USA

En EE.UU. también se elabora guanciale, pero el proceso de curado es diferente y tienden a poner más hierbas que en nuestro vecino europeo. El resultado es un producto que enfatiza la parte magra de la pieza y no resulta tan suave y agradable.

Así que ten en cuenta cuál es la procedencia antes de adquirirlo, estamos hablando de un producto que supera los 20 € el kilo y es posible que merezca la pena comprar una panceta ibérica curada antes que un guanciale americano. No digáis que lo he escrito yo, lo negaré, está TRUMP como para tocarle las narices.

PLATOS EN LOS QUE EL GUANCIALE ES DE FORZOSA PRESENCIA

El guanciale es un ingrediente imprescindible en dos de los platos de pasta más populares del centro de Italia: la salsa amatriciana o los spaghetti a la carbonara.



agua hirviendo, siguiendo las reglas de oro que ya os he indicado en otras ocasiones.

Cortamos el guanciale en tiras largas, tan altas como la pieza (unos 3 cm) y de un grosor de unos 4 milímetros por 4 milímetros.

Ponemos a fuego vivo una sartén con AOVE, preparamos el peperoncino añadiendo sal, pimienta y el guanciale, dejando que se dore.

Bajamos el fuego pues vamos a sumar el tomate que habremos triturado y si no lo bajamos pondremos la cocina hecha un cristo. Dejamos 15-20 minutos con un toque de pimienta

Cuando la salsa está lista, añadimos el apreciado queso pecorino que rallaremos sobre la salsa.

Mezclamos la pasta con la salsa y a la mesa.

*Gagnano, Nápoles " la "colina mágica". Es considerada la región donde nace la mejor pasta seca de trigo del mundo protegida con su propio sello de garantía Indicación Geográfica Protegida (IGP).

¡Ojo que amatriciana es una salsa, no un plato!. También podemos encontrarlos en la pasta a la gricia que es el antecesor del plato típico de Amatrice pero su principal característica es la ausencia de tomate en la salsa.

ELABORACIÓN DE PASTA A LA AMATRICIANA

Vamos a comenzar poniendo el agua a calentar para posteriormente cocer la pasta en

RECETA DE PASTA A LA AMATRICIANA O MATRICIANA O ALL'AMATRICIANA

En realidad se trata de un gentilicio y por tanto debería decirse pasta a la matriciana, pero en todas las cartas del mundo se escribe como all'amatriciana, así que no seremos menos.

INGREDIENTES PARA HACER PASTA A LA AMATRICIANA CON GUANCIALE

- 400 g de spaghetti a ser posible de Gagnano*
- 250 g de guanciale
- 500 g de tomates frescos triturados
- 150 g de queso pecorino
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra (aunque tradicionalmente se usa tocino o grasa animal)
- 1 peperoncino rojo o guindilla picante
- 5 l de agua
- Sal y pimienta al gusto



Unos minutos antes del ronqueo me hallaba en "La Venencia", para aquellos que no conocen este ilustre cuchitril, es una de esas tabernas en peligro de extinción con centenaria historia, ubicada en el centro de Madrid.

El polvo cubre las botellas, es tan grueso como mi edredón, parece empañado en posarse sobre el vidrio para protegerlo, apoderándose de sus formas como el líquen sobre las rocas. El color de las paredes está a medio camino entre el ocre y la negrura indefinida, las manchas de humedad son bien recibidas pues añejan los paramentos. Un difícil compendio entre el abandono lúgubramente cuidado y al límite de lo que entendemos como cualitativamente sanitario.

¿POR QUÉ SE LLAMA RONQUEO? HIPÓTESIS OLOROSA

Con el catavinos en la mano, comentábamos las experiencias en el corte del pescado, es algo que me apasiona. Sin embargo el pescado más grande que había cortado no llegaba a los 30 Kg un mero soberbio, soy un amateur teniendo en cuenta lo que iba a acontecer más tarde.

En cierto momento de la conversación me preguntaron el porqué del nombre "ronqueo" y lo cierto es que fruncí el ceño al ser consciente de que tantas veces había pronunciado esta palabra y jamás me había interesado el origen de ella.

Pensé en el proceso y respondí admitiendo mi ignorancia, ya sabemos que es atrevida:

"Posiblemente recibiera el nombre del ruido que se produce al cortar la carne y cuando el cuchillo entra en contacto con la espina dorsal"
Parecía una buena explicación y la apoyé en

RONQUEO ES EL NOMBRE ONOMATOPÉYICO DE UNA CEREMONIA MILENARIA

otro argumento, por si la compañía le resultaba anodina mi aportación. En nuestra gastronomía también hay algún otro ejemplo de nomenclatura onomatopéyica, el caso más conocido es el bacalao al pil pil.

Esta contribución sí convenció y en este punto lo dejamos, acabamos nuestros vinos (ellos olorosos y yo palo cortado) y nos apresuramos al evento.

ME DICEN QUE EL ATÚN ROJO NO ESTÁ EN LA LISTA ROJA, VAMOS AL RONQUEO

Con la alegría de las buenas noticias por el cierre del ciclo del atún rojo (un hito que parece asegurar el futuro de los atunes, ya que ha entrado en el club de las especies piscícolas como la lubina, el rodaballo, la dorada,...) y cuando los profesionales dan ya por recuperada la especie, decido acudir a un ronqueo.

Aunque me parece muy apresurada esta decisión, parece que los organismos oficiales dan por correctas las informaciones sobre los stock. Este animal que en su día estuvo en un nivel crítico, incluido en la lista roja de especies amenazadas, estaba al borde del colapso.

Ahora afortunadamente está recuperada y parece gozar de buena salud y de un próspero futuro, pero habrá que velar por el cuidado y la sobreexplotación de estos soberbios ejemplares.

EN EL MOMENTO DEL RONQUEO BAJO UNA TENUE LUZ

En el centro de la sala, sobre una mesa de corte que hacía las veces de altar, se mostraba imponente un ejemplar de gran envergadura, un *Thunnus thynnus* que sin duda era



la razón de tantos espavientos y monopolio de rostros de admiración.

La iluminación era escasa y se centraba sobre el túnido, creando una ambientación un tanto misteriosa, casi siniestra ya que el plateado de la piel hacía reflejos que parecía dotarle de vida sobre un fondo de inquietante penumbra.

Los ronqueadores ataviados con trajes blancos de pies a cabeza, ocultaban toda su piel con gorros, máscaras, guantes,... como si llevaran trajes de protección NBQ más que por higiene, no ayudaban a distender esa atmósfera, más bien la acentuaba la lobreguez de la puesta en escena.

El momento se acercaba y mientras todo se preparaba para la disección encontramos conversación para rebajar la dureza del lapso previo, la espera se hacía larga.

¿CUÁNTO PESA EL ATÚN? DOS FUTBOLISTAS SIN PELOTA

Nos acomodamos para estar cerca del despiece, muy cerca, apenas un metro entre el pescado y nosotros. Mientras esperábamos el inicio de la sesión debatíamos acaloradamente sobre el peso, yo me inclinaba por los 200 kg pero ciertamente parecían menos por el tamaño. Sin embargo es un ser prieto, compacto y por tanto todo el volumen influye en el desafío de la gravedad.

Os adelanto que acerté en mis cálculos, el truco fue valorar mentalmente que el bicho era el equivalente de la suma de dos jugadores de fútbol (centrales para más señas).

POCA CEREMONIA Y MUCHA BATA

El recuerdo que tengo del proceso de corte dista años luz de lo que vimos. No hubo sangre, lo que es de agradecer, tampoco movimientos ceremoniosos pero sí tremendamente precisos. Todo fue pulcro, aséptico lo que rápidamente relajó el ambiente, en los primeros cortes que afectaban a cabeza y cola se liberaron las angustias que los espectadores tenían con esas risas nerviosas por la fascinación de las tajaduras.

Tampoco hubo casquería pues el atún estaba



eviscerado y por tanto aunque los golpes de machetas de gran tamaño creaban embebecimiento en todos los presentes, las cuchilladas eran tan diestras que en menos de diez minutos los doscientos kilos estaban preparados para su conservación.

Las hendiduras eran de gran precisión y si no hubiera sido por el maestro de ceremonias, que refrenaba el ímpetu de los ronqueadores en pocos minutos todos para casa. Disección, sección y embalaje.

EL CERDO DEL MAR, EL RONQUEO NADA QUE VER CON LA MATANZA

De los atunes se aprovechan todas las partes, por esta razón recibe el apelativo de "cerdo del mar", pero el despiece nada tiene que ver (hasta de los ojos se preparan sopas). Recuerdo una matanza de un cerdo y sin querer entrar en los datos más escabrosos o gores puedo aseguraros que es la experiencia más impactante de mi vida. Esta operación me recuerda más a un despiece de una res que al de un puerco.

Terminamos el evento compartiendo sashimi, takaki, tartar y alguna otra elaboración más que ciertamente no fueron mis preferidas pues la carne pasó más tiempo sobre el calor de lo que mi paladar prefiere.

RONCAR, RONRONEAR Y RONQUEAR

El verbo ronquear existe no solo como acción del ronqueo, también como estar ronco.

Efectivamente, el ronqueo recibe el nombre por el sonido del roce del cuchillo sobre el espinazo del atún en el proceso de sajadura, no por nuestros ronquidos cuando soñamos en los atunes. Yo ronroneo ahora cuando veo las piezas y los succulentos platos que pueden surgir de tan bellos cortes.

Ha sido una noche increíble, no apta para todos los públicos. Este ejemplar está cultivado en un centro acuicultura salvaje, su muerte fue instantánea y sin estrés (aclararé que no por el bienestar del animal sino para evitar el ácido láctico en su cuerpo que cambia su sabor).

¿De dónde viene esta receta del bacalao ajoarriero?. Pues proviene de Zaragoza, de Vitoria, de Tafalla, de Vitoria, de Tudela,... de la ruta de los antiquísimos arrieros que trasladaban sus mercancías en mulas hacia o desde Bilbao.

“Arrieritos somos, y en el camino nos encontraremos”

Los arrieros acarreaban los víveres que abastecían a pueblos y ciudades, con sus carromatos los adinerados o acémilas los menos pudientes, recorriendo estrechos y polvorientos caminos (que en su época eran el equivalente a autopistas).

Esta profesión requería de la ayuda de su competencia, compañeros de oficio prestaban su fuerza y pericia para sacar los carretones de compadres que encontraban varados por los obstáculos, algo frecuente en sus quehaceres diarios.

De ahí el significado de la expresión, “arrieros somos...” pues antes o después te verás en la

BACALAO AL AJOARRIERO. ¡ARRE!

situación de dificultad que yo me hallo ahora y reclamarás mi servicio. Arrieros llamados por que arreaban las mulas en sinuosos senderos, en ocasiones maceta en mano creaban sus atajuelos.

AJOARRIERO, EL TUPPERWARE DE OTRA RA

En las cañadas, junto a los ríos, los arrieros tomaban descanso para el necesario almuerzo. Prendían fuego a la hoguera mientras sus animales abrevaban y aliviaban su fatiga para retomar fuerzas hasta el siguiente paso, era el momento de sacar las viandas de sus talegas.

Estos alimentos corrían el peligro de estropearse por los largos viajes, los tiempos no eran los

de ahora, días tardaban sus travesías, en ocasiones semanas y el sustento no debía dañarse. Por ellos sus materias primas contaban con procesos de conservación sobrios y espartanos, como el salazón.

EL AJOARRIERO PRIMIGENIO NO CUMPLÍA TIEMPOS DE DESALADO

El arriero no disponía de tiempos largos para un desalado del bacalao, por lo que en su marmita aplicaba técnicas rudas de eliminación de sal. Es lógico pensar que tampoco disponía de agua caliente más allá de la que la lumbre les pudiera proporcionar, así que hacían uso del

jadas a la cazuela y cobraban vida en compañía de guindillas que alegran el plato con cierto toque picante, sumándoles aquellos ingredientes de fácil disposición, pimientos de intenso color, tomates con sabor de los de antes, aceite no puede faltar, por supuesto sin ajo no hay plato español y por supuesto un huevo que sin llegar a cuajar era menester su presencia.

PINZAS EN EL AJOARRIERO

En algún libro he leído la presencia de cangrejos de río en aquellas primeras recetas, seguro resultado del oportunismo. La posición adoptada del fuego junto al caudal hacía fácil el en-



ingenio. Colocaban los lomos sobre piedras planas que se mantenían junto a las brasas. Ardientes rocas que obligaban al pescado a rezumar el excedente, después sumergían la pieza en agua y la escurrían consiguiendo disminuir el exceso.

Así generaban una masa que escurrían un par de veces y les permitía bajar la cantidad de Cloruro de sodio hasta niveles tolerables.

Esas esferas de bacalao comprimido eran arro-

cuentro con crustáceos que por aquel entonces campaban a sus anchas por millares hasta en pequeños arroyuelos.

EL INTERCAMBIO DE CRUCES GENERA CIENTOS DE RECETAS DE AJOARRIERO

Cada cruce, cada comida, cada intercambio de platos era una ocasión para compartir saberes y recetas, por ello y porque cada ajoarriero portaba en su alforja diferentes ingredientes hay cientos de variantes. Con o sin huevo, con pimiento



verde o rojo, con más o menos tomate, alguna patata o con langosta... esa sí que es, por snob, ajena a los arrieros,...

Y SI NO ESTÁS DE ACUERDO CON ESTA TEORÍA... ATASCA A LA MULA CON PATATAS

Los arrieros no dirimían sus disputas en zonas pobladas sino en las sendas solitarias, en los frondosos bosques teñían de sangre los montes, así que allí lo apañamos.

Pero también existe otra posible explicación plausible. Como evolución de la salsa "Ajoarriero" o ajada gallega (pimentón y vinagre entre sus ingredientes) servida en una fuente de barro, prima hermana de la versión que se prepara en Cuenca con bacalao, patatas, ajo, pan rallado y

aceite, pero sin el pimentón ni el ácido conocido con el descriptivo sobrenombre de "atascaburras".

INGREDIENTES

- 500 gr. de bacalao desalado
- 1 cabeza de ajo
- 150 g de pimientos rojos
- 80 g de tomate maduro
- 80 g de cebolla
- 2 pimientos choriceros
- 1 guindilla
- 250 ml de agua
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 yemas de huevo
- sal y pimienta al gusto



Recuerda que este plato necesita entre 72 y 48 horas de preparativos. Desala correctamente el bacalao, te dejo las instrucciones en el siguiente enlace: [Guía para desalar correctamente el bacalao]

Seis horas antes procede a poner los pimientos choriceros en agua, si no dispones de tanto tiempo tienes dos opciones: ponerlos en agua caliente o bien comprar pasta de pimiento choricero.

TAMBIÉN SE UTILIZA EL HORNO PARA ASAR

Mientras se van rehidratando emplea el tiempo en asar los pimientos rojos con un poco de aceite y sal, ponlos en una bandeja en el horno a 180º 45-60 minutos.

Pasado ese tiempo mételos en una bolsa y ciérralos (esto te ayudará a separar fácilmente la piel) una vez que se hayan atemperado. Pasado el tiempo de remojo procede a eliminar el tallo, las pepitas y con la ayuda de una cuchara pequeña separa la carne de la piel.

Vamos con el guiso, blanquea el bacalao (sumerge en agua hirviendo y retíralo) sin tirar el agua que nos servirá para la receta. En una sartén grande de bordes amplios mete los dientes de ajo enteros con el AOVE, cuando estén dorados los retiras, pon la cebolla bien picada en el fuego para que se poche, el fuego no ha de estar fuerte (echa una pizca de sal para ayudar a eliminar el agua).

Mientras pela el tomate y retira las pepitas, después rállalo o tritúralo y lo sumas a la sartén, junto con la carne del tomate choricero manteniéndolo 15 minutos en el fuego.

Añade el bacalao, a mí me gusta en lascas grandes, pero puedes desmigarlo sin problema, y el pimiento asado en tiras.

Mantén en el fuego entre 5 y 10 minutos dependiendo cómo te guste el punto del pescado, en mi caso prefiero poco hecho y no dejo ni 5 minutos el bacalao. Añado las dos yemas de huevo mezclo y espero que el calor residual termine de hacer el plato (en tres minutos al plato que va).

perdices en ESCABECHE



Las perdices en escabeche es una receta de caza, un homenaje a las cocinas de antes. Si bien las conservas son una invención relativamente reciente del francés Nicolás Appert a finales del siglo XVIII, el vinagre ya se utilizaba en tiempos de "la vida de Brian" en la Roma antigua, no sólo como conservante sino como condimento.

LA BIBLIA TESTIFICA LA ANTIGÜEDAD DEL VINAGRE

Te sorprenderá que también se utilizaba como bebida, extraño gusto y desconocido para paladares actuales. Pero ahora que lo pienso es posible que hayas padecido una mala experiencia con una botella de buen caldo cuidada a temperatura ambiente y con el influjo de la luz del sol (algo que era habitual en los escaparates de las vinotecas hasta hace bien poco).

Según la Biblia el mismo Jesucristo lo tomó sobre la cruz, algo que me llamó la atención cuando era pequeño, pues pensé que era parte del calvario y me equivoqué (tampoco me lo explicaron) probablemente por mi desagrado inicial al toque agrio del vinagre y que no es frecuente en nuestra cultura.

Esta bebida recibe el nombre de posta, mezclada con agua o oximel si además se le añade miel.

PERDICES EN ESCABECHE Y FUERON FELICES CON SU PH

Pero en los escritos romanos también encontramos el vinagre como conservante. En el libro de Marco Gavio Apicio "De Re Coquinaria" (El arte de la cocina) tenía la finalidad de perpetuar los alimentos tales como las ostras. Apicio fue contemporáneo de Cristo, se suicidó en el año 37 d.C.

LA TRANSFORMACIÓN ACCIDENTAL DEL ALCOHOL EN ÁCIDO ACÉTICO

La creación accidental del vinagre, pues se debe a la acción desafortunada de un microorganismo que daba al traste con el mejor de los vinos, sólo fue explicada siglos más tardes por el químico y biólogo Pasteur.

De ahí que los romanos fabricaran "acetum" y no "vinum", pero si bien no sabían el motivo cientí-

fico, sí tenían la seguridad de que cuanto mejor fuera el vino, mejor sería el vinagre y que aunque la explicación bioquímica se les escapara, esto era lo de menos, si la intención era crear un ingrediente o un conservante sabían cómo hacerlo. Otra historia eran los compungidos bodegueros que veían arruinarse sus cosechas sin remedio y sin explicación.

LAS PERDICES ESCABECHADAS Y LA EVOLUCIÓN DEL ACETUM

En tiempos de la Edad Media el uso del vinagre era muy frecuente, mucho mayor que en la actualidad pues el sabor ácido que otorgaba a los platos simulaba los matices de frutas del bosque y rebajaba e incluso enmascaraba el mal estado de la carne de caza.

El vinagre por tanto estaba asociado no sólo a la conservación de los cortes, también a matizar su sabor y olor, es por ello que la perdiz, como pieza de caza menor esté íntimamente ligada a este condimento.

EL VINAGRE Y LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN

España goza de una cultura del vinagre única en el mundo, por su influencia de la Roma antigua, de los árabes y de los sefardíes; y cuenta con



tres denominaciones de origen de vinagre con gran prestigio: el "vinagre de Jerez" y el "vinagre de Condado de Huelva" y el "vinagre de Montilla-Moriles". La siguiente denominación con reconocimiento es el acetato balsámico de Módena.

LOS CORTES NO QUITAN LO VALIENTE, NO SEAMOS GANDULES Y PONGÁMONOS MANOS A LA MASA SIN ABRELATAS

Me encantan las recetas que por sencillas son en ocasiones grotescas, por ejemplo. "Receta de ensalada de perdices escabechadas" y claro está, comienzan con los ingredientes sin ningún tipo de pudor, el primero y subrayado "una lata de perdices en escabeche". ¡Perdón!, ¿he entendido bien?, una conserva... supongo que el proceso será igual de esclarecedor. Primer paso; vamos al supermercado de la esquina, segundo paso; con la ayuda de un abrelatas y con cuidado de no cortarse... (nos hemos saltado el pago y el regreso a casa).

Algo perezosos somos si este es el tipo de recetas que buscamos, toma un buen cuchillo sin miedo al corte, arremángate sé valiente y ponte el delantal, olvida la pereza. Es hora de hacer perdices en escabeche, olvídate por favor de comprarlas, por el momento deja el abrelatas en el cajón desastre de mil y un artilugios.

Y ya que lo hemos mencionado os cuento una curiosa historia del abrelatas

Por cierto, ¿sabías que este utensilio para abrir las conserva no fue inventado hasta 44 años después de la aparición de las latas? Los bregados miliares abrían sus latas con ayuda de bayonetas, navajas, piedras o a tiros. ¿Cómo es el ser humano y ya no te menciono cuando creó el primer abrelatas para zurdos?.

INGREDIENTES

- 6 perdices
- 1,5 litros de caldo blanco
- 250 g de zanahorias
- 225 g de puerros
- 250 g de cebolla
- 12 clavos de olor
- 5 g de pimienta blanca
- 2 hojas de laurel
- 5 g de tomillo

- Una rama de apio
- 1 cabeza de ajo
- 0,75 l de aceite de oliva virgen extra
- 750 ml de vinagre de vino (de buena calidad)
- 750 ml de vino blanco
- 8 hebras de azafrán (Opcional)*

Primero elaboramos el caldo blanco. Ponemos todos los ingredientes en una olla grande y dejamos que evapore 1/3, para obtener un litro y medio aproximadamente de caldo que es lo que necesitaremos para las perdices en escabeche. Es conveniente filtrarlo y clarificarlo bien para obtener un consomé que sirva de base.

En caso de recibirlas con pluma, deberemos pelarlas y eviscerarlas. Decapitarlas, flamear y desangrarlas en agua fría, con hielo, durante 24 horas (esto suena a película de terror). Es importante limpiarlas bien por dentro y por fuera.

Posteriormente las secamos y las atamos (bridarlas) con hilo de bramante. Es importante blanquearlas antes de escabecharlas (darles un pequeño hervor de unos 30 segundos).

Poner en una cacerola grande el AOVE, dorar las perdices y retirar. Después, en el mismo aceite se añaden las cebollas picadas y los ajos que han de pocharse. Se suman las hierbas aromáticas (apio, tomillo, orégano, laurel, perejil y puerro).

Agregamos el vinagre y el vino que dejamos cocer unos 15 minutos antes de mezclar el caldo, añadir las perdices y el resto de ingredientes.

Cuando las burbujas asomen en la superficie, bajamos el fuego y desespumamos. Dejamos una hora y media a fuego lento (Chup chup). Retirar las perdices y deshuesarlas. Podemos embotarlas o simplemente guardarlas para su consumo en frío o caliente.

Esta receta vale tanto para perdices como para codornices, acortando un poco los tiempos de elaboración ya que el ave es de menor tamaño.

El PH es la medida de acidez o alcalinidad de un alimento, un factor determinante para controlar el crecimiento bacteriano y por tanto el deterioro de los productos. Con un pH bajo (condiciones ácidas) se detiene el desarrollo de bacterias.

El origen de la papa a la huancaína parece estar entre Lima y Huancayo o tal vez a medio camino entre ambas, justo sobre las vías del tren que recorren esta distancia.

EL CHUCU CHUCU LIMEÑO ES POSTERIOR A LA SALSAS HUANCAÍNA

Cuentan las leyendas cómo en tiempos de la construcción del ferrocarril Central de Perú a finales del siglo XIX, los agotados trabajadores que con pico y pala labraban lo que sería el itinerario de las locomotoras.

Estos resignados obreros se alimentaban de los productos que provenían de los valles de Huancayo, bien conocido por sus papas.

los productos típicos y económicos de la zona y de la moza que la portaba: papas con salsa huancaína.

UN MENHIR PARA LA PAPA A LA HUANCAÍNA

La salsa huancaína no se elaboraba con thermomix, ni con una batidora,... esos robots eran ciencia ficción por aquel entonces.

Estamos hablando de 1879 cuando se tiene la primera receta escrita de la salsa huancaína.

Aquellas mujeres utilizaban grandes morteros de piedras de granito conocidos como Batán. Rocas de más de 5 kilos de contornos redondeados que les permitían aplastar el rocoto, el queso, la leche y el aceite hasta conseguir una mezcla más

debería entonces llamarse: Papas rumbo a Huancayo, algo poco publicitario.

El tiempo y la escasez moderó la intensidad del plato, además de su característico color naranja que es el que conocemos ahora, pues se sustituyó el rocoto por el ají amarillo.

También se le agregaron las aceitunas negras provenientes de la costa, las galletas de soda (un toque snob), las hojas de lechugas y continuó su recorrido evolucionando el paladar hasta nuestros días.

SI NO ES DE AQUÍ SERÁ DE ALLÍ

También existen teorías sobre el nacimiento del plato en Lima, pero es obvio que nadie las llama

PAPA A LA HUANCAÍNA CORRESPONDENCIA CON LÍNEA AJÍ AMARILLO



Se narra que en aquellos cerros horadados por manos rudas, los peones eran cuidados por las mujeres huancas que servían el almuerzo en cestas.

Aquellas lozanas recibían el nombre de "huancaínas" y entregaban sabrosas patatas sancochadas acompañadas por un huevo duro y una salsa cremosa cuyos ingredientes eran rocoto, choclo, leche, queso y sal. Por ello recibían el nombre de

o menos homogénea, eso sí, un poco granulada.

PRIMERA PARADA: PAPA A LA HUANCAÍNA CORRESPONDENCIA CON EL AJÍ AMARILLO

Así viajó el plato hasta Lima, también se relata que en la primera parada de este trayecto, se servía un plato a los viajeros continuando la bella historia que ensalza no sólo el sabor de la receta.

También las virtudes de sus preciosas creadoras y

papas a la limeña.

Se especula con que el nombre se debe a que su creador compraba los ingredientes en Huancayo. Bueno yo los compro en Ventas así que el próximo plato le llamaré "carne a la venta".

Haré referencia a otra leyenda limeña que tiene como protagonista a una mujer de Huancayo que elaboraba este plato en Lima para aquellos



que trabajaban en el tren de recorrido más alto del mundo.

Cierto día cayó enferma y ante su ausencia, quienes frecuentaban a diario su menú preguntaron:

Trabajador desconocido 1: -¿Dónde está la mujer que nos prepara ese plato de papas?

Limeño desconocido 2: -"¿Se refieren a la papa de la huancaína que venía todas las tardes?"

Trabajador desconocido 1: -"Yes, off course, Sir"

Trabajador respondón 2: -"pues ella se encuentra muy enferma y no podrá venir".

Por supuesto, esto es algo novelado, y así quedó bautizado el plato.

Pero sea cual fuere la teoría real, lo que no se puede negar es que es un plato delicioso, por ello está considerada como una de las siete maravillas gastronómicas de Perú.

INGREDIENTES

- 300 g de patata (papa amarilla)
- 250 ml de leche evaporada
- 125 g de queso fresco
- 50 g de galletas de soja
- 1 diente de ajo
- 5 ajís amarillos
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de cebolla roja
- 1/2 lima
- 2 huevos cocidos
- 50 g de aceitunas negras

Comencemos cortando los ajís por la mitad para despepitar y deshebrar el interior.

En una sartén calentamos el AOVE ligeramente, cortamos las cebollas, el ajo y los ajís en trozos pequeños para saltearlos.

Cuando la cebolla esté pochada retiramos del fuego lo que llevará unos 5 minutos.

Con la ayuda de una batidora o robot de cocina, pasamos el sofrito, el queso, la leche evaporada, las galletas y un poco de sal hasta obtener una crema suave y sedosa.

Si necesitáramos más textura añadiríamos una galleta, por contra si consideramos que requerimos más líquido sumaremos un poco de AOVE.

Añadimos el zumo de media lima y rectificamos el punto de sal si fuera necesario, esperamos a que atempere.

Una vez fría se esparce sobre las papas y se le acompaña con huevos duros, unas aceitunas negras, unas hojas de lechuga e incluso maíz (choclos cocidos), y terminamos con un poco de cilantro.

Puedes hacer salsa de diferentes colores e intensidades, sustituye el ají amarillo, por rocoto o por pimientos verdes con cilantro.

Teniendo la suerte de contar con grandes amigos que gustan de hacerme presentes de índole gastronómico, en mi despensa emergió material suficiente para elaborar crestas de gallo con cierta abundancia.

Busqué en mi librería cierto volumen que por extraño y divertido me pareció adecuado para una receta diferente y clásica.

El libro expone las fórmulas de la cocina de "Leonardo da Vinci" y arranqué la lectura. Esta vez por el prólogo, algo que reconozco suelo evitar por mi ansia de pasar directamente a las palabras del autor.

Sorpresa el libro es falso, ¿también la receta de las crestas de gallo?

Enfrascado en la lectura, disfrutando de las bellas ilustraciones o bosquejos que en sí me resultaban pequeñas obras de artes. Con una copa de vino de férrea uva que acompañaría el momento que se antojaba muy placentero.

La obra no tiene índice de recetas, ciertamente son notas inconexas, con ningún orden ni concierto, ésta era la razón por la que comencé desde el inicio pues no recordaba dónde estaban las esquivas "crestas de gallo".

A las pocas páginas leo "aproximación histórica" y "no tengo por qué dudar de la existencia de este códice". ¡Opps!. Me parece que este libro no es lo que pensaba. Cerré la tapa y releí la sinopsis de la contraportada.

¿Pero si aquí dice que el Codex Romanoff fue

CRESTAS DE GALLO, LA FALSA RECETA DE LEONARDO DA VINCI

descubierto en 1981?, entonces ¿Por qué esta introducción?. Me levanté abandonando la copa, el libro y la luz que se mantuvo celando la escena un buen rato mientras realizaba ciertas pesquisas.

UNA LABOR DE INVESTIGACIÓN CON EL ORDENADOR DESVELÓ EL MISTERIO EN SEGUNDOS

Arranqué la computadora, es de esas que tiene por costumbre despertarse con una relajante exclamación de meditación ¡OMMMMMMMMM! No

daré nombres por no hacer publicidad.

Tan pronto realizó esas infinitas tareas que parecen ralentizar el tiempo, abrí el navegador y busqué "Codex Romanoff".

La primera referencia fue "la mentira del Codex", la segunda "la falsa cocina de Leonardo" ... y fueron cayendo los epítetos. Me eché hacia atrás en la mesa.

La confesión del director de la editorial española

Me dije: "vayamos directos a la fuente del asunto" y parece que el protagonista principal es el famoso crítico y periodista español el Señor José Carlos Capel.

HICE CLIC SOBRE EL ENLACE CON SU FIRMA Y AGUARDÉ IMPACIENTE.

Comenzaba su declaración afirmando que había guardado silencio sobre el secreto de este libro durante muchos años. Esta apertura fue esclarecedora, sin luz ni taquígrafos. Una confesión libre y liberadora por sus palabras.

El argumento era sincero y devastador: "el contenido era pura broma". No existe el famoso Códice del cual se sacaron todas estas notas culinarias.

Bueno, ciertamente el trabajo de los autores es muy bueno, algunas correcciones históricas, pero nada que hiciera sospechar a la mayoría de los lectores e incluso algunas escuelas de cocina que lo utilizaban como manual.



Sonríe, no me gusta que me tomen el pelo, pero esto me pareció divertido y más teniendo en cuenta que si hubiera leído la presentación del tomo quizá, y digo solo quizá, no hubiera caído en el embuste.

No estamos en la misma honda

Pero no comparto ciertos argumentos del ilustre periodista. Como que la historia está llena de mentiras o interpretaciones malintencionadas, esto no puede ser un descargo cuando creamos una obra, artículo u opinión.

Creo que la motivación, incluso las excusas han de seguir la misma línea del propósito inicial de los autores ingleses, la de divertir con un guiño histórico.

¿PERO QUIÉN SOY YO PARA JUZGAR?

Me ha gustado la idea, yo hubiera dado alguna pista más de esta trampa literaria y sobre todo, la síntesis estaría en sintonía con este juego, ahondando en la engañifa con algún indicio más evidente. Pero ya se sabe cómo es el marketing y la publicidad.

La falsa receta de Crestas de gallo de Leonardo Da Vinci

Estas son las palabras exactas que aparecen en el libro, es obvio que no encontraremos gallos de tal porte, ni mucho menos de esa edad.

Aseguraos de elegir un gallo grande, mayor de doce años de edad, y de que su cabeza levante al menos 60 centímetros del suelo, antes de quitarle la cresta. Debéis recordar siempre que hay que arrancar la piel exterior y después apretarla repetidas veces para escurrir toda la sangre antes de que lo pongáis en el agua hirviendo junto a doce semillas de culantro y el zumo de medio limón.

El cabeza de mula de Salai, aconseja que se utilicen diez gallos para alimentar a cada persona, y dice también que por tomarse los gallos blancos y poco atrayentes para la vista al cocinarlos, han de ser colocados en la bandeja en que se sirvan alternados con hojas de

alguna verdura que luzca algún color, así zanahorias crudas talladas con la forma de crestas de gallo, o remolacha; y esto antes de arrojar las migas por encima de ellas. La preparación de este plato no me atrae demasiado”.

Leonardo, Routh, S., Routh, J. and Heras, M. (2012). Notas de cocina de Leonardo Da Vinci. 1st ed. Madrid: Temas de Hoy.

Esta receta aunque sea ilegítima y posiblemente anónima, es buena. Aunque yo he desistido y cocinaré algo diferente, más personal.

INGREDIENTES

- 1 kg de crestas de gallo frescas.
- 80 g de cebolla.
- 2 tomates maduros.
- 4 dientes de ajo
- 250 ml de vino blanco
- 250 ml de vinagre de jerez
- 200 ml de caldo de ave
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de de Vadouvan*
- Sal al gusto

CRESTAS DE MAMEN

*El vadovan podéis sustituirlo por pimentón dulce de la vera, unas semillas de cilantro, pimienta recién molida y laurel. Pero esto es otro plato que podéis consultar en Las Comiditas de Mamen.



Por supuesto y a diferencia del adulterado Da Vinci yo procederé con gallos ya sacrificados. No me veo con fuerza ni estómago para cortarle la cresta a un bicho de esta o menor envergadura mientras sigue respirando. Además de parecerme una acción sádica e innecesaria. Pulcritud ante todo

Limpiaremos las crestas de impurezas con un poco de agua y vinagre. Retirando plumas y excedentes no deseados que pueda tener.

Si el animal tiene una edad avanzada o es de corral hay que escaldarlas previamente para raspar la superficie de la carne y retirar un pequeño pellejo duro.

AL FUEGO CON ELLAS

Ponemos una cacerola con agua al fuego, abundante agua con un poco de sal, con unas semillas de pimienta y unas hojas de laurel.

Cuando comience a hervir añadimos las crestas de gallo y dejamos a fuego vivo una hora y media. Pasado este tiempo colamos el caldo y reservamos.

En otra preparamos un sofrito con las cabezas de ajo, 30 ml de aceite y las cebollas cortadas finamente.

Pelamos el tomate, le quitamos la simiente y cortamos finamente, si lo prefieres puedes triturarlo y añadirlo al sofrito.

Sumamos el Vadouvan a la mezcla y dejamos unos minutos. Después sumamos el vino, el aceite, el vinagre, el caldo y por supuesto las crestas de gallo.

Dejemos en el olvido al “chup chup” una media hora, de esta manera el caldo se reducirá y quedará una salsa suculenta.

CON PATATAS Y A LO LOCO

Como todos los guisos, este plato gana de un día para otro y mi recomendación es servirlo con unas patatas fritas cortadas en cuadrados.

Os propongo una receta básica de la masa de pasta fresca para elaboración de cualquier plato italiano con tagliatelle, spaghetti, lasagna, pappardelle,... Sobre esta misma puedes realizar versiones como la pasta con azafrán, la verde con espinacas cocidas, la roja de remolacha,...

ZANJANDO LA POLÉMICA DEL ORIGEN DE LA PASTA

El origen de la pasta está en China, que se tenga conocimiento con más de 4000 años de antigüedad y elaboradas con miho.

Será el señor Marco Polo el que lo trasladara a Italia, pero ya entrado en siglos.

DESMITIFICANDO LA PASTA FRESCA CASERA

La idea es preparar una pasta fresca al huevo, no de la que se prepara con semolina para secar.

No es difícil, vamos que es sencillo, no es lento, vamos que es rápido, no es resultón, vamos que vas a triunfar con tu pasta a colores.

LAS MIL Y UNAS HARINAS

Para los que se inicien en el campo de la pasta, como en el de la panadería o repostería es importante saber que no existe un sólo tipo de harina, sino distintas clasificaciones según el tipo de refinamiento, molido y color.

En unos meses te habrás adentrado en el universo de las harinas con distintos 0 (y ojo, que aquí sí que cuentan, no como en las matemáticas), las 45, 55, 150 de la clasificación francesa, las de fuerza media, las flojas,...

Una harina con un alto contenido de gluten es una harina fuerte y por ello tienen mayor elasticidad y capacidad de absorción de agua.

¿FACTOR W? ¿DE QUÉ ME ESTÁS HABLANDO?

Lo ideal para hacer masa de pasta fresca es utilizar una harina de trigo Tipo 00 de fuerza media y si podemos con mayor capacidad de retención del agua, a esto se le llama factor W (que debe estar entre W200-400).

¡No os agobiéis que no es para tanto! en principio podéis comenzar con una harina de trigo para repostería, nunca para pizzas.

LA PROPORCIÓN ÁURICA NO LO ES TANTO

La relación será un huevo por cada 100 gramos de harina, y si estás pensando en preparar pasta rellena serán 2 yemas de huevo de tamaño XL por cada 100 gr.

Pronto descubriréis que esta regla no siempre es exacta y que depende del grado de humedad del ambiente, el tamaño de los huevos,... y tendréis que añadir un poco más de harina o un to-



que de agua tibia (37° será suficiente).

DESMOTIVACIÓN POR UN PRIMER INTENTO

La pasta "fatta in casa" es un arte, no te desanimas si no sale la primera vez, en Italia es un oficio que llevan a cabo las ancianas, con décadas de experiencia, pero esto no significa que no nos quede bien, simplemente no serán perfectas.

INGREDIENTES DE LA PASTA FRESCA TRADICIONAL

- 200 g de harina de trigo para repostería
- 2 huevos XL o 4 yemas de huevo
- Tened preparada agua templada 10 ml a 37°C*

INGREDIENTES DE LA PASTA FRESCA CON SEMOLINA

La semolina es una harina de trigo más gruesa que aportará una textura más fuerte y más gluten.

- 125 g de harina de trigo para repostería
 - 125 g de semolina de trigo
 - 2 huevos XL
 - 1 yema de huevo XL
- Tened preparada agua templada 10 ml a 37°C*

PASTA FRESCA DE COLORES

Amarilla: Añadir azafrán y sustituir un huevo por 50 ml de agua tibia dónde se diluya el oro rojo

- 200 g de harina de trigo para repostería
- 1 huevo XL o 2 yemas de huevo
- 50 g de salsa de tomate concentrada

Roja: Sustituir un huevo por 50 g de salsa de tomate concentrada.

- 200 g de harina de trigo para repostería
- 1 huevos XL o 2 yemas de huevo
- 50 g de salsa de tomate concentrada

Verde: Cambiar 150 g de espinacas cocidas y escurridas por un huevo.

- 200 g de harina de trigo para repostería
- 1 huevos XL o 2 yemas de huevo
- 50 g de espinacas cocidas y escurridas

Violeta: Añadiendo remolacha cocida y su-mándole más harina

- 300 g de harina de trigo para repostería
- 100 g de remolacha cocida y triturada

Marrón: Para los más golosos

- 180 g de harina de trigo para repostería
- 2 huevos XL o 4 yemas de huevo
- 20 g de cacao puro en polvo

Negra: Añadiendo tinta de calamar

- 200 g de harina de trigo para repostería
- 2 huevos XL o 4 yemas de huevo
- 5 g de tinta de calamar (una bolsita)



ELABORACIÓN DE LA PASTA FRESCA

Pasamos la harina por un tamiz para separar los posibles grumos o impurezas, impropios de nuestra masa y nos disponemos a jugar a la geología.

Creamos un volcán con la harina y realizamos un cráter en el centro de unos 20 cm de diámetro.

Por otro lado lavamos y cascamos los huevos en un bol, procediendo a batirlos ligeramente. Echando la mezcla al volcán como si fuera un sacrificio al mismo cráter sin piedad.

PRIMERO CON EL CUBIERTO Y DESPUÉS MANOS A LA MASA

Con la ayuda de un tenedor, si no te ves capaz de usar esos dedazos, vamos incorporando la harina de los laterales al centro y mezclando con el huevo hasta que te veas en disposición de trabajar con las manos.

EL MOVIMIENTO ES DE LOS SUBURBIOS AL CENTRO SIN TRANSPORTE PÚBLICO

Tendremos que amasar de fuera adentro, con el fin de ir recogiendo la masa en el centro y se vaya mezclando con el huevo.

Este proceso nos llevará unos 10 minutos, pasado este tiempo nuestra masa debe ser homogénea y satinada.

EL MOVIMIENTO DE AMASAR ES SENCILLO

Tendremos que estirar la masa sobre la superficie de trabajo (comprueba que esté ligeramente enharinada y por supuesto, sin humedad).

Con las palmas de la mano presionarla hasta darla de sí y posteriormente doblarlas hacia su lugar de inicio, una y otra vez.

Y si no es homogénea y/o satinada

Si queda demasiado seca es posible que el huevo será de más tamaño o hay bastante humedad en el ambiente. Así que deberemos humedecernos las manos e incorporar un poco de agua templada.

Por contra si la mezcla ha quedado muy blanda tendremos que sumar un poco de harina y continuar amasando.

GUARDEMOS UN MOMENTO EN SILENCIO

Después de haber movido hasta la saciedad la masa, estará mareada, así que debemos dejarla reposar unos 60 minutos, la hacemos una bola y la cubrimos en un bol con un papel film.

24 HORAS COMO LA SERIE

La masa de la pasta fresca se puede preparar con un día de antelación, y también podemos congelarla pues aguanta muy bien (os recomiendo la guardéis al vacío si tenéis ocasión).

Extiéndela en una superficie enharinada y utiliza una máquina para realizar las finas "sfoglias", deja a las mujeres italianas el uso de las manos.

Pon primero la máquina en la opción más gruesa y vete reduciendo el gramaje hasta el aspecto deseado. Debe tener una tonalidad más oscura, opaca y no se debe pegar al unir dos trozos de laminas. Es el momento de cortarlas para tallarines, o bien dejarlas en láminas para lasaña.

Cuélgala sin ayuda de pinzas y no dejes que se seque mucho tiempo pues se agrietará y por lo tanto se echará a perder.

COCCIÓN DE LA PASTA FRESCA

Es muy importante que tengas en cuenta que para la pasta fresca es necesaria más agua que para la pasta seca, ya que tienen el mal hábito o costumbre de pegarse, así que cuanto más agua mejor.

Llévala a ebullición y añade sal, recuerda que la pasta no lleva y en un minuto tendrás el punto adecuado de cocción, dos si es pasta rellena.

Las pasta fresca es deliciosa, pero también es muy delicada. Tendrás que practicar para poder dominar este arte.

CUANDO ESTÉS LISTO USARÁS LA MÁQUINA, CUANDO ESTÉS PREPARADO UTILIZARÁS LA MANO

Afortunadamente el costo de la materia prima no es caro, lo que te permitirá repetir una y otra vez hasta obtener un buen resultado.

Cuando tengas mano en la elaboración de la masa te recomiendo comprar una amasadora tipo kitchen aid o te valdrá también una thermo-mix.

Por contra cuando tengas mano con la máquina de hacer pasta te recomiendo que lo intentes con tus dedos e imites a las "pastaia".

Eso es todo joven Padawan, ponte manos a la masa.



El bacalhau à Bráz, bacalhau à Bras, bacalao a bras, Bacalhau dourado, Bacalao dorado o Bacalao a la lisbonense es uno de los platos más populares de la cocina lusa y que goza de gran fama entre los españoles que no dudaban en cruzar la frontera para degustarlo.

El nombre de este plato hace honor a su presunto creador, el humilde tabernero: El "Senhor Braz" que regentaba un local en el precioso Barrio Alto de la bella Lisboa.

UN VIAJE CON ENCANTO AL SAUDADE

Esta zona de la capital tiene un encanto muy especial. Cada rincón cuenta con una historia que es difícil describir con palabras, más sencillo es representarla con su bellas casas señoriales de encantadora decadencia. En un ambiente el intenso sentir o como dicen los lusos: "saudade" cercano a la melancolía, un sentimiento primario a medio camino entre la tristeza infinita y la esperanza eterna.

A mi precario entender resultado de desbordantes desequilibrios. No es para menos en 10 metros puedes tomar un estupendo café por n Bacalao_a_bras_koketo_00 oventa céntimos y por cuatro euros.

Pasear junto a casas semiderrumbadas con tenues iluminaciones de tungsteno adosadas a deslumbrantes palacetes.

Yo disfruté hace poco de este plato en este bello entorno. No malinterpretéis mis palabras, lo envidio todo: sus raíces, su ciego interés por la cultura y por encima de todo esa capacidad de experimentar tan hondas emociones.

Sin duda no era la primera vez que lo comía, pero sí lo fue de la mano de un cocinero portugués. No os sorprenderá que afirme que me recreé en su sabor, en su cultura, en su saber.

Ese bacalao no es el mismo, no es

BACALHAU À BRÁZ ES EL DORADO DE LOS BACALAO

la misma bacalada, nada tiene que ver ese color amarillento que desprende un olor que llega a la pituitaria, que se antoja rancio a priori, pero que se transforma tras la hidratación y el desalado en un auténtico placer para el paladar.

BACALAO A BRAS: CATÓLICO Y APOSTÓLICO

Prometo que ninguno de los proveedores que he encontrado en Madrid y algunos cuentan con lomos de calidad imperial, tienen ese carácter "enjuto" de profundo sabor.

Un intenso y penetrado curado que seguro está heredado de los tiempos en los que la carne estaba vedada por la Iglesia. Cuando los Viernes de Cuaresma eran preceptivos en los hogares de toda la península, independientemente del habla.

Todos los hogares eran católicos practicantes y temerosos de Dios. No añoro esos tiempos, pero sí esa materia prima. Ahora, la situación espiritual ha cambiado notablemente y el color blanquecino de las piezas en salazón parecen ser productos light propios de épocas de medias ligerezas que apagan la pasión de nuestros platos y también la fe en los dogmas.

AGRADECIMIENTO POR ESOS TENDEROS LUSOS QUE NO ILUSOS

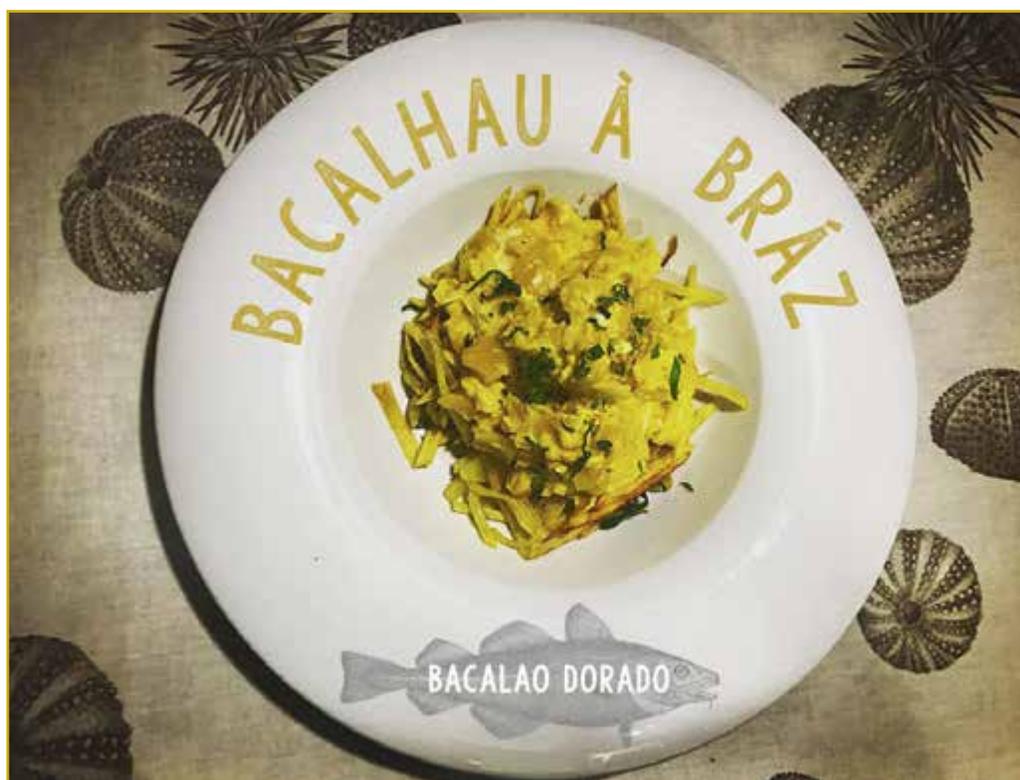
Las tiendas de bacalao de Lisboa, como las de Oporto, son puertas al pasado. Salvaguardas de los sabores y gustos de otros tiempos, como lo son las denostadas y despreciadas casquerías de nuestros mercados de abastos que sólo Chefs de última generación son capaces de rescatar evangelizando con platos de espumas y compuestos químicos que resucitan hasta viejas glorias.

¿SÓLO O CON LECHE EL BACALAO A BRAS?

Dicen los historiadores gastronómicos lisboetas que su receta en origen se realizaba con leche y sin patatas. Ciertamente, muy cierto, que este tubérculo presente en nuestra dieta actual como ningún otro carbohidrato entró en nuestro país vecino rozando el siglo XX, por lo que los argumentos esgrimidos por estos estudiosos tienen gran fundamento.

ES UNO DE ESOS PLATOS RECICLADOS

Como nuestra tortilla guisada de nuestra gastronomía, el bacalao a bras tiene ese encanto y privilegio de ser producto de las sobras de otros platos, en teoría más nobles. Por ello, se utilizan los recortes de cortes de bacalao más grandes y jugosos empleados y entregados a otros menesteres. Por esta razón cuenta con un desarrollo sencillo y económico, motivos que unidos al agradable resultado de la combinación con materias primas tan sugerentes le ha otorgado un lugar destacado entre las mil recetas de bacalao que son capaces de realizar nuestros vecinos.



EN ELVAS NO ES LO MISMO EL BACALAO A BRAS QUE EL EL BACALAO DORADO

Elvas es una localidad de Alentejo, parte sur de Portugal que limita con el Algarve. Allí su reclamo turístico es el bacalao dorado, apreciado por los españoles que no dejan de acudir para consumir.

Antes se sabía la procedencia del comensal pues el plato era pagando en escudos o en pesetas, la comanda se tenía clara: un buen vino verde y el bacalao dorado.

¿Y cual es la diferencia entre el bacalao a bras y el bacalao dorado para esta buena gente? Pues tan sencillo como el perejil y las aceitunas negras. Bueno, en mi particular y humilde opinión, estos no son diferencias sustanciales como el de que lleve patatas o se elabore con leche.

La receta que os presento posiblemente no sea la original. Pero os aseguro que cuando pidáis este plato en Lisboa, en Oporto o cualquier ciudad, villa o pueblo de mi querido Portugal, os lo presentarán como os lo narro a continuación.

INGREDIENTES

- 500 g de migas de bacalao en salazón
- 250 g de patatas
- 2 huevos XXL de 75 g o más
- 150 g de cebollas
- 2 dientes de ajo
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Perejil fresco picado
- Aceitunas negras deshuesadas
- Sal y pimienta al gusto

ANTES DE NADA

Aunque el plato se elabora con



migas o recortes tenemos que limpiar las piezas para que el comensal no encuentre ni espinas, ni piel en su plato. Después secamos bien la carne y desmenuzamos con nuestras manitas.

PATATAS CERILLA PARA UN BELLO DORADO

Ahora toca preparar las patatas, pelamos y si somos diestros con el cuchillo nos pondremos a la labor, tenemos que realizar un corte en bastón muy fino para lograr "patatas paja".

Mi recomendación es que según vayáis cortando las sumerjáis en agua fría. Una vez terminada la operación lavéis bien para eliminar el máximo almidón.

Tened en cuenta que al ser el corte tan fino nos interesa que no se peguen y la forma de conseguirlo es pasar por abundante agua.

Picamos el ajo que añadiremos a la sartén que nos espera al fuego con el AOVE. Después picamos finamente la cebolla que acompañará al ajo tan pronto comience a dorarse y dejamos pochar.

Mientras se va haciendo la cebolla os recomiendo friáis las patatas en aceite. La operación durará lo mismo que el pochado, unos 10 minutos. Recordad que debemos secar muy bien el tubérculo antes.

Añadimos las migas al bacalao, a la sartén con el ajo, la cebolla y salpimentamos. Sumamos las patatas sin exceso de aceite. Batimos los huevos en un bol y lo incorporamos. Dejamos todo junto hasta el punto de cuajado que nos guste.

Terminamos con las aceitunas deshuesadas y el perejil picado.

AREPAS VENEZOLANAS: ENTRE BABAS, SUDOR Y VIUDAS

Arepas proviene etimológicamente de la voz "erepa", utilizada por una etnia caribeña que vivía en el centro y centro-oriente de Venezuela. Significaba: maíz.

También se le llama arepa a las manchas del sudor de la axila y al leer este artículo sabréis el porqué.

SI TE DIGO GASTRONOMÍA VENEZOLANA, ¿QUÉ PALABRA ACUDE A TU MENTE?

Si hay algo que define en un solo término a la gastronomía venezolana es sin duda la arepa, es parte de su expresión culinaria propia. No me equivoco si digo que es la primera receta que aprenden. Está en su ADN culinario, pero también lo está en Colombia pues se remonta al común pasado indígena que compartieron.

¿SABES LO QUE SIGNIFICA MAÍZ?

"Lo que sustenta la vida". Entenderéis la importancia de este cereal en la civilización antigua y su estrecha relación con las arepas.

El origen de este alimento está en la alimentación precolombina, cuando la población se sustentaba básicamente de productos apenas el-

borados, como la yuca e incluso el maíz apenas cocido, además de los obtenidos en sus labores de pesca y caza.

UN INICIO REPULSIVO: EL ESCUPITAJO

Los primeros indígenas trituraban el maíz hasta obtener una masa, esta operación no se realizaba con molinos sino con sus propias bocas. Masticaban la dorada gramínea para domarla. Algo que en los tiempos actuales sería además de repugnante, poco higiénico.

Esta mezcla luego se cocía en cuencos de barro sobre hogueras para darlas formas redondeadas. Seguro que el sabor que aportan las glándulas salivales quedaba enmascarado por el aporte de la leña.

SEAMOS PULCROS Y ESCRUPULOSOS

Más tarde se eliminó la saliva de los ingredientes, sin duda todos lo agradecemos, y se procedió a la molienda por procesos algo más mecánicos. Piedra contra piedra y por último, se desarrolló un mortero de madera que sin duda evitó muchos dedos lastimados. El resultado es una harina tosca, menos refinada y por tanto las arepas salen más gruesas.

El cereal en esta segunda fase tampoco se libró de costumbres antihigiénicas, pues en ocasiones se amasaba el maíz con el sobaco para quebrantar ese mal hábito del maíz de tener grumos (¡Ay Dios, no sé si esto es mejorar!).

Hago una anotación importante: Eran otros tiempos, es difícil e injusto juzgar las formas de trabajo del pasado con los valores presentes.

LA INDUSTRIALIZACIÓN DE LA AREPA NOS FACILITA LA VIDA

Así ha evolucionado hasta nuestros días, ahora los procesos son industriales pero en algunos hogares de Venezuela todavía se realiza este último

proceso (ni babas, ni axilas, ¡por Dios!, ¿en qué estas pensando?). Recibe el nombre de arepas de maíz pilao.

El último paso en la evolución hasta el momento fue ese proceso de industrialización de la harina de maíz. Se inventó la harina de maíz precocida que da una textura suave y permite diferentes formas de cocción (plancha, horno, lumbre,...).

También se creó el "budare" o "aripo" que consiste en una plancha circular de hierro fundido o arcilla, usado para cocer o tostar la masa.

MÁS ALLÁ DE VENEZUELA Y COLOMBIA

El sabor neutro que aporta la arepa y su alto valor nutricional lo han convertido en uno de los alimentos más consumido en Latinoamérica y ha permitido su expansión internacional. Se pueden elaborar con otros ingredientes además del maíz como la yuca, de plátano macho, de zanahoria...

TIPOS DE AREPAS SEGÚN LA REGIÓN O PREPARACIÓN

Andinas o telitas: Muy delgaditas elaboradas con harina de trigo.

Asadas: Se puede usar harina de maíz blanco o amarillo, harina precocida. Se cocina en budare, sartén o tostadoras de arepas.

De chicharrón: Se mezcla la masa con chicharrón (piel de cerdo frita y triturada) y se hacen asadas.

De maíz pilado: Se utiliza harina de maíz que no está precocida, el proceso es laborioso pues parte prácticamente de la mazorca.

Dulces: Se elaboran con anís y se sustituye la sal por azúcar. Se tienden a freír.

Fritas: Se elabora con harina de maíz. Se fríen en aceite vegetal muy caliente y en ocasiones se le efectúa un hueco en el medio.

Horneadas: De harina de maíz precocido. El efecto que se persigue es que el calor las hinche, quedando huecas por dentro y esto permite usarlas como un bocadillo.

POR SU RELLENO LAS CONOCERÉIS ¿QUÉ LLEVAN EN SU INTERIOR LAS AREPAS?

Catira: Carne de pollo desmechado y queso amarillo rallado.





Dominó: Rellenas de judías negras cocidas con cebolla y un toque de pimentón, sobre las alubias se coloca queso de sabor suave (la variedad de judía se llama carotas con un toque dulce, mientras que el queso suele ser bastante salado). Combinación complementaria de color y sabor.

Gringa o Musiúa: Es la arepa que ha sucumbido a la influencia americana, con carne picada de ternera, lechuga, tomate y cebolla.

Llanera: Tiras de carne de ternera adobada a la parrilla con rodajas de tomate y de aguacate, y queso.

Pabellón: Láminas de plátano frito, judías negras, carne de ternera mechada y queso blanco duro rallado.

Pelúa: Carne de ternera mechada con queso amarillo. El nombre se lo da las hebras de carne y de queso que parecen una peluca mal puesta.

Perico: Es un relleno andino, huevos revueltos con tomate y cebolla picados.

Reina pepiada: La más popular entre todas. Rellenas de pollo o gallina cocida mechada con una ensalada de aguacate y guisantes aliñada con mayonesa.

Rompe Colchón: Es de la zona caribeña, se trata de una arepa rellena de pescado y marisco con una vinagreta de aceite. Recibe el nombre por el carácter afrodisíaco que se le atribuye al marisco, y hasta aquí puedo leer.

Rumbera: Con trozos de cerdo asado acompañados de queso amarillo rallado. Recibe este rítmico nombre porque hace referencia a tomar la arepa tras una noche loca.

Tumbarrancho: Se abre la arepa y se introduce una rodaja de mortadela. Luego se cierra, se enharina y se pasa por huevo, para después freírse en aceite vegetal. Finalmente se le pone queso, repollo o lechuga, tomate natural, salsa de tomate y mayonesa. Super calórica.

Sifrina: Contiene el mismo relleno de la Reina pepiada y además se añade queso amarillo rallado encima de estos ingredientes.

Viuda: Triste, sola y compungida. Sin relleno alguno.

INGREDIENTES

- 200 g de harina de maíz precocida
- 300 ml agua templada 37°-50° C
- 5 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal

Te recuerdo que la harina debe estar precocida (se cuece el maíz antes de molerlo), no vale la maicena. Coloca la harina precocida en un bol, añade el agua templada y salpimenta. Trabaja la masa con las manos y deja reposar durante unos 20 minutos.

Coge pequeñas porciones del tamaño de un huevo pequeño. Con las manos ligeramente untadas en aceite, esto te ayudará, evitando que se pegue la masa. Redondéalas y aplástalas hasta que tengan el espesor de un dedo que es el tamaño ideal.

En una sartén caliente con unas gotas de aceite, dóralas a fuego suave durante 6-8 minutos (por los dos lados). Pásalas a una bandeja de horno y hornéalas a 180°C durante 15 minutos más. Es conveniente poner un papel de horno para que no se peguen.

Retira las grasitas del pollo y cuécela en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos. Escúrrela. Deshilacha la carne con las manos y colócala en un bol. Pela y pica la media cebolla y el ajo finamente y añade al bol. Mezcla con la mahonesa. Abre los aguacates, saca la pulpa, aplástala con un tenedor y añade. Mezcla bien todo.

Con un cuchillo de sierra abre las arepas por un lateral (sin abrirlas del todo). Rellénalas y sirve.

INGREDIENTES PARA LAS AREPAS DE YUCA

- 500 g de yuca
- 125 ml de agua
- 30 ml aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal

Iniciamos la preparación preparando la yuca. La pelamos cuidadosamente y hervimos con abundante agua y una pizca de sal hasta que ablande. Unos 20 minutos aproximadamente (depende del grado de maduración y del grosor). Retiramos de la fuente de calor, escurrimos y dejamos que atempere.

Una vez fría procedemos a triturarla con la ayuda de un rallador, esto nos permitirá amasarla si añadimos el agua templada (como si fuera la harina precocida de maíz) y un poco de aceite.

Ahora procedemos igual que lo haríamos con la masa de las arepas de maíz. Realizamos bolitas de unos 75 gramos y las moldeamos para hacer tortillas redondas de aproximadamente 1 cm de grosor y 8 cm de diámetro.

Ponemos en la sartén ligeramente engrasada con AOVE y colocamos a fuego ligeramente alto, recordad que la yuca ya está cocida, por lo que se trata de dorarla por ambas partes de 5 a 7 minutos por cada lado debería ser suficiente. No hace falta hornear.





MEJILLONES TIGRE, BIVALVOS FELINOS



Cierto día de tapas y chateo una buena amiga me sorprendió con una divertida afirmación cuando le invité a probar unos mejillones tigre: "pues si estos son mejillones tigre no sé cómo son una plaga, me los comeré a cientos y acabo con ellos"

NO DEBEMOS CONFUNDIR AL DEPREDADOR CON EL INVASOR

¡Qué pena que estuviera confundida! Es más que justificable de lo que a simple vista pudiera parecer. Ella es extranjera, aunque su inquietud por nuestra gastronomía es amplia, el lenguaje y las costumbres son siempre una pequeña barrera, además en su país natal no tienen mejillones con o sin rayas.

Los mejillones tigre son una tapa típica de los bares de Madrid, País Vasco y Galicia, lamentablemente no son una plaga, más bien están en proceso de extinción. Son ya pocos los locales que sirven este rico y succulento bocado.

Nada tienen que ver con los mejillones cebra, que pese a su divertido nombre no es comestible, se propaga de forma incontrolada por su facilidad para reproducirse.

El mejillón cebra, bivalvo de mala fama, pero bien merecida, destruye el entorno que dificulta la proliferación de las especies autóctonas, estropea las instalaciones hidráulicas y al tener unas conchas cortantes son un peligro para los bañistas... vamos un tesoro de especie.

¿POR QUÉ SE LES LLAMA MEJILLONES TIGRE?

Los mejillones tigre no son una subespecie, tampoco se les llama tigres por el color de su carne y del extremo del manto (naranja y negro como el felino), es una cuestión de "cap-saicina".

En palabras llanas y populares, se les llama mejillones tigre porque la receta original lleva picante, cosa que ya no encontramos prácticamente en ningún bar, si los hay son sin picor... una pena algo se perdió en el camino.

Pero si el "Panthera tigris" tiene exceso de picante, también recibe el nombre de mejillón rabioso. Esos son los que le encantan a mi paladar y disgustan tanto a mi estómago (no siempre se puede estar de acuerdo en todo).

EL MEJILLÓN ES UN SUFRIDO MOLUSCO

Los "choros" como se les llama en Hispanoamérica tienen la virtud de tolerar bien pequeños excesos de cocción, esto facilita su preparación al vapor o al natural siguiendo unas sencillas indicaciones.

MEJILLONES AL NATURAL

Para preparar unos mejillones al natural, que serán la base de los mejillones tigre, debemos evitar que la musculatura se endurezca, para ello es mejor cocerlos en una cazuela grande y amplia.

Se añade poca agua y se colocan los moluscos en una sola capa, de esta forma a medida que se vayan abriendo se pueden ir retirando para dejar aquellos que se resistan más.

Recuerda que si el mejillón no termina de abrirse es inútil e incluso arriesgado sanitariamente, obligar a la apertura con un cuchillo o cualquier otro utensilio. He visto utilizar hasta destornilladores.

Abandona el fútil intento y desecha el ejemplar que no es apto para el consumo. No seamos ruines, no debemos jugar con la salud.

TIPOS DE MEJILLONES QUE SOLEMOS CONSUMIR

Los Mytilus o mejillones que solemos consumir son de dos grandes variedades. La del Atlántico cuyo consumo ideal es en primavera y desova en verano y la del Mediterráneo que están mejor en verano y desova en primavera.

Así que estamos de suerte tenemos mejillones todo el año.

La anatomía del mejillón le convierte en un alimento autoenvasado, así que podemos conservarlo refrigerado varios días.

INGREDIENTES PARA ELABORAR MEJILLONES TIGRE (4 PERSONAS)

- 1 kg de mejillones
- 2 dientes de ajo
- 50 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 80 g de cebolla
- 0,5 l de leche
- 80 g de tomate natural triturado
- 1 huevo XL
- Pan rallado fino
- Guindilla picante al gusto (tranquilo o rabioso)

Lavar los mejillones con abundante agua, tirar los que estén abiertos.

Como las barbas están unidas al cuerpo debemos de retirarlas con cuidado para no dañar el animal que se oculta, tímido en el interior. Este proceso lo llevaremos a cabo justo antes de ponerlo al fuego.

Cuando estén abiertos debemos extraer la carne y reservar la cáscara.

En una sartén amplia y con bordes grandes calentamos la mantequilla.

Cuando la mantequilla esté líquida rehogamos la

cebolla cortada muy fina y los ajos picados muy finos.

Cuando estén dorados añadimos la carne del mejillón cortado en pequeños trozos, un par de cucharadas de salsa de tomate, la sal y la guindilla picante al gusto.

DOMEMOS EL TIGRE EMPANANDO

Es momento de añadir la harina y remover con sutileza con ayuda de una cuchara de madera durante unos minutos.

Ahora toca sumar la leche. El proceso ha de ser lento, poco a poco para que la besamel salga fina, sin grumos.

Dejamos reposar la besamel para que enfríe y tome cuerpo, podemos hacerlo de un día para otro sin miedo.

Una vez la mezcla esté fría debemos ir rellenando las cáscaras con esta masa. Después la enharinamos por el lado de la mezcla, pasamos por el huevo batido y finalmente por el pan rallado.

Ponemos el aceite a calentar a buena temperatura 180-200° C, evitar que se queme. Introducir los tigres pero sin apelmazar. No metáis mucha jauría de golpe pues el aceite bajará de temperatura y no se freirá correctamente.

Una vez dorados, retiramos y quitamos el aceite sobrante con ayuda de un papel de cocina.

Domadores a la pista, es el momento de comenzar a comer.





ENSALADA CÉSAR O ÁLEX Y LOS AVIADORES ENEMIGOS DE LA LEY SECA

LA PRIMERA HIPÓTESIS: LA ENSALADA DE LOS AVIADORES

Los aviadores gringos de la base aérea de San Diego, desprovistos de uniforme y armas (era condición obligatoria para visitar México) atravesaron la frontera para consumir algo ligero por el acusado calor. Acudieron al local regentado por los hermanos Cardini.

Como en un gran porcentaje de las historias de recetas, la falta de ingredientes esenciales parece que agudizó el ingenio del chef y elaboró una ensalada con lechuga, pan y queso, además de una salsa a base de salsa worcestershire, anchoas y pimienta negra.

Parece que esta es la solución a los grandes inventos de la humanidad, quitar los elementos esenciales, despistes y torpezas. Así que tomo nota de cara a nuevas recetas: Vaciaré la nevera y me levantaré a preparar las viandas a las cuatro de la mañana ya veréis qué menú preparo.

El plato funcionó bien y se le bautizó inicialmente como "ensalada de los aviadores". Pero Cesare Cardini registro la salsa mucho más tarde, allá por el 48, con el sencillo nombre de "Cardini's Original Caesar Dressing Mix" por la empresa "Cardini Foods".

¿QUÉ HIZO ATERRIZAR A LOS AVIADORES DE LA USA FORCE EN TIJUANA?

Pues fue Elliot Ness. Perdonad la licencia, en realidad nada tiene que ver este agente del Tesoro pero me encanta la figura. Sí la Ley Seca o como



también se la conocía "la prohibición" imperante por entonces en el territorio americano.

LA CULPA ES DEL ALCOHOL MEXICANO

Podríamos pues afirmar que la ensalada César es fruto de la prohibición del consumo de alcohol. Los soldados traspasaban las lindes con el fin de evitar los sobrios mandatos de su país. Admitamos también que algo de comer también metían al cuerpo.

LA LUCHA PATRICIDA

Alessandre era hermano y socio de Cesare. Afirma sin prueba contrastable que quien inventó la ensalada de los aviadores fue él y en honor a su oficio, ya que fue piloto de las fuerzas aéreas italianas. Antes de emigrar a Tijuana y fundar el local "La flor de Italia" en 1927 que más tarde rebautizarían con el nombre de Caesar's Palace.

La ensalada César no tiene vínculo alguno con Cayo Julio César, como alguna vez he escuchado defender vehementemente a "gastrointelectuales" de última generación.

POCO MÁS QUE TOCAYOS

Puedo aceptar que hay algo de romano en ello, como el tipo de lechuga. Aunque esta es una cuestión también discutible o que su autor o coautor sea italiano, pero más allá de esto, el hombre semidios con laureles en la cabeza poco aporta a esta receta.

SIN VERIFICACIÓN SOBRE EL ORIGEN

Como si de un Expediente-X se tratara, la génesis de este plato no está documentada más allá de los dimes y diretes de aquellos que fueron testigos del nacimiento y fama de esta ensalada. Pero desmitificaremos algunos hechos y expondremos otros que si son ciertos con total seguridad.

Este local fue frecuentado por Rodolfo Valentino, Rita Hayworth (la de los margaritas), Clark Gable,... Fue uno de los restaurantes con más fama de la ciudad.

Álex era conocido no sólo por servir las mesas mientras cantaba ópera, también por su adicción a experimentar. Mezcló queso parmesano, huevos tibios, ajo, aceite de oliva, limón y anchoas sobre unas hojas de lechuga y pan frito.

Dice ser el responsable de la atención y la elaboración del aliño que se hizo famoso, aunque otra empleada de este mismo restaurante afirma que la autoría de este plato se debería atribuir a ella, la señorita Paul Maggiora.

LA VERSIÓN DE CESARE CARDINI SIN

Es la versión que defiende tanto este chef como su hija Rosa, heredera de la empresa que fue consultada más tarde por la propia Julia Child. La chef, autora y presentadora la llevó a su famoso programa de televisión para preparar esta receta y la publicó más tarde en su libro "From Julia Child's Kitchen".

Como su hermano, este plato fue creado en honor de los aviadores y resultado de la celebración del 4 de julio (día de la Independencia) de 1924.

Ese día la afluencia de americanos fue tan grande que el Chef Cesare dobló muchas mesas. No colgó el cartel de completo y siguió atendiendo a todo cliente que pasara el umbral del local. Un día extenuante pero fructífero.

Tuvo que improvisar según las existencias restantes en la cámara y el resultado fue "La ensalada de los aviadores", pero sin anchoas. Debieron acabarse también los boquerones en salazón.

RESUMIENDO, LOS HECHOS REALES

Se creó en honor a los pilotos.

El nombre real del plato no es ensalada César sino ensalada de los aviadores.

La autoría de la receta está ubicada en el restaurante César de Tijuana y su origen es italiano por la nacionalidad del creador.

La receta original no lleva pollo y según qué hermano puede o no llevar anchoas.

Se servía en hojas que servían de cuchara para poder comerse con las manos.

Uno de los hermanos lleva razón y el otro no, la cuestión es que la hija de César se quedó con el negocio de la salsa.

INGREDIENTES

- 200 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 dientes de ajo
- 200 g de pan del día anterior
- 10 ml salsa inglesa (Worcestershire)
- 30 ml de zumo de limón

- 15 g de mostaza de Dijon
- 2 yemas de huevos medianos
- 50 g de queso Parmigiano Reggiano
- 1 lechuga romana
- Sal y pimienta al gusto
- 4 filetes de anchoas en salazón del Cantábrico
- Pollo marinado (Opcional)

Lo primero es preparar el pan de cada día ;-). Desmenuzamos la hogaza en trozos pequeños de 1 cm aproximadamente, lo colocamos en una bandeja de horno sobre papel sulfurizado. Lo rociamos con un poco de AOVE y horneamos a 180° C durante aproximadamente 15 minutos.

Limpiamos concienzudamente la lechuga con abundante agua y separamos las hojas de una en una. Secamos con ayuda de un centrifugador o con un paño si no disponemos de este artilugio.

En un mortero ponemos el ajo finamente picado (lo más pequeño posible sin llevarnos las yemas de los dedos) y las anchoas que debemos machacar hasta obtener una pasta (si sois de la versión de Álex). Si el mortero es grande seguimos trabajando en él, si no pasar todo a un bol y acompañaremos al garum** moderno con AOVE. Mezclamos bien y sumamos la mostaza.



Incorporamos las yemas del huevo, el zumo del limón que habremos colado previamente y emulsionamos la mezcla. Salpimentamos a gusto.

En una fuente colocamos las hojas de lechuga y sobre ellas el aliño, los picatostes y el queso parmesano que rallaremos en el momento.

Garum**: salsa de pescado preparada con vísceras fermentadas de pescado en tiempos de la Roma Antigua.

CARPACCIO, EL LIENZO DE ARTE RESULTADO DE LA NOBLE ANEMIA

Vuelvo sobre mis pasos, pues no son las primeras líneas que escribo sobre el carpaccio. Retomo uno de los primeros artículos que esbocé hace un lustro (5 años para los que estudiaron la LOGSE y posteriores sistemas de educación).

Da vértigo hacer este ejercicio, echar la vista atrás y releer las notas que en su día osé publicar. Es importante saber de dónde venimos y hacia dónde vamos.

Me invade un sentimiento de orgullo al ver la capacidad del ser humano por superarse cuando está motivado y yo soy el vivo ejemplo, podéis juzgarlo vosotros mismo buscando mi redacción inicial.

ME EQUIVOQUE DE DÉCADA, PEDÍ CARPACCIO

He evolucionado, como mi percepción de este plato. Es cierto que la primera vez que lo vi en una carta tenía 5 lustros menos (veinticinco años menos, nuevamente para los de la LOGSE).

Estaba con una persona muy, muy especial en mi vida, de esas primeras citas a las que quieres deslumbrar, pues sientes que puede ser tu compañera de viaje de larga, muy larga distancia. Por cierto, acerté, seguimos compartiendo el trayecto juntos.

NO TE FÍES NUNCA DE LA CARTA, NI ANTES NI AHORA

Leí el nombre del plato y me llamó la atención, reconozco ahora que me pareció algo snob por lo que fue mi elección. Un "Carpaccio de buey" salpimentado, por aquel entonces las cartas eran un tanto escuetas, nada de florituras, bastas y espartanas, apenas una mínima



descripción que dieran una pista locuaz de lo que ibas a encontrarte. ¡Cómo pasa el tiempo y cómo cambian las cosas!

Ahora las cartas son versos alejandrinos (versos de catorce sílabas métricas, no hago mención a los de la LOGSE por no ser cansino), que despiertan expectativas que son inalcanzables.

Platos de enormes dimensiones en los que el protagonista central y comestible cubre escasamente el cinco por ciento de la superficie. Eso sí, escoltado por brotes de miles de plantas irreconocibles, varios puntitos de intenso y bello colorido elaborados con salsas tan increíbles como en ocasiones insípidas.

Reconozco que caigo en ocasiones en esta

misma tentación, pues son platos que entran por la "pupila gustativa", pero que no ahogan el apetito tras la ingesta. Son pequeñas obras de arte.

El plato me horrorizó. Ojiplático me quedé cuando el maître colocó la vajilla con la ternera sin hacer sobre mi mesa. Miré a mi compañera de mesa, miré el plato, miré al camarero.... re-

petí este acto tres veces hasta que con suave ternura y dulce voz mi acompañante me dijo:

– "Cielo, ¿No sabías que era carne cruda?."

– Ufff, pues no, ni me lo imaginaba. Creí que se trataba de una especie de embutido, esto ni sangra. Frío, sin vida, sin esperanzas.

– Si quieres me lo tomo yo.

– Pues va a ser que sí.

EL MATERIAL GENÉTICO Y EL APRENDIZAJE INFLUYEN

Bueno, mi educación gastronómica era bastante tradicional. Hijo orgulloso de una asturiana, lo que implica que los alimentos han de permanecer sobre el fuego tanto como sea posible, hasta el borde de la combustión espontánea. Lo mismo me paso con el sushi o el steak tartar,... pero el afán de aprender y disfrutar de la gastronomía me ha hecho superar estas pequeñas limitaciones.

NO SÓLO EL CARPACCIO, A DÍA DE HOY SEGUIMOS CON LA MISMA CANTINELA

Por cierto y antes de meternos en materia, siempre que pedía un plato diferente de la carta se lo acababa tomando mi compañera de mesa. A día de hoy es habitual que intercambiamos los platos cuando iniciamos una comida y me he atrevido con algo que me resulta llamativo.



¿DE DÓNDE SALE EL NOMBRE?

Se trata de un plato Veneciano de finales del siglo XX. En este precioso entorno dibujado por un intrincado conjunto de islas en la laguna de Venecia al norte del mar Adriático, Giuseppe Cipriani, hostelero reconocido regentaba un establecimiento de comida: Harry's Bar.

Por este local pasaron grandes personalidades de la literatura universal como Hemingway, Truman Capote o Fitzgerald.

Pero también la alta sociedad italiana, entre ellas su amiga la condesa Amalia Monicego por esas prescripciones facultativas de otro tiempo no podía comer carne cocinada. Una aficción relacionada con la falta de glóbulos rojos.

Giuseppe se ofreció a prepararle una delicatessen que contara con carne cruda, algo que como me pasaba a mí, le repugnaba a su noble amistad.

Nuestro protagonista preparó una pieza de solomillo de buey con finos cortes. Acompañándolo con un aliño de toques cítricos, además de pimienta recién molida para potenciar el resultado.

VITTORE CARPACCIO PINTOR CUATRO-CENTISTA ITALIANO

Al Chef esta combinación de sabores y colores

le recordó la obra del artista italiano del siglo XV "Vittore Carpaccio", también de la ciudad de los canales. Por esta razón le dio este nombre al plato.

Triste resulta que un artista del "quattrocento" sea recordado como por un nombre de un plato y no por su obra.

Sobra decir que a la gentil dama el plato le gustó y afortunadamente no sólo a ella... aunque tengamos que superar algunos tabúes merece la pena.

INGREDIENTES

- 200 g de carne noble de ternera roja
- 30 g de Parmigiano Reggiano.
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 15 g de rúcula (opcional).
- 10 ml de zumo de limón (el zumo de una pieza).
- Sal y pimienta al gusto.
- 15 g de rúcula (opcional).

Aunque algunos de los carpaccios que veis en las fotos están cortados con cuchillos y atacando a carne fresca, os recomiendo el uso de mandolina y frío. Mucho frío para que la pieza de carne presente resistencia.

El truco de un buen carpaccio es la finura del bocado, cuanto más fino más agradable al paladar y aunque seáis muy diestros (o siniestros) un

buen pulso no garantiza un gran corte.

La máxima es "Mejor cuanto más sencillo". Envuelve la pieza en papel film para darle forma circular e introdúcela en el congelador durante una hora y media.

Mientras prepara la salsa citronette. Es muy sencilla debemos emulsionar el AOVE con el zumo de limón y un toque de pimienta.

También es buena idea meter la fuente o el plato que vayas a utilizar. Transcurrido este tiempo, quita el papel y con una mandolina (o cuchillo muy afilado si me has ignorado) corta láminas muy finas.

Para evitar que las láminas aumenten de temperatura, colócalas en el plato frío y vuelve a meter todo en la nevera. Coloca sobre la carne la rúcula y las escamas de Parmigiano Reggiano. Por último, añade la salsa citronette, salpimenta al gusto y a la mesa.

Recuerda que puedes hacer carpaccios también de pescado o de fruta. En Perú el ceviche de pescado con leche de tigre cortado como carpaccio recibe el nombre de tiradito.

Mis disculpas a los estudiantes de la LOGSE y otras enseñanzas posteriores que se hayan sentido ofendidos. Aunque no creo que hayan llegado hasta aquí ;-)

¿Sabes lo que son los “huevos nube”? ¿Han llegado como los extraterrestres para quedarse o son una moda pasajera?, ¿Sabes cómo se hacen? ¿Son cirros, cúmulos o estratos? y lo más importante: ¿A quién demonios le importa?.

Los huevos nube son una nueva elaboración o evolución. Se trata de un merengue horneado acompañado por bacon o queso y con la yema líquida.

Es una moda en la red instagram, nada revolucionario pues hace menos de seis meses el hashtag #cloudporn era un furor. Ahora toca #huevosnube o en protesta #cloudeggs.

La clave está saber si vienen para quedarse unos días o unos años como los amigos. Lo cierto es que tiene suficiente potencial para poder verlo pronto en la carta de algunos restaurantes y prometo que por lo menos en los que yo asesoro disfrutaremos de esta divertida receta, avisaré en las redes sociales.

INGREDIENTES

- Dos huevos medianos enteros de corral
- Dos claras de huevo
- 2 g de sal, vamos una pizca
- 5 ml de zumo de limón

LOS HUEVOS NUBE DE OCA

Rompemos los huevos en un recipiente diferente a donde vayamos a batirlos (para evitar posibles contaminaciones). Este proceso es importante pues sanitariamente la cáscara es dónde se encuentran la Salmonella, típica de los noticiarios de la época estival, vamos que las temperaturas suben y el clima es más cálido. ¿Cuándo?, ¡Verano! Pero aunque sea invierno, evita cascar el huevo en el borde del plato que vayas a trabajar.

Después separamos las claras de las yemas, utilizando una cuchara sopera, una espumadera para huevos o un separador específico para ello.



Hay quien utiliza una botella de plástico vacía como aspirador, resulta muy divertido.

En este caso he utilizado la parte de atrás de una pipeta pero el sistema es el mismo que con una botella de plástico.

Si usas las cáscaras de los huevos para dissociar incurrirás de nuevo en el peligro del “salmón y ella” (salmonella).

MONTAMOS LOS HUEVOS

Vamos a hacer un poco de ejercicio, montamos las claras como lo hacían nuestras madres, y las madres de nuestras madres, y las madres de las madres de nuestras madres,... con la mano y añadimos esas gotas de lima que nos servirán de ayuda.

Mientras batimos una y otra vez las claras, podemos ir precalentando el horno a 200° para alegría de nuestro proveedor de energía eléctrica.

Montaje y al horno

Es hora de proceder al paso final. Sobre unas gotas de aceite colocamos las claras a modo de “nube” dejando en el centro un hueco para la yema. En ese lugar y no en otro, con la pericia de un cirujano, colocamos las yemas.

Metemos en el horno a 180° durante 5 minutos para que las claras se doren ligeramente, pero que las yemas queden para mojar con pan. Si lo dejáis más tiempo el efecto de nube se tornará a palomita quemada que también queda muy bien.

*Si os gusta la yema poco hecha, como a mí, podéis esperar hasta el final de este tiempo y colocarla, pero os recuerdo que el huevo ha de ser tremendamente fresco por los peligros antes citados.

Ahora al cielo, sirve en un plato y disfruta de las nubes.

LOS HUEVOS NUBE Y LAS MODAS DE INSTAGRAM

PATO PEKÍN

EL DONALD DE 100 LONCHAS

Pato a la pekinesa, pato a la pekinés, pato Pekín, pato laqueado estilo Pekín,... es uno de los platos de la cocina Jin que es como se conoce a la gastronomía de esta ciudad.

EL PATO DONALD Y SU CUIDADA DIETA

El pato a la pekinesa se elabora con un ánade de menos de 12 semanas de edad y bien cebado. El animal ha de ser blanco y con el pico amarillo, como el pato Donald. Se le alimenta con una dieta a base de cereales y soja durante 40 días.

Después se le cambia la alimentación durante dos semanas para garantizar que la carne quede tierna. Si el ejemplar tiene más tiempo el proceso exigirá vapor para ablandarlo, como un buen tratamiento de spa, un par de horas en la sauna.

Este platillo tiene más de 600 años de antigüedad y puedes solicitarlo en cualquier restaurante chino del mundo, es una receta laboriosa como podréis ver en el apartado de elaboración y desde luego no para todo tipo de cocineros, ni cocinillas.

Sus antecedentes se encuentran en la gastronomía europea, posiblemente en las recetas de gansos asados y es probable que fuera la figura de Marco Polo la que transmitió estas elaboraciones en sus viajes al país asiático.

LOS DETALLES SON IMPORTANTES

Este pato debe servirse bien caliente. Lo recomendable es prepararlo directamente en la mesa del comensal. Con habilidad se deben cortar aproximadamente 100 finas lonchas con su piel crujiente (esto sólo para grandes chefs).



INGREDIENTES PARA EL PATO PEKÍN

- Un pato de unos 2,5 kg
- 500 g de cebolletas
- 50 ml de miel de abeja
- 30 ml de coñac
- 30 ml de salsa de soja japonesa
- 50 g de pepino
- 50 g de tomate maduro
- 30 g de zanahoria en bastones (opcional)

INGREDIENTES PARA LAS TORTITAS

- 250 g de harina de trigo
- 200 ml de agua
- 30 g de aceite de sésamo

INGREDIENTES PARA LA SALSA HOISIN

- 10 g de jengibre fresco
- 20 ml de salsa de soja japonesa
- 20 ml de vinagre de arroz
- 200 g de confitura de ciruela

- 2 g de guindilla
- 5 g de pimienta negra o shichuan*
- 25 g de azúcar morena o miel
- 10 g de maicena como espesante*

Lo primero que debemos hacer es preparar el ánade. Por regla general el pato se vende entero, pero podemos pedirle al carnicero que retire la cabeza, cuello, alas, patas y entraña, así nos evitaremos utilizar el hacha en casa.

ESCALDEMOS A DONALD

Tendremos que limpiar el pato con abundante agua fría tanto por dentro como por fuera. Ponemos agua a hervir, abundante y colocamos el pato en un colador amplio (si no disponemos de él ponlo sobre la pila). Vierte sobre él toda el agua en ebullición, así conseguiremos que la piel se ablande. Ahora sécalo bien, con mimo, tanto el interior como el exterior.

SAZONEMOS EL PATO PEKÍN COMO SE MERECE

Untamos el pato con el coñac, el alcohol del destilado deshidratará la piel y así conseguiremos un punto crujiente, y lo metemos en la nevera un mínimo de 5 horas. Antiguamente se brindaba y se colgaba en un lugar fresco y ventilado hasta que la piel quedaba seca, recogiendo el líquido que iba desprendiendo para usarlo más tarde.

SEGUNDA MANO Y A BARNIZAR

Mezclamos la miel, la soja y con ayuda de una brocha de cocina (la de pintura déjala por el momento) barnizamos de nuevo al pato, dejándolo secar otras 5 horas.



VAMOS CON LAS TORTITAS "CHAI-NISSSSSSS"

Ponemos a hervir el agua y amasamos la harina que hemos tamizado previamente hasta obtener una pasta suave y elástica. La pondremos en un bol y la cubrimos con un paño ligeramente humedecido, dejándola reposar unos 30 minutos.

Pasada esa media hora tendremos que volver a ponernos manos a la masa, por lo menos 5 minutos más ("como cuando suena el despertador"), añadiendo agua si queda muy espesa o harina si está muy clara.

Formaremos unos círculos de unos 40-50 cm, como una masa de pizza, y con ayuda de un molde cilíndrico procederemos a hacer las tortitas que tendrán un tamaño máximo de 15 cm.

Freiremos las tortitas un minuto por cada lado, que estén crujientes, y las superpondremos en un plato, de esta manera conseguiremos que se mantengan blandas para poder enrollarlas una vez metido el relleno.

PREPAREMOS LA SALSA DE CIRUELA, ¡CÓMO ME GUSTA!

La salsa Hoisin es la barbacoa de las salsas asiáticas, se trata de una salsa oscura, espesa e intensa de sabor. Coloquialmente se le llama salsa de marisco aunque entre sus ingredientes no hay ninguno que esté cerca del mar (ni pescado, ni marisco).



Calentamos el aceite de sésamo con el jengibre, que habremos cortado en finas rodajas, agregamos el resto de ingredientes (la soja, la confitura de ciruela, un poco de picante, el azúcar,...) y dejamos a fuego suave hasta que reduzca o bien añadimos la maicena para que espese. Mi consejo es tener paciencia y dejar que se evapore.

AL HORNO, POR ALGO SE LLAMA PATO ASADO ESTILO PEKINESA

Precalentamos el horno a 150° C y alcanzada la temperatura ponemos el pato sobre la rejilla, asando durante una hora y media (no debemos abrir el horno pues caería la temperatura), y coloca un recipiente con abundante agua en la parte baja del horno para que el vapor ayude a que el pato quede sabroso, en los últimos 15 minutos sube la temperatura a 200° C para que la piel quede crujiente.

El pulpo a la parrilla o a la brasa es uno de los platos típicos de una de las gastronomías más clásicas y antiguas, la griega. Su nombre original sería Oktapodi sta Karvouna.

En mi humilde opinión tanto la cocina como la interpretación de los ingredientes y materias primas es muy similar a la nuestra, no en vano nos parecemos tanto o más que los italianos. A saber: "Productos buenos y frescos, equilibrio en las especias, el aceite de oliva virgen extra y elaboraciones sencillas que respetan la materia prima".

Si bien el pulpo a la parrilla no es el plato más representativo sí podríamos decir que está en el TopTen de sus elaboraciones.

Una receta típica de la dieta mediterránea, sin apenas grasas, lo que significa que a pesar de lo sabroso que resulta, lo tentador del plato y el impactante aroma que desprende, no afectará a la operación bikini.

EL PULPO A LA PARRILLA ¿PRIMERO O SEGUNDO? Y NO ME REFIERO A LA PLANTA

Cuando preparé este plato por primera vez me preguntaron si era un primer plato o un segundo plato. Lo cierto es que en Grecia no existe esta costumbre tan española, así que lo que se hace es presentar primero unos aperitivos para compartir que reciben el nombre de "mesèdes" y después carne, pescados o lo que se tercié, siempre con buenas hortalizas y verduras.

Si tenéis la suerte de contar con unas brasas de carbón, el pulpo a la parrilla quedará de lujo.

Siempre podéis recurrir a una sal con toques ahumados o incluso aceites con toques de humo, pero para mí esto no es muy ortodoxo, prefiero usar una sartén o una parrilla de hierro fundido y no añadir sabores que realmente no son los aportados por la leña o el carbón sino que se añaden de forma artificial.

PULPO A LA PARRILLA O A LA BRASA. PIES EN LA CABEZA

LOS OCHO ODIOSOS Y FAMOSOS TENTÁCULOS. CÓMO LOS COCINARÍA

Antes de meterme en la parrilla os dejo algunos de los más famosos tentáculos y cómo los prepararía:

1.- El pulpo Paul lo cocino a la gallega, el inefable oráculo de origen inglés ya casi olvidado por los

empeñan en colonizarlos. Estos en empanada.

5.- Úrsula, la villana de Disney, esa de pelo cano, tez azul y cuerpo de pulpo. Esta va en salsa americana.

6.- Davy Jones, el malo, malísimo de Piratas del caribe (da un asquito). Este en paella o como diría un valenciano, arroz en paella.

7.- Octopus, doctor y lunático archienemigo del Hombre Araña. Me encanta en ceviche, es mi perdición. Sustituir el pescado por pulpo cocido finamente cortado como en el tiradito.

8.- Por último, el más frikie. Sólo lo conocerás si eres fan de las novelas oscuras de Howard Phillip Lovecraft: "Cthulhu" la deidad... en caldeirada.



INGREDIENTES

- 4 patas de pulpo de 200 g cada una o un pulpo de 2 kg
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de un limón
- 500 g de cachelos o patatas
- 15 g de cebollino fresco (Opcional)
- Sal en escamas al gusto
- Unas hojas de laurel
- 2 dientes de ajos
- 30 g de cebolla (media cebolla)
- 30 g de pimentón de la Vera
- 5 litros de agua
- 150 g de sal marina.

ELABORACIÓN DEL PULPO A LA PARRILLA. PRIMER PASO: LA PALIZA O EL FRÍO

noticiarios y las redes sociales.

2.- Calardo el amigo de Bob Esponja en salpicón, con nombre de calamar pero en realidad es un pulpo calvo en toda regla.

3.- El kraken, esa bestia de la mitología nórdica en guiso marinero.

4.- Kang y Kodos. ¿Cómo que no los conocéis?, Sí, son los extraterrestres de los Simpson que se

Como la mayoría de los pescados procedentes del mar, este octópodo no está libre de contener ese maldito parásito llamado "anisakis". Podemos congelarlo no sólo para librarnos de él, también sustituye al antiguo proceso de darle la "paliza".

Para aquellos que no lo sepáis, las fibras musculares de este cefalópodo son en extremo duras y para que salga tierno debemos romperlas bien pasando por el congelador o bien con la ayuda de somanta de golpes.

Antiguamente cuando se apresaba a un pulpo se le daba la vuelta a la cabeza y se les flagelaba contra una pared, roca o el suelo de la embarcación. Pero esta acción no sólo la realizan los humanos, sorprendentemente los delfines también los martirizan contra la superficie del agua antes de comérselos.

¿A LOS DELFINES LES GUSTA EL PULPO GALLEGO O A LA GALLEGA?

En el caso de los cetáceos no sólo lo hacen para ablandarlos, les va en ello la vida, pues una de las curiosidades de los pulpos es que aún después de muertos sus tentáculos siguen actuando como si tuvieran vida y pueden llegar a asfixiarlos. Lo que no creemos es que lo elaboren a la gallega con sus cachelos y su pimentón.

AL AGUA HIRVIENDO DE MAR O NUESTRO SIMULACRO

Ahora debemos cocer el pulpo en abundante agua con sal marina. Os recomiendo que intentéis representar el agua del mar y para ello, la proporción aproximada es de 30 g de sal por cada litro de agua. Como utilizaremos una olla grande de aproximadamente 5 litros, tendremos que usar 150 g. Mi consejo es no añadir la sal hasta que el agua no comience a hervir (si lo hacéis juntos, al ser mayor la densidad tardará más en alcanzar ese punto de ebullición, temas de física).

NO SÓLO DE DAMOS LA PALIZA AHORA LE ASUTAMOS

Cuando el agua empiece a burbujear meter el pulpo y dejarlo en el agua durante 1 minuto, sacarlo, mantenerlo fuera 1 minuto y volver a empezar, 1 minuto hirviendo y 1

minuto fuera. Repetir esta operación 4 o 5 veces, a la última dejarlo en el agua, añadir el laurel y que hierva a fuego medio durante unos 45 minutos.

Sacamos, seccionamos las patas y esperamos a que se enfríe. Dejándolas en una fuente con aceite y zumo de limón para que marine durante una hora como mínimo.

VAMOS CON LAS PATATAS

Lavamos la piel con abundante agua, ya que no la vamos a pelar. Intenta siempre que sean todas de un tamaño similar pues evitaremos que unas se hagan más y otras menos.

En el mismo agua en el que hemos preparado el pulpo, metemos las patatas que debemos dejar a fuego vivo.

LA PREGUNTA DEL MILLÓN ¿CUÁNTO TIEMPO?

Entre 20 y 40 minutos, no podemos ser más precisos ya que depende fundamentalmente de lo

grandes que sean, por regla general si son pequeñas estarán cerca de los 20 y si son enormes como 40. Para confirmar que está en su punto, debemos pinchar con un palillo o brocheta una de las patatas y que no presente resistencia tanto para entrar como para salir.

Sacamos las papas, escurrimos y quitamos la piel tan pronto la temperatura nos lo permita.

MENEEMOS LAS PATATAS

Ponemos en una sartén un poco de aceite y los dientes de ajo hasta que comiencen a dorar, entonces retiramos. Apartamos de fuego y añadimos el pimentón que debemos mezclar bien para que no se queme y quede disuelto. A esta mezcla debemos añadir las patatas que tendremos que machacar con la ayuda de un tenedor evitando dañar la sartén, podéis hacerlo en una fuente aparte. Añadir un poco de sal y mezclar hasta que quede una textura y color homogéneo.

DOREMOS LAS PATAS AL FUEGO IMPRESIONABLE EN EL PULPO A LA PARRILLA

Unta ligeramente la parrilla de hierro fundido con AOVE y ponla a calentar a fuego fuerte. Si las patas son grandes puedes realizar cortes de forma paralela y sin llegar a separarla del todo. Además de facilitar la penetración del calor y el sabor, ganas una apariencia impresionante.

Deja que se creen las marcas de la parrilla fruto de la reacción Maillard que tanto nos gusta, retira del fuego, añade un poco de AOVE sin calentar, el cebollino y un toque de sal en escamas.

Pon las patatas y a disfrutar.



La salsa boloñesa, bolognesa, bolognese o también llamado ragù alla bolognese es una de las más conocidas y usadas de la cocina italiana típica, tanto como lo es en las casas de nuestro país la salsa de chorizo con tomate.

LOS NIÑOS SON LOS CULPABLES DE LA EXPANSIÓN DE LA SALSA BOLOÑESA

Sin duda, parte de su éxito reside en que ambas recetas son bien aceptadas y recibidas por los más pequeños de la casa. Algunos infantes podrían desarrollarse sólo con estos platos como dieta.

Me encanta ver la carita de un crío tras la ingesta, son pequeños Jokers con sonrisas de tomate y lamparones por doquier.

PROCEDENTE DE EMILIA-ROMAÑA

Se trata de un condimento originario de la preciosa región de la Emilia-Romaña (Emilia Romagna) donde se elabora con los tradicionales tallarines de pasta fresca de huevo con suave harina de trigo. Llamados "tagliatelle alla bolognese" aunque también es habitual acompañarla con polenta o los divertidos ñoquis.

Empero (que viene a ser lo mismo que "sin embargo") fuera de Italia se ha popularizado el uso de esta salsa acompañando a los espaguetis, algo que no veréis seguramente en Bolonia ni sus alrededores.

NO ERA NI DE LEJOS PARECIDA

Aclarar que la receta original que posiblemente data del siglo I a. C. nada tiene que ver con la que se consume en la actualidad. La razón esencial es que uno de los ingredientes, el tomate, presente en el 99% de los platos no fue introducido en la alimentación europea hasta el descubrimiento del Nuevo Mundo. ¿Entonces cómo se forjó esta receta? Veamos.

HISTORIA DE LA SALSA BOLOÑESA

La génesis está arraigada a la Antigua Roma y su afán de expansión. Fue una de las fuentes energéticas de las legiones invasoras, junto con el Garum.

¿No sabéis lo que es el Garum? Os lo explico, se trata de un sustento esencial de las milicias, además de repugnante para nuestros paladares, ya que en esencia es una salsa de pescado preparada con vísceras fermentadas de peces.

Afortunadamente para los soldados también

contaban con el ragù a la boloñesa que se servía como plato de carne sobre el pan. Con el paso del tiempo esta salsa se introdujo dentro de las hogazas y así llegó a tierras galas.

Recordad que el tomate estaba al otro lado del charco, así que la carne se cocía durante largo tiempo con leche de vaca. Esto seguro que no les hace tanta gracia a los pequeños.

LA SALSA BOLOÑESA ES COMO LA QUINA

Ya conocéis a los franceses, quienes hicieron suya la receta y la adaptaron durante siglos, llegando hasta la Edad Media. En este periodo los gabachos devolvieron el plato a Bolonia, claro está aportando su toque y renombrándolo como "ragù".

En la lengua antigua de nuestros vecinos del norte viene a significar "dar gusto, despertar el deseo". El deseo de comer, vamos "abrir el apetito" como "La Quina", esa bebida alcohólica que durante los 60 y los 70 era muy común que los niños tomaran para que comieran mejor.

Ya en Bolonia esta salsa gozaba de una gran fama y se dispensaba entre los nobles, siendo elaborada por los "TopChef" de las grandes fortunas en días de festejo y celebración.

Se elaboraba con las mejores carnes de buey, sólo se usaba el cerdo para utilizar la grasa, frescas hortalizas de temporada y por supuesto el mejor vino. ¿Quién les iba a decir que esa delicatessen se convertiría con el tiempo en un plato popular?

Tendremos que esperar a que Colón regresara de su viaje con ese fruto rojo (y no me equivoco se trata de un fruto), para que la receta se reinventara.

La evolución fue lenta y se plasmó finalmente en la fórmula de la salsa cuando fue inscrita por



SALSA BOLOÑESA O BOLOGNESA Y EL LEGADO KANE

la Academia Italiana de la Cocina en la Cámara de Comercio de esta ciudad en 1982. ¡Vamos, hace dos días, como quien dice!

EL MAYOR LEGADO DE ORSON WELLES NO FUE "CIUDADANO KANE"

George Orson Wells respondió a un periodista que le hizo esta pregunta en una televisión norteamericana: ¿Cuál es la mayor enseñanza que puede usted dejar a los jóvenes directores?: "Mi receta de salsa boloñesa"

De esta forma, este actor, director, guionista y productor convirtió la salsa boloñesa en una receta de cine, que incorporamos a otras ya apuntadas: El lenguado de Casablanca, los huevos Bond, los canoli del Padrino,...

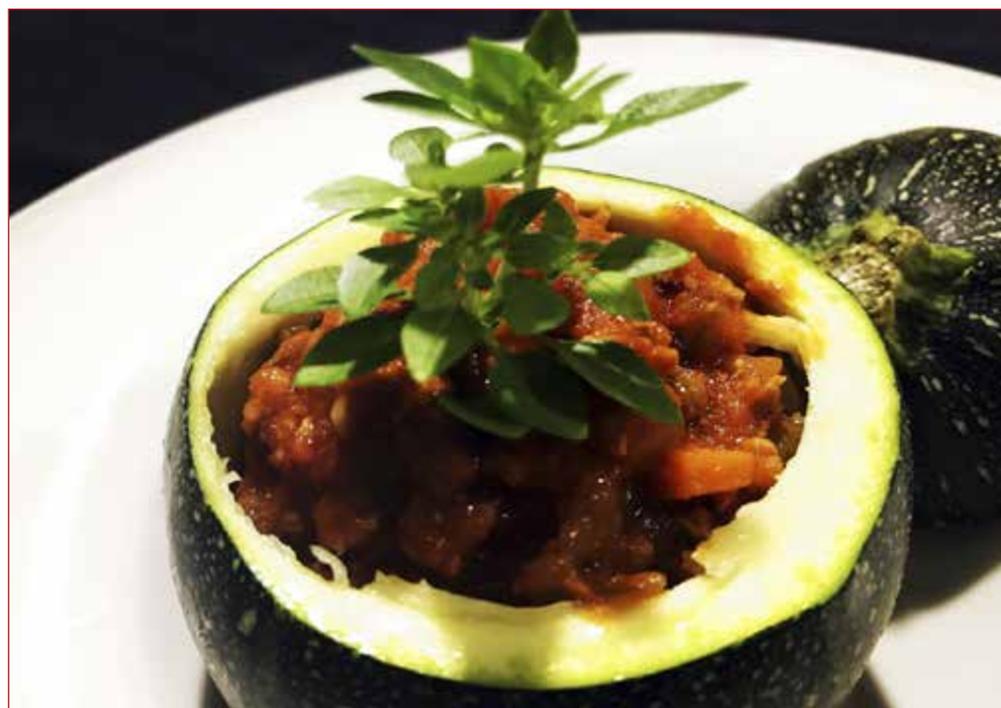
Pero regresemos a la fórmula italiana, la oficial.

LA RECETA ORIGINARIA

- 500 g de carne de ternera zancos delanteros (morcillos)
- 150 g de panceta fresca
- 50 g de zanahoria
- 50 gramos de cebolla
- 25 g de apio fresco
- 100 g de tomate triturado
- 100 ml de vino blanco bueno.
- 200 ml de leche entera
- Sal y pimienta al gusto

En este proceso no hay máquina para picar, así que tendréis que hacer uso del cuchillo. También es importante la pieza del animal, el jarrete delantero, esto implica que la carne ha de ser cocida durante mucho tiempo. En cuanto a la grasa para freír las hortalizas no es de origen vegetal, aquí es donde entra en juego el cerdo. Vayamos a la tarea.

Se elimina la grasa y las fascias (telillas del músculo) para poder cortar la carne lo más pequeño que seamos capaces sin perder parte de nuestras falanges.



Realizamos también las disecciones de la panceta y los ponemos al fuego medio para que vaya deritiendo la grasa, tendremos que ser pacientes y esperar a que quede crujiente.

Cortamos las verduras en Brunoise (fino y pequeño) y sumamos a la panceta permitiendo que se mezcle todo y se doren juntos, siempre a fuego lento.

Ahora añadimos los trozos de carne y aumentamos el fuego unos minutos, moviendo de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se anime a pegarse en el fondo de la cazuela.

Pasados unos diez minutos añadimos el vino blanco y dejamos otros diez minutos.

Se añade el tomate triturado, se baja el fuego y a medida que se vaya evaporando el jugo de la salsa se va añadiendo leche, poco a poco. El fuego ha de estar bajo ya que la cocción es prolongada entre dos horas y media a tres.

Vigila el guiso cada cuarto de hora y no olvides añadir la leche para evitar que se pegue.

Recuerda no usar espaguetis, sino tallarines de pasta con huevo, sería una pena que dediques más de tres horas a esta receta y al final no respetes los deseos de los italianos.

RECETA DE ORSON WELLES DE LA SALSA BOLOÑESA

- 500 g de ternera picada de ternera
- 250 g de carne picada de cerdo
- 1 kg de tomates rojos maduros
- 50 g de zanahorias
- 25 g de apio
- Dos pimientos verdes
- 50 g de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 200 ml de vino blanco seco
- 10 ml de salsa Worcestershire
- 3 ml de Tabasco
- 15 g de orégano
- 25 g de albahaca
- 50 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta negra al gusto

Ponemos el AOVE en una sartén alta y amplia al fuego. Cuando esté caliente agregamos los ajos sin que lleguen a dorarse, después la cebolla que debe pochar.

Posteriormente las zanahorias, los pimientos que habremos deshebrado, despipado y cortado junto al apio. Dejando todo junto unos 15 minutos.

Sacamos todo de la sartén y ponemos en su lugar la carne picada, con un toque de sal, hasta que se dore ligeramente.

Añadimos el vino y esperamos a que se consuma.

Pelamos y quitamos las semillas a los tomates, los cortamos en cubitos pequeños y agregarlos al estofado junto con el resto de verduras y la carne.

Ponemos la albahaca, el orégano, la salsa Worcestershire y el Tabasco.

Recificamos de sal y pimienta.

Cubrimos la sartén y dejamos a fuego bajo una hora. Removiendo con una cuchara de madera y añadiendo un poco de caldo o agua si fuera necesario.

Cabracho



EL CABRACHO O PEZ ESCORPIÓN. UN PELIGROSO BOCADO

Dame un cabracho y te daré mil nombres para uno de los peces con lugar propio en la gastronomía española.

El cabracho tiene como nombre científico *Scorpaena scrofa* pero también se le conoce como diablo de mar, escorpena, escorpión, escorpión rojo, rascasa (Alicante), gallineta, rascacio colorado (Canarias), escorpora, cap roig (Baleares), escarapote (Galicia), krabarroka o itsascabra (País Vasco), cabritas, escídeorpa, roja... y cierro con el que más me gusta: "tiñosu" de mi tierra adoptiva, Asturias.

Se trata de un pescado muy sabroso, de carnes prietas y blancas con un sabor que recuerda ligeramente al rape. Agradecido al paladar pues es muy intenso seguramente por el tipo de alimentación (crustáceo) y sus hábitos de vida. Es un pez de roca.

Este animal cuenta con un sistema defensivo muy completo, cuenta con una aleta dorsal con 12 espinas, más 3 espinas en la zona anal y otras tantas en la pectoral (es un armazón andante).

Pero lo peor está por decir, todas ellas son venenosas, sobre todo las de la cresta. No sólo tremendamente afiladas, su incisión provoca de inmediato hinchazón y dolor agudo. Hay quien dice que es un leve picor, pero éstos son muy,

muy del norte. Os aseguro que duele o pica a rabiar.

Por ello os recomiendo que dejéis en manos de profesionales el proceso de filetear o sacar la carne a este escorpión de mar (ahora entenderéis el sobrenombre).

En los mercados y lonjas de todo el litoral puedes encontrar este pez, pero sus tonalidades varían de un precioso rojo intenso a rosados pálidos, pasando por marrones apagados (tranquilos que no hay blanco roto, ni azul grafeno).

Estas diferencias de tonalidad responden no sólo al tipo de especie a la que pertenece, sino también al fondo marino en el que se alimentan o lo cerca de la costa en el que habitan.

Lo que si está claro es que este color les permite mimetizarse entre las rocas y además tienen la capacidad de modificar la tonalidad para adaptarse como un camaleón y pasar desapercibido.

Cuando los ejemplares son jóvenes suele permanecer cerca de la costa, entre las piedras. Esto les permite protegerse de sus depredadores y acechar de forma más segura. En las pescaderías (me encanta la gente que dice "pescatería") se les suele llamar "cabritas" y son los que habitualmente llegan a los mercados.

Sin embargo, no debemos confundirlo con las cabras de mar, que no son otra cosa que los centollos. Ese cangrejo migratorio de gran tamaño que inspiró a H.R. Giger en los diseños de Alien el octavo bichín. Ese film de "Ripley" Scott (no es un error, es un banal juego de palabras en honor al director y a su personaje principal, que ya os he visto sacar las uñas).

Cuando tiene mayor tamaño, dejan sus cómodos hogares y se introducen en aguas más profundas, claro está, han desarrollado unas agujas que disuade a cualquiera. En este entorno utilizan la paciencia y el camuflaje para poderse alimentar. Este tipo de pez de entre 1,5 a 2 kg son mucho más difíciles de adquirir, pero si los véis no dejéis pasar la ocasión, su carne es excepcional.

PASTEL DE CABRACHO

El más famoso de todos los platos elaborados con scorpena es sin duda el Pastel de cabracho, y su polémico origen atribuido a Juan Mari Arzak. Os dejo unas duras palabras de Rafael García Santos, en Lo mejor de la gastronomía sin querer entrar en esta dura reyerta y menos aún en el tono insultante de este periodista, os remito sus manifestaciones al respecto. ¡Qué odio se refleja en cada una de sus palabras!

Debió pedir en el restaurante de Arzak una man-

zanilla tras el postre y le trajeron un vino de Jerez en lugar de la infusión.

Don Rafael deja claro que uno de los grandes de nuestra gastronomía tan sólo modificó una receta. Una receta ya existente a principios del siglo XX y de la que se tiene constancia por la Marquesa de Paraber en su libro La Cocina Completa.

No obstante el propio Juan Mari afirma que no se inspiró en esta literatura, sino en un bar de la zona llamado Astalena que era conocido por ese flan de merluza y tras sus aportaciones decidió en 1985 meterlo en su carta.

El merito de este grande fue cambiar el tipo de pescado y añadir una toque de nata (habitual de la cocina francesa). Para mí es más que suficiente y si no hay más pruebas presentadas, no tengo recelos de su autoría, habrá que dar al César lo que es del César.

INGREDIENTES

- 2 hermosos cabrachos de 400 g
- 4 dientes de ajo
- Un par de guindillas
- 50 g de cebolla
- 500 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 20 ml de vinagre de vino
- 250 g de patatas nuevas
- Sal y pimienta al gusto

Antes de iniciar el proceso ponemos a precalentar el horno a 200 ° C.

Mientras preparamos el acompañamiento. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas muy finas, la cebolla en juliana y las ponemos en una sartén con aceite.

Salpimentamos y las ponemos al fuego. En otra sartén con un poco de aceite sofreímos los ajos, cuando empiecen a tomar color se retira del fuego y se añaden las guindillas y el vinagre.

Cuando las patatas estén pochadas, unos 10 minutos, las escurrimos del aceite, les añadimos la mezcla del sofrito con vinagre. Deja un poco para colocar antes de emplatar.

Después las introducimos en el horno en una fuente que estará esperando al pez.

Si somos capaces, limpiamos el cabracho. Primero debemos eviscerarlo mediante un corte en el vientre. Después pasamos por agua fría abundante y lo abrimos por la mitad para quitar la espina central.

Tómalo con calma, recuerda que si te pincha una de las traicioneras espinas es posible que pases un mal rato.

No te hagas el héroe, si tienes dudas el pescadero te lo preparará sin problemas.

Una vez abierto y sin espinas lo sazonamos con pimienta, sal y un toque de aove.

Metemos los cabrachos en el Horno, sobre las patatas y bajamos a 180° C durante 20 minutos. Si te gusta el pescado poco hecho, como a mí, con 15 minutos será más que suficiente.

Ya puedes decir que has comido escorpión, eso sí, de mar.



El arroz negro es una variedad de arroz integral (*Oryza sativa*), originario de China que estaba destinado sólo para los emperadores, por esta razón se le llamaba también como "arroz prohibido".

¿Sabes qué tienen en común las enfermedades venéreas con el arroz negro?

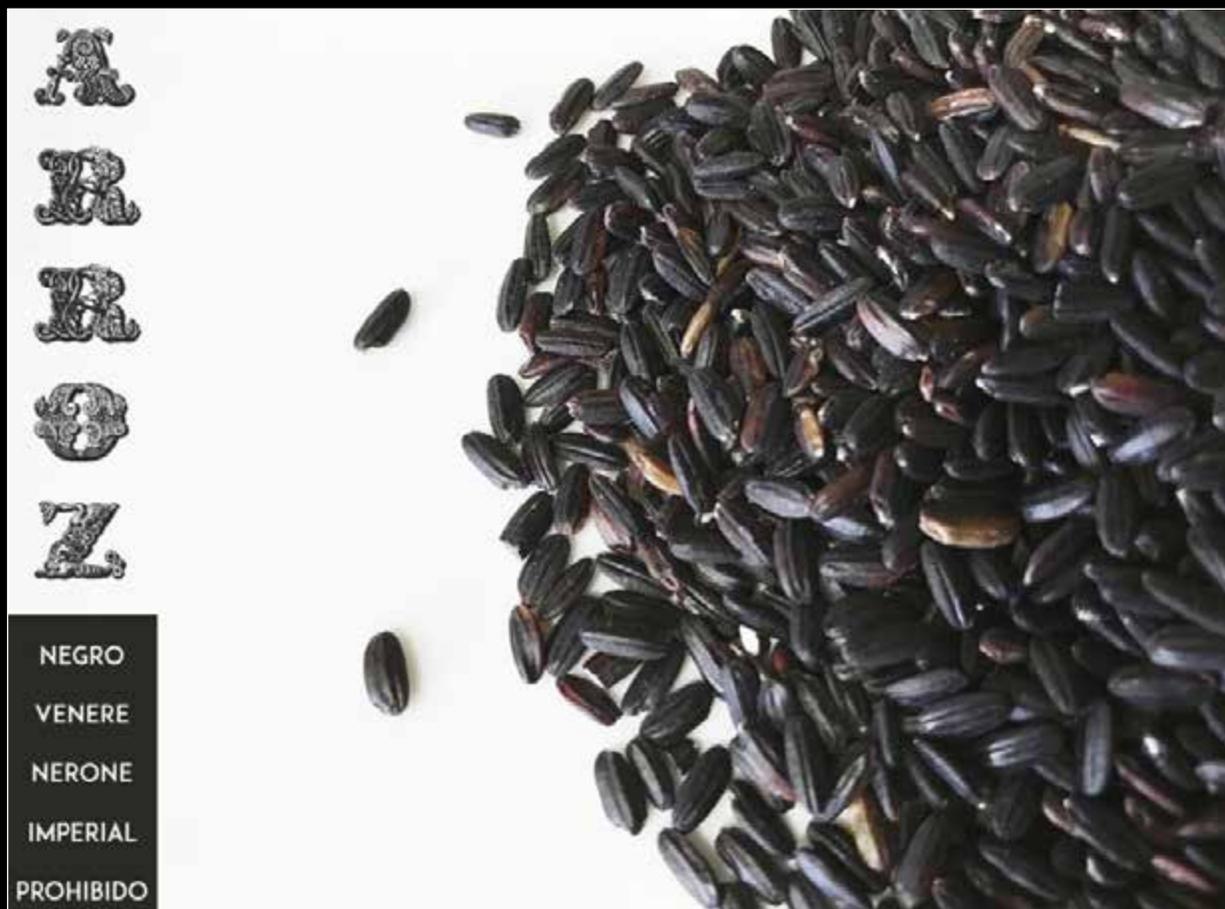
En alguna ocasión lo encontraréis también como "arroz venere", que recibe su nombre por la diosa de la Antigua Roma llamada Venere, la divinidad femenina que representa el amor con tez oscura como el ébano. ¡Ya!, ¡ya!, también las E.T.S. toman el nombre de esta providencia y no son precisamente regalos de la naturaleza, como lo es este cereal.

SI PUEDES ELEGIR QUE SEA DEL MEDITERRÁNEO

De todas las opciones que podemos encontrar en las exclusivas tiendas gourmet os recomiendo el sembrado en el exuberante valle del Po, en Italia. Ya que está considerado como excelente, mucho mejor que las semillas procedentes de China. Es de grano medio, cultivado orgánicamente y cosechado con mimo como herencia de generaciones de granjeros italianos.

ALGO DE NUTRICIÓN, PERO POCO, PROMETIDO

En realidad su color no es negro es morado, tanto que en condiciones de luz normales no es fácil distinguirlo. Esto se debe al altísimo nivel de antocianinas, mucho mayor del que podemos encontrar en otros alimentos con el mismo compuesto, como los arándanos o las



uvas. Esta sustancia ejerce efectos terapéuticos conocidos que incluyen la reducción de la enfermedad coronaria, antiinflamatorios y antidiabéticos. Pero como no somos nutricionistas retomemos nuestros orígenes dejando a un lado sus características antioxidantes, saludables,...

EL COLOR PÚRPURA DEL ARROZ NEGRO

El arroz negro tiene un color negro profundo en crudo y generalmente se vuelve de un precioso color morado oscuro cuando se cocina. Esta variedad de arroz puede presentar varias formas a su vez, se puede encontrar con alto contenido de almidón o más parecido al tipo jazmín (por regla general más común en los mercados y tiendas sibaritas).

EL MUTANTE QUE NO FORMA PARTE DE X-MEN

Estudios recientes confirman que esta variedad es el resultado de una mutación inducida por el ser humano. Podríamos decir que los agricultores provocaron (accidental o intencio-

nadamente) una forma de modificar el gen específico que aumenta la producción de antocianina y por tanto ese color específico.

EL ARROZ PROHIBIDO, SÓLO PARA LA NOBLEZA

Las leyendas orales de la época de la antigua China sugieren que su consumo estaba destinado a la nobleza, pues eran los únicos capaces de adquirir este manjar. Esto se debe a que su producción no sólo es escasa sino muy complicada, ya que el rendimiento de su cultivo con respecto a otras variedades más comunes es tan sólo del diez por ciento.

Posteriormente y como consecuencia de su valor nutritivo, no sólo culinario, se autorizó a niños, ancianos y embarazadas su consumo. Siempre bajo la aprobación del emperador.

Si quieres saber más sobre leyendas sobre el arroz te recomiendo esta lectura: "Erase una vez una semilla".

¿A QUÉ SABE EL ARROZ NEGRO?

Si no habéis disfrutado de este manjar es el momento, os sorprenderá. Tiene ciertos toques dulces y agradables, recuerdo a frutos secos como la nuez, a pan recién tostado, mucho más intenso que cualquier otro arroz integral. Estos matices también se pueden apreciar en el aroma. En mi opinión son más agradable las variedades menos glutinosas, ya que su textura es crujiente lo que le hace más impactante en nuestra boca.

NO DEBEMOS CONFUNDIR EL ARROZ NEGRO CON...

Es frecuente sufrir confusiones cuando pedi-

mos este ingrediente en un restaurante. Dos son las más frecuentes.

La primera y más lógica es pedir un arroz negro, pensando que es venere y nos traigan esa fabulosa paella repleta de intenso sabor aportado por la tinta de calamar, con su socarrat incluido.

El segunda y desafortunado error consiste en pedir el arroz negro creyendo en que nos hemos saltado el beneplácito del emperador, aclaro que ya no existe este veto y que a nuestra mesa acuda un cereal mal llamado "arroz negro salvaje".

En este caso os aclaro que ni siquiera es arroz, no guardan ningún parentesco, no se le puede considerar ni un primo lejano. Pero hemos de reconocer que también es impactante y tiene cierto parecido.

Es como un espía infiltrado, subrayo que es otra planta, otra especie y por tanto otro producto que en realidad se llama "zizania" o más poéticamente "El grano de agua".

Yo lo conocía como el arroz indígena y lo comí por primera vez hace más de 25 años en un restaurante de cocina TEX-MEX como parte de la guarnición. Quedé tan embelesado con el producto que pregunté su origen y recuerdo que me comentaron que era el sustento de muchas tribus de indios, no de la India, sino los norteamericanos.

¿CÓMO LO PREPARO?

Por lo extraordinario que resulta el arroz negro y si es la primera vez que lo probáis mi consejo no puede ser otro que prepararlo de forma sencilla. Así apreciaremos más los matices y

por ello os propongo una simple ensalada. Advertencia: El tiempo no pasa igual para el arroz blanco que para el venere

Eso sí, advertencia, es un alimento integral, así que ármate de paciencia. Esta variedad de arroz tiene tiempos de cocción muy prolongados. Más allá de los 40 minutos (dependiendo del grado de humedad y madurez del grano). Trucos o consejos para cocineros y cocinillas

Recuerda que parte de la antocianina que da el color característico es hidrosoluble, lo que



implica que el caldo o resto de ingredientes serán impregnados, así que es preferible elaboraciones por separado y mezclarlo en el último momento con sumo cuidado.

El arroz suele quedar crujiente, con cuerpo. Si deseas mezclar con otras variedades de arroz, recuerda la diferencia de tiempos de cocción y sobre todo el consejo anterior: "Mejor separados que juntos"

Esta variedad de arroz tiene sabor a frutos se-

cos, con toques de mantequilla y ligeramente dulce. Así que aguanta perfectamente sabores intensos de monte como: el tomillo, el romero o si lo prefieres puedes utilizar productos más italianos como una trufa o un tomate seco.

Funciona tanto en platos salados como dulces.

INGREDIENTES

- 200 g de arroz negro
- Un litro de caldo de verduras
- 35 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 70 g de tomate para ensalada
 - 50 g de cebolla dulce
 - Sal y pimienta al gusto

Calienta el aceite de oliva virgen extra en una cacerola. Suma la cebolla picada y permítele que se ablande, aproximadamente de tres a cuatro minutos.

Añade el arroz negro, sazónalo al gusto y saltea un minuto.

Ahora agrega el caldo y deja cocinar hasta que el agua se evapore, revolviendo con frecuencia y a fuego medio entre 40 a 50 minutos.

Reserva para que enfríe como mínimo una hora,

recuerda que es una ensalada.

Prepara el tomate en concasse: quítale la piel, despívalo y corta en cuadraditos. Pon un poco de AOVE y sal. Recuerda que las hierbas le van bien, así que si lo deseas puedes darle un toque de monte.

Monta el plato con ayuda de un molde poniendo una capa de arroz negro, el tomate concasse y finalmente otra capa de arroz.

El chili de carne es un guiso tradicional de la cocina TEX-MEX que se elabora a base de chiles mexicanos, carne de ternera o cerdo picada y frijoles, generalmente rojos.

No se trata de un platillo típico de México, no cometáis este craso error dañarías su orgullo, pues esto para algunos, sería un insulto parecido al de poner chorizo en una paella valenciana. ¡HEREJÍA!

SOR CHILI INSPIRÓ LA RECETA

Como gran parte de los platos de la cocina TEX-MEX se desconoce su origen, pero de todas ellas la más divertida, por mística, es la del espíritu de una religiosa.

Cuenta la leyenda que fue la monja después de

CHILI DE CARNE. EL PLATO DEL QUE RENIEGAN AMERICANOS Y MEXICANOS

muerta quien ayudo a los indígenas a la preparación de este succulento plato, tan creíble como el chef Remy de Ratatouille. Al margen de lo que Iker Jiménez pueda decir al respecto, en dos o tres programas, todo parece indicar que las raíces de este plato son previas al periodo de colonización sean con o sin carne y le pese a quien le pese.

LA EVOLUCIÓN INDÍGENA POR LAS TEXAS CHILI QUEENS

Las Texas Chili Queens o Reinas del Chili eran mujeres de origen hispano que vendían platillos en las ciudades del sur de Texas. La más conocida la ciudad militar de San Antonio que conocerás por "El Álamo". Sí, el de las películas con Davy Crockett, es historia.

La venta ambulante era de carne de dudoso estado con abundante picante, acompañada de judías.

También cuentan que además de chili ofrecían otro tipo de mercancía algo más impúdica, pero era carne al fin y al cabo.

Estos hechos no son del agrado de los mexicanos, por este motivo reniegan del origen y su autoría, considerando que es una receta americana. Les toca el corazóncito.

PANCHO VILLA EMPUJÓ A TEXAS EL PLATO

La Revolución Mexicana provocó una migración de paisanos que acostumbraban a comer platos económicos, a menudo reutilizaban piezas de ternera o cerdo que estaban apunto de estropearse y los aliñaban con fuertes chiles que tapaban el olor y el sabor... lo que también contribuyó a aumentar su mala reputación y por extensión a la cocina mexicana. Nadie quiere reconocer la autoría del chili de carne.

INGREDIENTES

- 300 g de alubias rojas secas o 500 g envasadas
- 500 g de carne de ternera picada
- 400 g de tomate triturado
- 400 ml de caldo de carne o en su defecto ave
- 2 dientes de ajos
- 80 g de cebolla
- 1-2 chiles chipotles
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de orégano
- 15 g de comino
- 5 g de pimienta recién molida
- 7 g de azúcar y 15 g de sal

Lo primero compadre es poner los frijoles en remojo 24 horas antes, aquí no se puede "darle que es mole de olla" (expresión mexicana para hacerlo rápido), ¡Ándele!, y si no dispones de tiempo

usa judías en bote.

En una sartén amplia con gran fondo calienta el aceite de oliva. Corta el ajo y la cebolla y deja pochar. ¡Ay güey! tiene que quedar transparente. "Dame la desa" y añade los chiles y la carne picada que deberemos mover con un cucharón de madera hasta que se dore.

Suma el caldo de carne, la salsa de tomate, el comino, el orégano, la pimienta, la sal y el azúcar. Deja que se conozcan bien todos los ingredientes a fuego lento por un hora, saldrá una buena amistad.



Mientras en una olla cuece las judías rojas hasta que lleguen al punto, con abundante agua y un poco de sal. Incorpora las alubias rojas ya cocidas y escurridas al resto. Deja todo junto un cuarto de hora, sirve en el plato con un poco de cilantro fresco picado.

Es bueno también acompañarlo de queso por encima que se fundirá con el calor residual, e incluso meterlo 15 minutos al horno a máxima temperatura para que lo gratine.

También son buenos compañeros de platos los totopos.

Dolmades o dolma en singular o siendo más pejigoso: Dolmadakia gialantzi. Son unos pequeños saquitos de tonalidad verde que encierran un pequeño tesoro, un sabor delicioso que hace las delicias de todos los paladares que lo disfrutan.

Siendo simplistas podemos definir las como las hojas de parra, sí, esas que se hicieron famosas en el Edén por ser los primeros tangas unisex del Paraíso.

Enseñan lo justo para incentivar a caer en la tentación. En el caso de los dolmades, protegen una mezcla de arroz especiado y en algunos casos algo de carne pero no partes impúdicas. Así que dejémonos llevar por el impulso y conjugemos juntos el verbo pecar.

UN MEZÉS O MEZZE CON NOMBRE PROPIO

Los dolmades son un mezés (mezedes en plural) o típico aperitivo primaveral de la cocina clásica griega. Es adecuado para la Sarakosti, el ayuno que precede a la Pascua de la religión ortodoxa.

Por lo tanto se encuentra dentro de la Cuaresma lo que implica la prohibición de comer productos de origen animal (huevos, leche, carne y pescado).

Es frecuente su presencia en la pikia (el surtido de entradas griegas) junto al Tzatziki, el hummus, la spanakopita, taramatasalata,... y se suele servir con el omnipresente Tzatziki, yogur griego, salsa de tomate o unas gotas de ladolemono (vinagreta de limón y aceite de oliva).

DOS OPCIONES DE DOLMADES

Cuando pides dolmades en Grecia y sólo le das el nombre propio lo que te traen a la mesa puede ser cualquier cosa. A saber, dolmades es un nombre genérico que implica una hoja de vid rellena de ingredientes a modo de farsa. De hecho en turco este dolma se traduce como "la acción de rellenar" y en este tipo de platos también se contemplan las hortalizas rellenas como Gemista o Yemista.



DOLMADES LA HOJA DEL PARAÍSO RELLENA DE PECADO

Si quieres un mezés simplemente relleno de arroz especiado entonces pide Dolmadakia gialantzi y si deseas algo diferente pide simplemente Dolmadakia. Por eso el apellido es importante, además hay una gran diferencia, por regla general los aperitivos que sólo portan en su interior el cereal se sirven fríos. Por contra los que van preñados con carne suelen entregarse calientes.

SI DOLMA ES TURCO ¿POR QUÉ TIENE MÁS FAMA EL MEZZÉS GRIEGO?

Efectivamente hay dolmades en toda la península balcánica y se rellenan con todo tipo de productos de la huerta, sin embargo Grecia es uno de los pocos productores de vino y esto ha propiciado que se empleen las hojas de vid para el plato.

Visualmente es muy diferente a cualquier hortaliza

rellena y muy impactante. Además tiene un sabor característico. Por todo ello de todos los dolmadakias, el gialantzi tiene un lugar privilegiado.

Os hago un último apunte histórico, en la Antigua Grecia ya se preparaba este plato, sin embargo las hojas que envolvían el arroz eran de higuera, algo más toscas y con un sabor un poco más amargo.

INGREDIENTES

- 500 g de hojas de parra frescas
- 500 g de arroz de grano redondo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla
- 500 ml de caldo de verduras o agua
- 2 limones
- 25 g de hierbabuena picada
- 25 g de perejil
- 50 g de piñones
- 50 g de pasas sultanas
- Sal y pimienta al gusto

Selecciona unas hojas de parra amplias y que no estén dañadas, que tengan sus cinco puntas.

Lo primero es lavar bien las hojas de parra, ser escrupulosos y cuidadosos, ya que son delicadas. Elimina el rabo pues es bastante molesto y dificulta la preparación.

Pon en una cazuela agua abundante y cuando comience a hervir añade sal, después introduce las hojas una a una. Deja a fuego vivo durante 10 minutos y luego retira del fuego. Permítele que repose y se enfríe hasta que se puedan manipular.

Ponemos las pasas en un cuenco con agua para que se hidraten.

PREPAREMOS EL RELLENO: PILAF

Lavamos los 500 gramos de arroz un par de veces para eliminar las impurezas y el almidón. Escurrimos bien.

En una sartén sin aceite tostamos ligeramente los piñones y reservamos. En una cacerola amplia ponemos 50 ml de AOVE, cuando alcance una

temperatura media añadimos la cebolla que habremos cortado finamente. Dejamos unos 10 minutos hasta que se ablande, para adelantar este paso añade un poco de sal.

Después añadimos el arroz y esperamos a que se torne un poco transparente. No olvides removerlo para evitar que se pegue con una cuchara de madera. Sumamos los piñones, las pasas escurridas y las hierbas aromáticas. Después añadimos un litro del caldo de verdura que ha de estar caliente, subimos el fuego y rectificamos de sal si fuera necesario.

Cuando comience a hervir bajamos la potencia calorífica y tapamos, dejando el arroz sin tocar hasta pasado el tiempo recomendado de cocción del proveedor que suele ser unos 20 minutos. Pero no olvides consultarlo.

Una vez pasado el tiempo de cocción retiramos del fuego y dejamos que se atempere.

HACEMOS LOS SAQUITOS

Extiende la hoja de parra en una superficie plana, con la punta hacia arriba. En la parte inferior en donde se juntan todos los nervios coloca una cu-

charada sopera de la mezcla del arroz y después cúbreala.



Primero lleva la parte inferior derecha hacia el centro, después la izquierda de igual forma. Ahora enróllala hacia arriba. Vuelve a llevar la parte superior derecha hacia la punta y después la izquierda. Ahora sólo queda seguir enrollando hasta la punta formando un rollito prieto y compacto.

Vete colocando todos los rollitos en el fondo de una cacerola amplia, unos pegados a otros sin dejar espacio y con los pliegues hacia abajo para que el peso impida que se abran. Cuando todo esté lleno añade 50 ml de aceite, el zumo de los limones y caldo hasta la mitad (sin llegar a cubrirlos).

Pon sobre ellos un plato que ejerza la presión suficiente para que no se abran pero que no los reviente por el peso. Tapa la cazuela y ponla a fuego medio durante 20 minutos.

Dejamos enfriar, lo ideal en de un día para otro y en la nevera.

Ya sólo queda elegir el acompañamiento y disfrutar de este succulento aperitivo.

Las bravas merecen no uno, sino varios artículos. En este texto voy a daros a conocer los bares donde tuve el placer de descubrir y disfrutar esta tapa madrileña que me ha acompañado a lo largo de toda mi vida y espero siga deleitándome muchos años.

¡PONLE UNAS BRAVAS AL NIÑO Y UN VASO DE AGUA!

La salsa brava esta asociada a mi infancia, a esos domingos de aperitivo y vermú. Esos días en los que los padres, por fin, pasaban el tiempo con sus hijos. Cuando el sol no llegaba a apretar como para disuadir a cualquier ser humano de evitar el quemador asfalto. Toda la familia abandona la casa en busca de un trozo de barra en las míticas tabernas y tascas de barrio.

DOCAMAR VERSUS OLIVARES

Recuerdo especialmente dos bares que a día de hoy siguen poblando de bravas sus cartas, el Olivares que lleva preparándolas desde 1960 y el Docamar que le sigue a la zaga desde 1963.

En ambos bares de barrio, cercanos ambos, corrían las botellas de tonalidad rojiza como tesoros y en su interior sus recetas secretas. Las que las han convertido en famosas tapas castizas y las más populares de la zona.

De Docamar dicen que preparan más de tres toneladas de patatas a la semana, siempre con un par de cañas como guardaespaldas era parada obligada cuando frecuentábamos la zona.

Ambos están separados apenas diez minutos a pata, por lo que es recomendable para hacer una buena ruta de las bravas el día del descanso, pero es posible que os tengáis que hacer un sitio a codazos.

EL OLIVARES FIEL A SU ESTILO DESDE 1960

El Olivares se mantiene fiel a su estilo, no ha modificado apenas el local desde su apertura. Es de esas tabernas antiguas, pero sin el encanto de lo que ahora llamamos "vintage", más bien viejunas sería la descripción.

Una barra de metal que se limpia con ginebra, lo dicta el oficio, que ha sufrido lo suyo con suelos indestructibles que fueron limpiados muchos años



con serrín y donde se acumulaban aquellas servilletas de papel que apenas acicalaban nuestros labios. Fotos aéreas de cuando Madrid casi acababa en la M-30. Máquinas tragaperras frecuentadas por los mismos paisanos años tras años y poco generosas, más bien tacañas con sus premios. Cristaleras amplias de carpinterías metálicas arcaicas que dejan pasar la luz entre los posters que se acumulan semana tras semana y que calientan las

BRAVAS, NO RES, SINO SALSA. TYPICAL SPANISH. LA RACIÓN MÁS CASTIZA

espaldas mientras tomas un vermú de grifo o degustabas su también famosa ración de caracoles.

DOCAMAR SE TRANSFORMÓ

Sin embargo en Docamar sí han realizado alguna que otra reforma. Eran y son frecuentes las mesas de barriles en su exterior, con ventanas que recordaban a un barco ahora ya cuadradas. Un local sin grandes pretensiones con dos pisos y mesas que apenas se separaban unas de otras. Sin embargo con la reforma las cosas cambiaron y su estancia es más cómoda y agradable, ya no tiene esa tonalidad amarilla en las paredes con cuadros impersonales. Me viene a la memoria en la parte de abajo una amplia barra presidida por bebidas de

las de antes anís, brandys y coñacs, todo ello, con camareros entrados en años, todo se ha perdido y ahora en su lugar hay una pizarra y decoración más acorde con los tiempos. Agradable y con más de una veintena de empleados en la actualidad.

LA REGLA DE LAS SÍLABAS

Docamar es el resultado de sumar las primeras letras del nombre de su fundador Donato Cabrera Martínez. Menos mal que no se llamaba Casimiro Cabrera.

Don Donato tenía un bar en otra zona de Madrid y afortunadamente decidió mudar el negocio a mi barrio de la infancia. Traspasó el local y los siguientes dueños afianzaros este bar en torno a las bravas.

LA CRÓNICA DE LAS PATATAS BRAVAS DESDE LA CAPITAL

El origen de esta receta no está claro, ni el autor, ni la zona geográfica de la península, ni el local pero sí la fecha de su proliferación.

Corría el año 1960 en la Villa y Corte, por lo menos tres locales en "Madriz", que se sepa, servían patatas bravas ante colas ingentes de ávidos fans con ansias de la tapa más castiza.

Dos de estas tascas se disputan históricamente el reconocimiento: "Casa Pellico" y "La Casona". Así lo atestiguan todos los escritos que podréis encontrar en la red. Lamentablemente el paso del tiempo es inexorable y ambas han pasado al olvido por el cese de su actividad, hace ya décadas.

Sin embargo, otra cervecería, quizá con menos renombre merezca un puesto privilegiado en esta memoria. Pues permanece desde dicha fecha elaborando sus patatas bravas hasta el mismo día de hoy. Un enjuto bar de barrio que desde inicios de la década de los sesenta sigue al pie del cañón: "El Olivares" en el Barrio de la Concepción, si bien la notoriedad no le ha acompañado todos los vecinos de la zona conocen bien su forma de tirar las cañas y sus raciones de caracoles y bravas.

Tampoco ayuda el hecho de que no tenga una huella digital, pues ni siquiera tiene web. Podréis

encontrar algunos comentarios en Tripadvisor, Yelp o Foursquare, poco más.

EL GRAN CISMA: "EL COLOR DE LAS PATATAS ES POR EL PIMENTÓN O POR EL TOMATE"

Al igual que ocurre con la tortilla de patatas con o sin cebolla, ocurre lo mismo con las patatas bravas: ¿Tienen o no tienen tomate? El 90% de las recetas que os encontraréis sobre la salsa brava están a favor de la presencia de esta fruta (y no me rectificáis que botánicamente es una fruta, que os veo venir). Sin embargo como todos sabréis hay tres tipos de mentiras: "simples mentiras, grandes mentiras y las estadísticas". Entre los estudiosos de las recetas castizas y hago esta salvedad pues en Cataluña se elaboran de forma diferente, existe la convicción de que la genuina fórmula no contiene zumo.

Es muy lógico se trata de una elaboración pobre, un alimento casi de supervivencia. Muy económico y destinado para los más desfavorecidos, así que se prescindía de los ingredientes con mayor dificultad de adquisición o coste.

¿Y LA VERSIÓN CATALANA QUE SE CUENTA?

Ir de tapas en Barcelona implica poder degustar versiones muy diferente de patatas bravas. Algunas son fieles a su tradición mediterránea y añaden un ligero alioli (machacando ajo y aceite de oliva), en algunos casos se liga con un huevo y también puedes encontrar un toque de tomate.

Para algunos paladares se clasifican como una evolución más que acertada de las patatas bravas castellanas, muy recomendables e imprescindible probarlas si no las conoces.

ERRORES QUE TE ARRUINARÁN UNAS PATATAS BRAVAS

Es posible incorporar un toque de vinagre, se acepta incluso en los casos más puristas de la receta. Pero bajo ningún concepto y podemos considerar como auténticas herejías son la inserción de tabasco y ketchup, algo que desgraciadamente ocurre en cualquier rincón de nuestro país.

Convendréis conmigo que por muy baratas que sean unas patatas bravas, no hay excusa para llevar a nuestra mesa unas patatas fritas con salsa

cátsup y afirmar que son bravas. Confieso que pocas veces me siento tan engañado cuando ocurre este hecho.

Si se llaman patatas bravas es por algo, quiero decir que el picante es obligado en su preparación. No comparto esa visión de que esta ración sea liviana en este sentido, pero ojo, tampoco son salvajes. En el punto medio se encuentra la maestría y por supuesto el origen ha de provenir de un buen pimentón de la Vera picante o de una guindilla, nunca de otras fuentes de picor. Tenemos que ser coherentes con nuestras materias primas.

PATATAS BRAVAS ESTILO CLÁSICO

- 500 g de patatas nuevas
- 500 ml de caldo de ave
- 80 g de cebolla
- 325 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 15 g de pimentón de la Vera dulce
- 15 g de pimentón de la Vera picante
- 30 g de harina de trigo y sal al gusto

Cortamos la cebolla muy fina y la pochamos con 25 ml de AOVE en una cazuela amplia unos 10 minutos, no debe coger color. Apartamos del fuego e incorporamos las dos variedades de pimentón, es posible utilizar sólo pimentón dulce y añadir una cayena para darle el toque picante y mezclando bien con un cuchara de madera.

Volvemos a poner en el fuego a baja potencia y preparamos un roux. En palabras castizas añadimos la harina y movemos para que se mezcle con la grasa vegetal un par de minutos.

Ahora vamos añadiendo poco a poco y sin dejar de mover el caldo de ave creando una velouté (como en una salsa bechamel) de rojizo color. Debemos continuar moviendo para evitar que se creen grumos. Dejamos unos 10 a 15 minutos en el fuego medio hasta obtener una textura de salsa adecuada.

Si lo prefieres puedes pasar la mezcla por un robot de cocina para que quede fina y suave al paladar.

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos de menos de 3 cm. Ponemos a calentar el resto del AOVE y las freímos en dos tiempos. Primero a fuego bajo 15 minutos para conseguir confitarlas

y después subimos la potencia para hacerlas crujientes.

BRAVAS CON TOMATE

- 500 g de patatas nuevas
- 500 ml de caldo de ave
- 80 g de cebolla
- 325 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 diente de ajo
- 15 g de pimentón de la Vera dulce
- 15 g de pimentón de la Vera picante
- 150 ml de tomate triturado
- 15 ml de vinagre
- 30 g de harina de trigo y sal

Ponemos el ajo en una sartén con 25 ml de AOVE, cuando comience a dorarse retiramos el ajo.

Cortamos la cebolla muy fina y la pochamos en el mismo AOVE en una cazuela amplia unos 10 minutos, no debe coger color. Apartamos del fuego e incorporamos las dos variedades de pimentón, es posible utilizar sólo pimentón dulce y añadir una cayena para darle el toque picante y mezclando bien con un cuchara de madera.

Volvemos a poner en el fuego a baja potencia y preparamos un roux. En palabras castizas añadimos la harina y movemos para que se mezcle con la grasa vegetal un par de minutos.

Ahora vamos añadiendo poco a poco y sin dejar de mover el caldo de ave creando una velouté (como en una salsa bechamel) de rojizo color. Debemos continuar moviendo para evitar que se creen grumos. Dejamos unos 10 a 15 minutos en el fuego medio hasta obtener una textura de salsa adecuada.

Sumamos a la velouté el tomate triturado y el vinagre sin dejar de mover durante 5 minutos más. Puedes pasar la mezcla por un robot de cocina para que quede fina y suave al paladar.

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos de menos de 3 cm. Ponemos a calentar el resto del AOVE y las freímos en dos tiempos. Primero a fuego bajo 15 minutos para conseguir confitarlas y después subimos la potencia para hacerlas crujientes. Emplatamos.

EL DASHI JAPONÉS ES LA ESENCIA DE LA SOPA DE MISO Y EL RAMEN

El dashi japonés es un caldo base de la cocina japonesa y pilar esencial de muchos de los platos de su gastronomía. Como en el caso del fumet en nuestra gastronomía, es el paso inicial para recetas que todos conocemos. Te pongo tres ejemplos: la impactante tortilla tamagoyaki, la sopa de miso o el tan de moda "Ramen".

DASHI Y POLVOS

Me sorprendió que muchos amigos y algunos compañeros de fogones pensarán que el dashi era un polvo o concentrado de caldo. Parecido a nuestras pastillas de ave que muchos usan en sus casas. ¡Ay Dios!

Es un error y de los gordos. Se debe a que en las tiendas de ingredientes japoneses proliferan como hongos, que no shiitakes, unos sobres instantáneos. Pero mi consejo, no puede ser otro, es que lo preparéis de forma casera. Así ganaréis en salud y sabor. Su preparación es fácil. Tanto por la técnica como por la sencillez de sus ingredientes. Por ser simplistas con agua y alga kombu seca procedente de aguas del océano Atlántico, es más que suficiente. Sólo quedaría la elección de otro ingrediente: atún seco (katsubushi) o setas (shiitake).

La esencia de este caldo es el Umami, que se obtiene del alga kombu secada en un largo proceso de doce meses. Tiene un toque ligeramente salado y dulce, pero aporta el glutamato monosódico (MSG) presente en todos los platos japoneses.

El dashi no suele elaborarse con más de dos ingredientes (minimalista será la máxima para obtener éxito en nuestro líquido cimentador).

TIPOS DE DASHI JAPONÉS

Kombu dashi: Caldo elaborado a base alga kombu que normalmente se encuentra desecada. Se puede realizar en frío o en caliente, el sabor es sutil y delicado y es el adecuado para sopas con tofu, udon,...

Katsou dashi: Caldo a base de atún desecado en láminas (Katsubushi). Un ingrediente que se obtiene del túnido tras su salazón, desecado, fermentación y que se presenta finamente cortado.

Un proceso de más de un año de elaboración, que está presente en todas las zonas de Japón y es posiblemente el más consumido.

Ichiban Dashi: Caldo resultante de los dos anteriores, se prepara con alga kombu inicialmente y después se le agrega el katsubushi.

Shiitake dashi: Es la versión vegana del dashi, suele iniciarse el proceso con un kombu dashi y posteriormente se le agrega el caldo de las setas shiitake que previamente han sido rehidratadas en frío.

Niboshi dashi: Caldo resultante del uso de sardi-



nas secas japonesas, no es el más apreciado por el paladar europeo, por su sabor intenso a pescado, se rehidrata el pez en agua, se limpia las tripas y se retiran las cabezas.

Niban dashi: Es el re-caldo que se realiza tras el primer uso del alga kombu, es menos intenso, ideal si el plato es una sopa miso en el que el sabor del alga queda atenuado, el segundo ingrediente sí ha de ser nuevo (shiitake, katsubushi,...). Un exponente del reciclaje en la cocina.

INGREDIENTES

- 1 l de agua mineral
- 20 g de alga kombu
- 35 g de bonito seco katsubushi

Limpiaremos el alga con un trapo limpio y húmedo, ya que suele tener restos de conchas y sedimentos propios de la preparación. Ponemos a remojo el alga en un litro de agua del tiempo un mínimo de 1 hora.

Posteriormente calentamos el agua y el kombu a fuego lento. Sin que llegue a hervir por un periodo de una hora, es importante que no supere los 100° (lo ideal es entre 65-70° C) pues se altera la textura y el sabor del caldo. Tiende a gelatinizarse.

Pasados los 60 minutos retiremos el kombu y subimos la temperatura de la cazuela hasta hervir y añadimos el Katsubushi, cuando el atún comience a retirarse al fondo de la olla, colamos y reservamos.

INGREDIENTES DE NIBAN DASHI

- 1 l de agua mineral
- 20 g de atún seco katsubushi
- Kombu y atún usado en el primer Ichiban dashi

PREPARACIÓN DE SHIITAKE DASHI

Rehidratamos las setas, ponemos en agua en un bol y tapamos, dejando en reposo 12 horas.

Ahora debemos limpiar el alga kombu. Posteriormente la dejamos en remojo en un litro de agua un mínimo de 1 hora.

Después calentamos el agua y el kombu a fuego lento, sin que llegue a hervir por un periodo de una hora, es importante que no supere los 100° (lo ideal es entre 65-70° C) pues se altera la textura y el sabor del caldo.

Pasados los 60 minutos retiremos el kombu y subimos la temperatura de la cazuela hasta hervir y añadimos las setas shiitake con el caldo y dejamos 10-15 minutos que hierva. Colamos y reservamos.

PREPARACIÓN DEL DASHI JAPONÉS EN FRÍO

Iniciamos el proceso limpiando el Kombu con un paño limpio y húmedo. Ponemos en agua el alga kombu en proporción 1/10 durante 12 horas.

Tapamos el bol con un papel film y dejamos reposar en la nevera (a temperatura inferior a 5° C).

Esta misma alga puede ser reutilizada en tres ocasiones, perdiendo capacidad de potenciar el sabor umami con cada proceso.

Dashi-maki tamago o Tamagoyaki, de forma abreviada Tamago, es una tortilla gruesa. Con un característico sabor dulce que acompaña a platos como el ramen, los nigiri, el temaki,...

Aunque pueda parecerlo, NO es un trozo de espuma de poliestireno amarillo, dale un mordisco y verás la gran diferencia.

Suele formar parte de la comida principal de la población nipona: "el desayuno de campeones" o "Asagohan".

¿DÓNDE RESIDE LA DIFICULTA?

La principal dificultad no es técnica, aunque a los niños nipones se les enseña a temprana edad. Con esta sentencia no queremos decir que sea fácil de preparar. Para mí la clave está en disponer de la sartén en la que se prepara: "Makiyakinabe".

Este adminículo de cocina con geometría plana de cuadrilátero regular, ahí dejo eso, es un detalle que tradicionalmente se entregaba como regalo de boda.

Un utensilio rectangular que obviamente no tenemos entre los miles de objetos de culto la mayor parte de los occidentales y que tendríamos que adquirir. No es un precio elevado. Si lo intentamos con una sartén normal la apariencia será la de un Croissant pálido y con los cuernos endebles, vamos un vikingo sin gracia alguna.

Una omelette o tortilla francesa con importantes diferencias culturales pues más allá de compartir huevo batido y sal, lo demás es totalmente diferente. Lo increíble es que haya gente que destrozó una simple y humilde elaboración gabacha, para ellos, está claro que no es esta receta.

TAMAGO EN EL CONVENTO

Una de las características de esta receta es que permite que se mantenga durante algunas horas con buena consistencia y agradable paladar. Además se puede tomar caliente o a temperatura ambiente.

Ambas cualidades lo hacen ideal para estar en las preciosas, divertidas, cuadrículadas y deliciosas cajas de comida japonesa: "en los bentos", de ahí que sean "Convento" ¿Algo forzado, verdad?

DASHI-MAKI TAMAGO O TAMAGOYAKI. LA TORTILLA DE OBESIDAD MÓRBIDA

Bueno, lo cierto es que combinan a la perfección con el sushi, es habitual en los nigiris con un cinturón negro como en las artes marciales, pero así evitamos que se nos caiga como los pantalones: un trocito de alga nori de gran utilidad y aporte de sabor umami al bocado.



HISTORIA DE LA ALMOHADILLA PAJIZA

En el período del Shogunato Tokugawa o más conocido por Edo (1603-1868) se utilizaba una tortilla de huevo para envolver el arroz fermentado con pescado. Pues antes no se utilizaba el vinagre de arroz para su conservación, no existía. Mi hipótesis consiste en intentar equilibrar los sabores: darle un toque dulce y contrarrestar el fuerte sabor del "nare-sushi" o sushi primigenio.

Otra opción es algo más pintoresca, sí de paleta de color. Es posible, aunque poco probable que los nipones alteraran los colores para resaltar unos

platos sobre otros: blanco, negro, verde-oscuro y rojo eran las únicas tonalidades en los platos, así que decidieron incorporar el amarillo. Sinceramente, aunque artística es poco probable. No sólo por lo simplista de la explicación sino porque además el huevo en esta época era además de escaso, muy caro.

Es como si en época de hambruna nuestra alimentación la dictara la belleza de los platos. Yo sinceramente, si viviera con hambre, sería daltónico perdido.

INGREDIENTES

- 5 huevos medianos.
- 12,5 cl de caldo dashi
- 45 g de azúcar.
- 15 g de sal.
- 15 ml de salsa de soja.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).

Debemos tener el dashi preparado y a temperatura ambiente, no debemos usarlo caliente pues cuajaría el huevo antes de utilizar el fuego. Mezclamos en un bol el caldo, el azúcar, la sal y la salsa de soja, añadimos los huevos y batimos. Pero no con excesivo ímpetu, pues provocaría espuma.

Ponemos el AOVE en la sartén y repartimos bien por toda la superficie dejamos que se caliente. Después retiramos todo el aceite una vez alcance la temperatura adecuada. Cubre todas las esquinas y paredes para evitar que se pegue.

Bajamos el fuego y echamos una cantidad de mezcla que cubra toda la superficie. Esperamos a que esté medio cocinada y la enrollamos hacia nuestra posición en tres pliegues.

Te ayudará que previamente hayamos separado la tortilla de las paredes. Con la ayuda de una brocha ponemos un poco más de AOVE y trasladamos la tortilla hacia el final de la sartén. Éste será el lado más alejado a nuestras manos.

La parte que ocupaba la tortilla también la untamos de AOVE y volvemos a poner un poco de la mezcla. Levantando un poco la tortilla para que se introduzca un poco por debajo... y así repetimos la operación.

¡CÓMO ESTÁ EL SERVICIO!

Hace algún tiempo escribí un artículo sobre el maltrato que los profesionales del servicio reciben en sus largas y extenuantes jornadas laborales. Sí, esas medias jornadas, lo que para muchos significa 12 horas diarias. "Camareros: Vidas "a su servicio", pero nunca serviles". La respuesta de mis amigos, compañeros y sufridos camareros fue de agradecimiento. En pocas ocasiones se habla de la falta de educación por parte de los comensales. Me alegró saber que fue objeto de risas y puestas en común.

HASTA QUE LLEGÓ SU HORA

Pero esta es sólo la mitad de la historia y por supuesto me comprometí a ponerme en el lugar de quienes están al otro lado de la barra.

Toca narrar las verdades de los "malos" profesionales del servicio. Dejo claro, subrayo, pongo en negrita y repito, de los "malos", no de todos. De los buenos hablaré en otro artículo, me comprometo. No olvido que la vida nos da sorpresas y nunca sabemos quién nos podría poner la próxima cerveza. Pero soy así, me la voy a jugar. Me da que en un tiempo me las voy a tener que servir yo.

Hablaré del neoprofesional, el avispiña o aguillilla, el cizaña o falso cómplice, el pitufo gruñón, el sordo o vago, el listo y el feo. Este último, generalmente, es el jefe de todos y suele tener una prominente barriga, estar sentado oteando sus dominios e importante, con el botón del ombligo sin abrochar. Vaya todo mi cariño por delante para mis queridos cómplices de sala y recordad que no es mi intención molestar a los grandes profesionales, que los hay y muchos, tengo la fortuna de trabajar con muchos de ellos.

Estoy seguro de que esta vez no serán tantos los elogios y alguna colleja me cae. Recuerda "quien se pica,... no debería trabajar, por el aliento, no por otra razón".

Estas historias están basadas en hechos reales*, los nombres y lugares han sido alterados para no

meter más el dedo en la llaga. *¡Ojo! son verídicas, no como las de la película de la "Tormenta perfecta" en la que fallecen todos, ¿Alguien ha caído en el detalle de que si no queda nadie cómo narices se sabe lo ocurrido?

¿QUÉ HACE UN CHICO COMO TÚ EN UN LUGAR COMO ESTE?

En verano suelo abandonar los fogones y disfrutar de las cocinas de otros, es hora de cambiar los roles, abrir los ojos para aprender e intentar disfrutar de uno de los placeres más típicos de nuestro país: beber y comer. Es en este momento en el que brotan por doquier este modelo de empleados. La gran demanda de personal en el sector de la hostelería despierta la aparición de todos aquellos que por necesidad, vaya esto por delante, acaban sirviendo en tu terraza con altos conocimientos de física nuclear, módulos de mecánica, dirección de arte o simplemente un homo-poligonero, pero nulos conocimientos sobre su nuevo oficio.



Lamentablemente parece que el tener dos manos ya es habilidad suficiente para dar un servicio, ya os digo que no. Incluso con una sola mano un gran profesional da mil vueltas a estos nuevos camareros que sujetan la bandeja con dos miembros y parecen desafiar cualquier equilibrio lógico.

UNA MANO VALE MÁS QUE DOS MALAS

Recuerdo un hombre que atendía mesas con una sola mano en Isla Cristina (Huelva). No puedo transmitir mi incredulidad ante su habilidad y capacidad de superación. ¡Im-Presionante! (En dos palabras como decía Jesulín).

Te daré un par de pistas para detectar a los amateurs y si puedes, evitarlos, ya que está en juego una tintorería y la repetición de la comanda "ene" número de veces. El camarero neoprofesional a primera hora de la mañana se encuentra en estado de letargo, lo que implica que sus reflejos son lentos como los de un perezoso, ¡anda, qué casualidad!, su aspecto también le acompaña.

VISIÓN EN PASILLO

No buscan el contacto ocular y se mueven por la sala como gallinas sin cabeza, no tienen destino conocido y mucho menos a quien han atendido y quien puede ser su próxima víctima.

Cuando llegan a tu mesa un "¡Ehhhh!" les precede y si van de "sobrados" no tomarán nota, esperarán la reacción de los futuros atormentados. Pero si reconocen sus limitaciones acudirán con un comandero, pero habrán olvidado el bolígrafo. Seé paciente, ya te ha interceptado.

UN TERAPEUTA DETRÁS DEL MANDIL

Si vuelves otro día, sabrás seguro lo que está estudiando, pues tienen esa coetilla típica "yo en realidad estudió biología molecular pero para sacar un dinerillo...", supongo que para amortiguar el daño de la copa que te han echado encima. Los hay tremendamente voluntariosos pero...

Compatibilidades e incompatibilidades. No funcionarán bien con otros camareros, nunca. Serán siempre fuente de conflicto, pero si se les empareja con buenos profesionales es posible que se produzca una evolución positiva, un "progreso adecuadamente", pero jamás juntarles con los "cizañas", echarás gasolina al fuego.

PERO, PERO,... ¿QUÉ TE HE HECHO YO PARA MERECER ESTO? EL AGUILILLA

El aguillilla y/o el avispiña es una raza que suele calar en los negocios familiares, locales de menús y se encuentran en su hábitat natural cuando hacen nido en bares de carretera.

Con décadas de profesión a su espalda ya han superado el medio siglo de vida, camisa blanca tirando amarilla, poca grasa en su abdomen y se mueven como el mismo "correcominos", no intentes pedirle nada, él acudirá.

Aprende de la experiencia del coyote (Espero que un día se haga justicia y le pille).

¿Cómo detectar al camarero aguillilla? Ya te he descrito su vestimenta y complexión, pero lo que define a este profesional es su capacidad de sorpresa, aparecerá por el ángulo muerto y en el momento que menos lo esperes.

Antes de que puedas reaccionar lanzará un saludo alto por la espalda, claro y sobre todo tajante, esto te aturdirá impidiendo una posible reacción. No hace falta que devuelvas el saludo... pues en décimas de segundo y tras captar la atención de la mesa pronunciará alguna de estas frases: "¿Qué va a ser familia?", "¿Qué les puedo poner?" o el temido "Hoy os propongo..."

Ya ha tomado el poder, el control es suyo y os garantizo que da igual lo que queráis, él ha decidido lo que vais a tomar y responde siempre a dos principios universales: la ley del mínimo esfuerzo o peor, lo que sobró ayer y hay que sacar.

PONGAMOS UN EJEMPLO

Me acuerdo de una mañana fría en uno de sus cotos. Eramos cinco y pedimos un café con leche fría, un corto de café con leche templada, dos cafés con leche y el mío, siempre solo con hielo. El aguillilla se giró y sin ningún rubor gritó:

Camarero: – ¡5 cafés con leche!

Yo: – Perdona, los cuatro que van con leche tienen un pase, pero ¿el mío?

Camarero: – ¡Chico!, perdona, tu sabes el frío que hace, me lo vas a agradecer.

Yo: – Intolerante a la lactosa, intolerante a la lactosa, intolerante a la lactosa. (Siempre utilizo esta excusa, ya que es frecuente que confunda el hielo por leche).

Camarero: – No hay problema, ese era para mí, el tuyo te lo pido ahora.

¡Olé, olé y olé! Cierto es que hay tantas formas de preparar café como españoles y que para un camarero es un suplicio preparar 4 tipos de cafés para una misma mesa, pero... no todo vale.

Compatibilidades e incompatibilidades. Este perfil es compatible con "el sordo" e incompatible con el "neoprofesional" y "el pitufo gruñón",



de hecho no hay nada peor que meter a ambas subespecies en la misma sala. Vas a tener espectáculo aunque no hayas pagado más que la comida.

EL CIZAÑA O FALSO COMPLICE

Este arquetipo de camarero tiene una guerra abierta desde hace años con la dirección y sus compañeros, se acerca a la mesa en busca de aliados en la batalla y te obliga a posicionarte. Como es normal, no tienes opción, él tiene todo lo necesario para negociar y, si no quieres sufrir largos periodos de espera o un servicio deficiente, firmas el tratado.

En los primeros momentos sabrás de las injusticias que sufre a diario, el trato vejatorio e inhumano que le dan y lo desesperado que se encuentra. Lucirá una sonrisa forzada y hablará de espaldas al resto del personal para ocultar su jugada mientras comenta todos y cada uno de los pormenores y vergüenzas de toda la casa.

Y mi pensamiento siempre es el mismo, ¿y ese día no pudo ser ayer? Al margen de la simpatía que pueda despertar en ti, tu no tienes la habilidad y diplomacia necesaria, no podrás evitar mirar al resto del personal sin ocultar lo que está ocurriendo y te encontrarás en medio de una contienda para la que no estás preparado.

Lo mejor es intentar pasar el rato y rezar porque no haya un cambio de turno o se acerque un compañero o el mismísimo propietario a la mesa, si

esto ocurre estás perdido.

Compatibilidades e incompatibilidades. Este perfil es incompatible con todo el resto de tipos, ni siquiera trabaja bien con un camarero de su misma clase. La mejor estrategia es ponerlo junto a los neoprofesionales y esperar que se convierta en el único objeto de ataque, usarlo como un cabeza de turco para salvaguardar al resto.

"SU TABACO. SIN GRACIAS". EL PITUFO GRUÑÓN

Camarero de carácter agrio, enfadado con el mundo, con ninguna motivación por el oficio y fiel extensión de un malestar infinito. En definitiva de empatía nula. Da igual que haya poca o mucha gente, da igual que haga sol o lluvia, frío o calor, sea lunes o sábado... siempre su estado es de enojo contra todo y todos.

Lo definiría con una frase: "Le consume un quemazón eterno". La gran diferencia con el "cizaña" es que no busca aliados, es un lobo solitario y tú, sí tú, también eres una importante fuente de problemas para él, seas encantador o aséptico en el trato.

Se acerca a tu mesa con sombría emoción. Si le sonríes quizá le desconciertes, pero te responderá como un conejo en la carretera cuando ve tus luces, te mirará perplejo un segundo y apartará la vista desviándola al infinito. No emitirá sonido alguno esperando que seas tú el que inicies el invite.

LA COMANDA Y EL SERVICIO GRUÑÓN

Dará respuestas cortas y tajantes ante posibles incidencias, si no hay existencias de un producto te dirá simplemente "no hay", pero ni avisará previamente, ni te sugerirá otra alternativa. Si tu petición es correcta, tan solo permanecerá mudo y levantará la cabeza hacia el final de la sala esperando a que el siguiente comensal de "motu proprio" le haga su petición.

La pauta general en estos encuentros son los "silencios imperecederos" y la falta de interacción, es como hablar con una máquina expendedora, pero ojo, no devuelve cambio, así que si no tienes paciencia acabarás dejando todas tus monedas en el bote.

Compatibilidades e incompatibilidades. Este perfil puede cohabitar muy bien con sus mismos congéneres y con el resto de perfiles, ya que su anestesia emocional no le genera problema alguno, al menos a él, los conflictos vendrán por cuenta de los demás ante la desesperación de todo el local y los clientes.

¿HAY ALGUIEN AHÍ? EL VAGO O SORDO

Expertos en el camuflaje, versados en la huida, avezados en las esquivas y experimentados en el posicionamiento que permite la menor actuación durante el servicio.

Apenas se muestran en los comedores, desaparecen sin dejar rastro para sorpresa de comensales y compañeros,... son capaces de encontrar cualquier rincón en el que permanecer ocultos. Prolongan sus momentos de descanso hasta límites insospechados que estratégicamente eligen cuando la sala está colapsada, para enojo de propios y extraños.

Sin embargo, una vez en el comedor, sus desplazamientos son rápidos y eficaces, como el ataque de la cobra. Pasan junto a las mesas con velocidad inusual para evitar el contacto, realizando esquivas, cintas y piruetas insólitas a tal fin.

Combinan esa gracilidad con una capacidad auditiva atenuada, su oído se desvanece de forma inversamente proporcional a las peticiones de los comensales. Para mejorar su técnica, a la sordera se suma la nula visión periférica, de esta forma eluden peticiones de cualquier tipo.

Olvídate, estás perdido. No te servirán buenos modales, ni gritos, ni manos en altos, tampoco tirar sillas o emitir señales de humo... sé práctico y busca la ayuda en otro miembro del personal, el que sin duda día tras día, suple su trabajo.

Compatibilidades e incompatibilidades. Este perfil concurre con los neoprofesionales, pues a menudo estos últimos incluso desconocen la existencia de estos expertos en el escaqueo. Son incompatibles con el cizaña y objeto de enfrentamientos

si el "sordo" cae en una trampa o se despista en un mal movimiento de evitación y se coloca frente a frente. Puede que si estás en el área de conflicto salgas mal parado y pases un mal trago. Busca zonas neutrales, en estos casos, el apoyo del "falso cómplice" puede servirte de ayuda.

EL LISTO, EL "ORÁCULO"

Buena pose, buena disposición, buena entrada, pero... nunca habéis entrado en un local y habéis sido interceptados por un individuo que tras un adecuado y correcto saludo toma el poder de todo lo que acontece a partir de ese primer momento.

Desde la primera mirada sucumbes ante sus deseos, si venías a tomar el vermú, comerás, si tu deseo era cenar tomarás una copa de vino. Tu querías un Rioja de la casa y has acabado tomando un vino de autor de un cero más, de tierras andorranas. Si deseabas cordero asado tomarás una ensalada de brotes secos. Si deseas picar algo en barra sucumbirás a un servicio de terraza,... da igual lo asertivo que puedas llegar a ser, tu voluntad en algún punto se doblegará y perderás el poco control que tenías de la situación.

SÓLO SÉ QUE LO SÉ TODO

Sabe de todo. Experto en alta cocina, es sumiller, por supuesto es un avezado maître, pero aunque no lo creas, te conoce. Te dará lecciones sobre ti, sobre tu pareja, te obsequiará con consejos gratuitos y relevantes de tu profesión (aunque seas taxidermista) y a lo largo del servicio te revelará



la gran verdad: "yo soy un gran psicólogo", algo frecuente también en el sector del taxi.

Esto parece gracioso, pero cuando se lo dicen a una persona que ha dedicado 5 años de licenciatura, 3 años de máster, un doctorado y 15 años de profesión, puede llegar a resultar ofensivo, creedme. Lo que eres en realidad es un encantador de serpientes.

Transcurrirá todo al ritmo que él marque. Comerás rápido o lento, tomarás una copa más o dos. Es capaz de ocultar tus llaves bajo el pretexto de ser un buen ladrón para que puedas consumir un poco más.

Conocerás cada uno de los episodios de su vida entre risas y anécdotas que te envolverán en un ambiente teatral, mientras él continúa tecleando productos en la cuenta. Suma y suma.

Y APARECIÓ UN AMIGO SIN ESPERARLO

Lo increíble de esta situación es que te lleva a pensar que has conseguido tener un amigo sin pretenderlo, con la inocencia de los niños. Por supuesto, todo ello se disipa cuando la nota llega a tu mesa y sientes los clavos entrando en tu cartera.

Que no te engañen las apariencias, si detectas esa actitud y tu monedero es popular, intenta reclutar al neoprofesional para equilibrar el coste, e incluso llama la atención del cizaña.

En último caso, como estrategia extrema, dile al "listo" que ya has pedido tu comanda al "sordo", se entretendrá largo tiempo en capturarlo y eso te dará algo de margen de maniobra.

Compatibilidades e incompatibilidades. En realidad "el listo" no tiene limitaciones, está por encima del bien y el mal, asume el trabajo con actitud maquiavélica, y eso que el negocio no es suyo.

Por esta razón, convive con todos los perfiles, ya que contextualiza su presencia como meros lacayos que deberían satisfacer sus necesidades y postrarse ante su "buen hacer".

PANNA COTTA DE LECHE DE ALMENDRAS E INFUSIÓN DE HIBISCO

La panna cotta de leche de almendras e infusión de hibisco es un postre creado a petición de un restaurante. Las condiciones fueron sencillas: "Necesitamos un dulce para veganos, intolerantes a la lactosa e intolerantes al gluten".

EL RETO DE LA INTOLERANCIA HASTA MÁS ALLÁ DE LO SOLICITADO

He de reconocer que no sólo lo bordé, fui un poco más allá y se me olvidó añadir azúcar en el primer intento, así que también conseguí un postre para diabéticos.

Cierto es que fue un error, no un acierto, pues aunque la infusión le daba cierto toque de azúcar el conjunto se quedó un pelín soso.

Rectificada la aportación del azúcar, sintiéndolo por los enfermos dependientes de la insulina, el plato mejoró notablemente para regocijo de los autoinmunes y sobre todo, del local que ya lo ha incorporado a su carta.

¿SABES QUE AHORA HAS DE ESPECIALIZARTE EN LA COCINA?

Transmito en este artículo mi creciente preocupación por la exigencia de la sociedad, me explico. De un tiempo a esta parte, un cocinero no sólo tiene que ser experto en el conocimiento de las materias primas y las técnicas de elaboración, también se nos exige estudios de nutrición y dietética. Esto implica que un restaurante está obligado no sólo a satisfacer los gustos de un cliente, también sus necesidades y por tanto, esto requiere tener estudios más allá de lo que en principio se explica en muchas escuelas.

"Hemos pasado de saciar el hambre, a aplacar el placer degustar y ahora toca cuidar de la salud de nuestros clientes.

Las alergias e intolerancias ya van siendo parte de los temarios de las escuelas de hostelería, pero hay muchos profesionales trabajando desde hace muchas décadas que desconocen esta situación. Es posible que ni siquiera sepan que están obligados por ley a informar al cliente de TODOS y cada uno de los ingredientes que conforman un plato, pero me explayaré en otro artículo.

¿SABES QUÉ ES LA LECHE DE ALMENDRAS?

Como es obvio la almendra no tiene mamas y no es mamífero, entonces ¿Cómo se prepara este sustituto de la leche de vaca?. Muy sencillo, mucho más de lo que podríamos pensar y tremendamente fácil de elaborar.

Tan sólo se necesitan 150 gramos de almendras crudas y un litro de agua, todo lo que queráis añadir a partir de aquí es opcional (vainilla, canela,

anís, azúcar...). Se lavan las almendras crudas con abundante agua. Después se hidrata con abundante agua, en mínimo de 12 horas, simplemente sumergiéndolas en agua. Posteriormente se extrae el fruto seco, sin desechar el agua y se le retira la piel. Se vuelven a juntar con el líquido elemento y se trituran (licuan) con un robot de cocina potente. Se filtra el líquido y ya la tenemos.

Las que se venden en los supermercados poseen normalmente azúcares (algo harto frecuente en todos los productos) y estabilizadores. Éste último ingrediente sirve para impedir que el agua se separe de la almendra, si la hacéis casera es recomendable agitarla antes de su uso y consumo.

HIBISCO LA SUGESTIVA ROSA DE JAMAICA

Aunque en el artículo hablo de forma genérica de hibisco, lo propio y adecuado sería decir que sólo me refiero a una parte: la Flor. Aunque no te suene su uso, está muy extendido tanto para infusiones "carcadé", para elaborar delicadas mermeladas e incluso para ensaladas.



El carcadé o karkadé es una tisana elaborada con el Hibisco de Sabdariffa muy popular en el Oriente Medio, especialmente en Egipto donde se sirve como una bebida de la bienvenida. Te lo conté en este otro artículo de mudamas.

ARÓMATICO, MEDICINAL, NUTRICIONAL Y CON TERMOSTATO

Al hibisco pertenecen muchas variedades, más de 300. Las hay que por ejemplo, cambian de color según la temperatura. Otras son simples flores ornamentales que no se consumen. Algunas se utilizan para fragancias y otras con fines medicinales y finalmente las que se comen que son las que nos interesan para deleite del paladar sin más.

Pertenecen a la familia de las malváceas, en palabras llanas son familia cercana de las malvas que en alguna ocasión he utilizado para algún postre. Es una flor de gran belleza y de un intenso color rojizo que normalmente se encuentra en cualquier herbolario en estado seco. Su precio es económico.

¿GUSTAS DE UN TÉ DE ROSA DE JAMAICA?

Su elaboración es sencilla por cada 250 miligramos de agua usamos 10 pétalos frescos o un par

de cucharas si son secos. Lleva el agua a ebullición y retira del fuego.

Añadiendo los pétalos del hibisco y esperamos 15 minutos. Filtra y sirve. Si eres goloso tendrás que añadir azúcar, miel o hachís. ¡Perdón, perdón! O anís

INGREDIENTES PARA LA PANNA COTTA DE LECHE DE ALMENDRAS E INFUSIÓN DE HIBISCO

- 1 litro de leche de almendras.
 - 1 litro de agua.
 - 150-250 g de almendras.
- 5 ó 6 g de agar agar* en polvo.
- 150 g de azúcar de caña
- 1 rama de vainilla (opcional).
- 1 semilla de anís estrellado (opcional).
- 4 semillas de cardamomo (opcional).
- 1 rama de canela (opcional).
- 500 ml de infusión de hibisco.
- 500 ml de agua.
- 60 g de pétalos de hibisco secos.
- 100 g de azúcar de caña.

*Agar-agar: es un alga incolora, insípida y gelatinizante superior a las gelatinas animales.

- Un gramo de agar agar equivale a 3 hojas de gelatina.
- Una hoja de gelatina equivale a 1,5 g de gelatina en polvo.
- Un gramo de agar agar equivale a 4,5 g de gelatina en polvo.

Texturas según proporción (subjetivo):

- Muy blanda: 1 litro líquido x 1,6 g de agar agar.
- Blanda: 1 litro líquido x 3,2 g de agar agar.
- Media: 1 litro líquido x 10 g de agar agar.
- Dura: 1 litro líquido x 15 g de agar agar.
- Bloque de hormigón: 1 litro líquido x más de 16 g de agar agar.

PREPARAR DE LA PANNA COTTA DE LECHE DE ALMENDRAS CON INFUSIÓN DE HIBISCO

Primero elaboramos la panna cotta de leche de almendras. Para ello, mezclamos 4 g de agar agar con 150 ml de leche de almendras y removemos hasta que esté bien diluido.

Mientras ponemos el resto de la leche y el azúcar* en un cazo, al fuego sin que llegue a hervir con las especias si te has decantado por alguna de ellas.

Alcanzada la temperatura añadimos la mezcla con el agar agar y movemos con una cuchara de palo durante unos 5 minutos.

Retiramos del fuego y colocamos en el molde que hayamos escogido para el plato, metemos a la nevera y esperamos a que enfríe unas 3 horas.

Pasado el tiempo nos ponemos con la infusión de hibisco. Procedemos igual que con la panna cotta de leche de almendras.

Disolvemos un gramo de agar agar en un poco de agua. Ponemos el agua a calentar y esperamos a que burbujee. Añadimos las flores con el azúcar, removemos bien. Añadimos la mezcla de agar agar dejamos a fuego tres minutos moviendo y luego retiramos. Dejamos que se temple y guardamos un par de horas en la nevera.

Pasado este periodo, desmoldamos la panna cotta de almendras, añadimos la infusión fría de hibisco y servimos.



La salsa Alfredo tiene ese “qué sé yo” que enamora. Este artículo os descubrirá cómo una feliz pareja sellos su amor disfrutando de este famoso aderezo que suele acompañar a la pasta fettuccine.

LA SALSA ALFREDO LLEVA EL NOMBRE DE SU CREADOR

A principios del siglo XX, concretamente en 1907, Alfredo Di Lelio regentaba un pequeño local en la bella Roma (Italia). Ubicado en la Piazza Augusto Imperatore, dirigido por su madre Angelina. Se trataba de una posada tradicional en el centro histórico de la capital. Este cocinero reconocido por su frondoso y espeso bigote servía platos de sencilla elaboración, pero de gran impacto visual. Posiblemente influido por la tendencia contem-



poránea de los futurista italianos, un movimiento cultural que buscaba “dinamitar la tradición, el pasado y la anquilosada concepción del arte clásico”. Por supuesto también infectó benévolamente a la gastronomía.

“Queremos destruir los museos, las bibliotecas, las academias y combatir el moralismo, el feminismo y todas las demás cobardías oportunistas y utilitarias”.

Sin embargo, Alfredo no sucumbió a uno de los principios de estos nihilistas de la tradición, pues

uno de sus preceptos era: “la abolición de la pasta, absurda religión gastronómica italiana. Las pastas, aunque sean agradables al paladar, son un alimento «pasatista» porque engordan, porque embrutecen, porque su poder nutritivo es ilusorio, porque os vuelven escépticos, lentos, pesimistas”.

Afortunadamente Alfredo se limitó a hacer propios las nuevas tendencias como dar mayor plasticidad a sus creaciones y que entraran por los ojos, aportando teatralidad al emplatado y buscando nuevas creaciones que excitaran tanto los ojos como la boca.

UNA DIGIEVOLUCIÓN DE UN CLÁSICO: FETTUCCINE AL BURRO

Cuentan que la persona que motivó a Alfredo a crear este plato fue su mujer Inés. Tras dar a luz a su primogénito Armando sufrió una alarmante pérdida de apetito, manteniéndose postrada en cama, de esta forma se vio en la obligación de preparar una receta muy suculenta y a la vez nutritiva.

Decidió acudir al recetario tradicional y modificar uno de los platos típicos: “el fettuccine al burro” pasta con mantequilla (posiblemente en su simplicidad esté el éxito de este plato). Para incentivar la vista y las papilas gustativas de su esposa jugaba con la elaboración pues lo hacía abandonando la cocina con la pasta al dente y en la mesa terminaba el plato poniendo los trocitos de mantequilla, casi el triple de la que lleva la receta clásica y mezclándolos ante los ojos de la

dama con sus manos, junto con un buen queso rallado, todo ello acompañado por un cantante, suponemos que sería un tenor y la dramática sonoridad de un violín.

Inés sucumbió al encantador plato de su pareja y le incentivó a que lo pusiera en la carta. Así nació la leyenda pero necesitaba algo de mercadotecnia y aquí le ayudo Hollywood.

La Piazza desapareció en 1910 tras la construcción de la Galleria Colonna / Sordi y Alfredo di Lelio abrió su restaurante “Alfredo” en el número 104

de la calle Scrofa en el año 1914 que mantuvo hasta la guerra, vendiendo el local en 1943.

Años más tarde, dos de las figuras más influyentes del cine americano viajaron a Roma para disfrutar de su viaje de luna de miel. Douglas Fairbanks y Mary Pickford ambos grandes estrellas, disfrutaron de la cocina de Alfredo y su teatralidad quedando impresionados en “il Vero Alfredo”.

Tal fue su experiencia que decidieron regalar al restaurante un par de cubiertos de oro, una cuchara y una tenedor en 1927, con una dedicatoria grabada: “To Alfredo, the King of noodles”.

La influencia y el impacto de estos artistas no quedó solo en este bello gesto, pues a su regreso a EE.UU. concedieron una entrevista a los medios en la que hablaron de las maravillas de esta clásica ciudad europea y cómo no, alabando las bondades de los fettuccini Alfredo.

FETTUCCINE ALFREDO DI LELIO Y LA MAGIA DE HOLLYWOOD

Por supuesto, todo ello convirtió al plato, al local y a Alfredo en un mito, de obligada visita para famosos, políticos y gente pudiente.

Si bien Alfredo vendió el local, sus nuevos dueños mantuvieron los cubiertos dorados y cientos de fotos de célebres sonrisas que adornan las paredes de este mítico “ristorante”.

Actualmente puedes disfrutar de este plato y visitar el local “Il Vero Alfredo”, está en el registro de “Tiendas Históricas de Excelencia”.

Rodeado de rostros reconocibles en la Piazza Augusto Imperatore, número 30 de Roma. En esta misma localidad hay varios restaurantes “Alfredo” pero no pertenecen a la tradición familiar.



INGREDIENTES

- 500 g de fettuccini (pasta dura).
- 1,5 l de agua con 2,5 g de sal diluida, para cocer la pasta
- 250 g de mantequilla sin sal.
- 250 gr de queso parmesano finamente rallado.
- 5 g de sal
- 2 g de pimienta blanca recién molina (opcional, no se aplica en la receta original).
- 2 g de perejil fresco picado (opcional, no se aplica en la receta original).
- Un tenedor y una cuchara (no hace falta que sean de oro).
- Un tenor (yo tengo suerte, en casa hay dos).
- Un violinista (esto lo tengo más complicado, tengo pianistas y guitarristas).

Recuerda seguir dos reglas fundamentales. Primero: La pasta debe estar recién cocida y muy caliente. Segundo: Has de mezclar los ingredientes en el plato del comensal. Si eres capaz con las manos como lo hacía "el bigotes".

Lo primero será preparar la pasta. Te recomiendo que sea dura, pues es más fácil de trabajar. Espero no tener que recordarte los diez mandamientos para cocinarla.

Por si acaso te lo dejo aquí: "No dejes la pasta sola". Guarda unos 250 ml de agua de cocción y mantenla caliente.

Será conveniente calentar los platos antes de servir. El horno será un buen aliado, pero recuerda

avisar a la mesa para no terminar en urgencias sin huellas dactilares.

Ponemos sobre los platos la mantequilla en pequeños trozos. Después sirve los fettuccini ya cocidos y por supuesto colados, sin agua.

Sobre la pasta añade el queso parmesano rallado y vierte el agua caliente que teníamos reservada. Es importante que mientras viertes suavemente el agua mezcles todo con la ayuda de un tenedor y una cuchara.

Debes ser ágil. Los cubiertos tienen que permitirte enrollar y levantar la pasta para poder mezclar bien. El calor derretirá tanto la mantequilla como el queso.

HORCHATA DE CHUFA. MI HERMANO Y EL REY

La horchata es una bebida que se obtiene de la chufa. Invade las estanterías de las tiendas en los meses cálidos del año. Podemos considerarla como "leche de chufa", una leche vegetal exenta de lactosa que podemos utilizar en nuestro repertorio habitual como un buen sustituto de la de origen animal.

Cuenta con grandes adeptos, incluso me atrevería a decir adictos. Recuerdo cómo mi hermano mayor realizaba incursiones a hurtadillas. Abría la nevera para dar cuenta de ese líquido blanquecino hasta liquidar la última gota, relamía hasta el tapón. Sé que su pasión no ha cesado, pues cuando en alguna ocasión le he acompañado a realizar la compra en vacaciones siempre era lo primero que introducía en su carro.

¿DE DÓNDE SALE LA CHUFA?

Algunos piensan erróneamente que se trata de un fruto o una baya, pero están muy equivocados. Nace bajo la tierra, en terrenos muy arenosos de ahí la importancia del proceso de lavado antes de su elaboración.

Uno de los procesos más espectaculares del cultivo de la chufa se produce a principios de noviembre. Se quema la parte superior de la planta, antes de la recolección y que obviamente no afecta al tubérculo al estar éste enterrado. En algunas parcelas se retiraba la parte aérea sin el uso del fuego para emplearse como forraje de las acémilas.

De las raíces enmarañadas de la planta surgen unos pequeños tubérculos llenos de tierra, en formas de racimos de aspecto similar a las avellanas, de ahí su nombre común: juncia avellanada.

Estos son procesados para eliminar las posibles impurezas y después se introducen en una sal-

muera, esto permite que aquellas piezas dañadas suban a la superficie y sean desechadas.

Posteriormente se vuelven a lavar y se termina con un proceso de secado que suele durar tres meses, para así llegar a nuestros mercados. A partir de aquí es cosa nuestra obtener la leche de chufa u horchata, merece la pena es muy sencillo.

LAS REGLAS COMO LA PAELLA VALENCIANA

Si en un establecimiento adquieres "horchata de chufa valenciana", siempre que mi hermano no haya arramplado con ella, te puedo garantizar que disfrutarás de una bebida única. Este producto 100% valenciano ha tenido que blindarse frente a la amenaza de chufas de peor calidad como las procedentes del continente africano.

Las proporciones entre chufa, agua y azúcar están garantizadas, siempre que esté bajo el sello del Consejo Regulador D.O.C. Por lo menos un mínimo del 12% saldrá del tubérculo, pero las hay de hasta un 33% lo que es una maravilla, en nuestra receta trabajaremos con un 25%. También contará con las siguientes características nutricionales: el almidón estará en torno al 2,5% como en el caso de las grasas, su grado de acidez expresado en

PH será de 6,3 y el azúcar no debería superar el 10%.

LA LEYENDA "REAL" DE LA HORCHATA

Aclaro que esta leyenda tiene pocos visos de ser realidad, pues no hay indicios documentados sobre el uso de la horchata en nuestro país antes del siglo XVIII, sí de la chufa desde tiempos del Antiguo Egipto, como atestiguan los tubérculos encontrados junto a los sarcófagos de los Faraones. Pero vayamos con el "cuento" a otra parte, concretamente a tierras levantinas.

La historia transcurre entre 1213 y 1276 cuando Jaime I de Aragón "el conquistador" ostentaba su reinado (Aragón, Valencia y de Mallorca). Una joven damisela le dio a probar la horchata, para mitigar la sed del monarca y este brebaje fue de su agrado, reproduciendo una escena con un aclarador diálogo que se reconoce como el origen del nombre:

Rey Jaime: – ¿Qué es això? "¿Qué es esto?"

Doncella: – llet de xufla. "Es leche de chufa".

Rey Jaime: – ¡Això no es llet, això es or, xatal!
"¡Esto no es leche, esto es oro, guapa!"



De esta manera quedó bautizada la bebida "orxata", uniendo oro y guapa. Podía haber sido "oro-guapa" si la escena fuera en castellano, pero sin duda prefiero este pasaje y me quedo con "Orxata". Como he adelantado, históricamente no es muy preciso, además de las pequeñas incongruencias del tiempo, la horchata ya existía desde tiempos de la Grecia antigua, aunque era una bebida a base de cebada y conocida como "hordeum" que también se podría disfrutar de frutos secos como las almendras e incluso de pipas de calabaza.

INGREDIENTES

- 250 g de chufas
- 1 litro de agua mineral natural
- 125 g de azúcar blanca*
- Canela (Opcional)
- Cáscara de limón (Opcional)

*la receta original lleva 250 g pero os aseguro que con 100 os quedará bien.

El primer paso es lavar las chufas con abundante agua fría, después las tendremos que poner a remojo para que se hidraten. El tiempo dependerá de lo secas que estén, como mínimo 24 horas.

Es importante cambiar el agua cada 6 horas para eliminar las posibles impurezas.

Trascurrido este espacio de tiempo, el proceso de hidratación habrá contribuido no sólo a aumentar la humedad interior. También genera cierta esponjosidad en el fruto. Ahora tendremos unos 325 g de chufa hidratada. Las colocamos en 300 ml de agua mineral natural y procedemos a triturarlas con un robot de cocina.

Obtendremos una crema, una masa que deberemos pasar por el chino y con presión exprimi-

remos la mezcla. Cuando no seamos capaces de conseguir más leche de chufa, añadimos el resto de agua y el azúcar.

Mezclamos hasta que todos los ingredientes es-

tén bien cohesionados.

Consejo importante: por experiencia deberemos pasar por una Estameña. Un paño de tejido de algodón, que se utiliza para colar caldos, por un filtro de papel de cafetera eléctrica o por un filtro de tela. Si no lo hacéis el líquido raspará al paso por vuestra garganta y la experiencia no será lo agradable que debería. Por último dejamos que repose en frío un par de horas antes de poder degustarla.

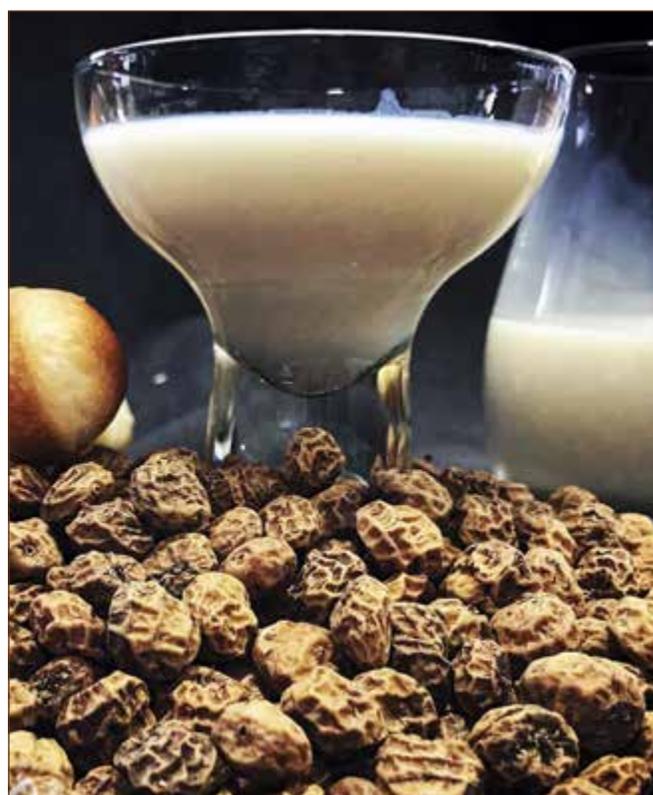
EL MEJOR ACOMPAÑANTE DE LA HORCHATA DE CHUFA ES EL FARTÓN

Un buen acompañante son los fartons, típicos de Valencia y creados por la familia Polo. Un bollo dulce,

ligero, alargado y con azúcar glaseada por encima. Tiene la capacidad de absorber la bebida que ya quisieran tener el papel de cocina. Ves cómo desaparece el líquido nada más rozar el vaso. Eso sí, todo lo que no tiene la Orxata de grasas, gluten, colesterol,... lo tiene nuestro buen amigo, pero un día es un día.

¡IMPORTANTE! La horchata es casera y se estropea rápido. Recuerda que al ser un producto casero no lleva conservantes, por lo que deberás consumirlo rápidamente y siempre conservarlo en frío.

Lo ideal es mantenerla a una temperatura cercana a 0° C, ya que los fermentos de la chufa comienzan a actuar rápido y alteran notablemente el sabor de la horchata. Dudo que tengáis que seguir este consejo, pues no te resistirás a esta agradable bebida.



NOS ABANDONÓ LA ÚLTIMA LEYENDA DEL NARCEA. DON LUIS ALONSO

Hoy tengo ante mí un artículo difícil que pretende ser un humilde homenaje a un ser querido que ya no está con nosotros. No sé hacerlo de otro modo, así que procederé con lo que tengo, escribiendo sobre sentimientos y dedicándole una receta especial como tributo.

LUIS ALONSO VELÁZQUEZ DEP

Perdimos a Don Luis Alonso Velázquez, una de las leyendas ligada a la historia de Asturias, a los bellos parajes del río Narcea. Un padre luchador, un buen marido, un infatigable trabajador, un intrépido cazador, un excepcional pescador, un gran agricultor, un manitas, un amigo de sus amigos,... para mí: mi tío Luis.

Lloramos su pérdida no sólo familiares, amigos, la cuadrilla, antiguos compañeros de trabajos, vecinos de la comarca...

Lloran su pérdida los salmones con los que juntos vivieron épocas mejores, cuando el río no se desangraba, cuando las cuencas fluviales presenciaban luchas estoicas entre pescadores y astutos animales de lomos plateados.

Lloran su pérdida los jabalís con los que mantuvo largas contiendas, en cacerías interminables. Aúlla su perro Satán , sabe que no verá a su amo.

Lloran su pérdida las huertas, el "orbayu", los verdes campos,... Lloro Cornellana, llora el Narcea, llora Asturias.

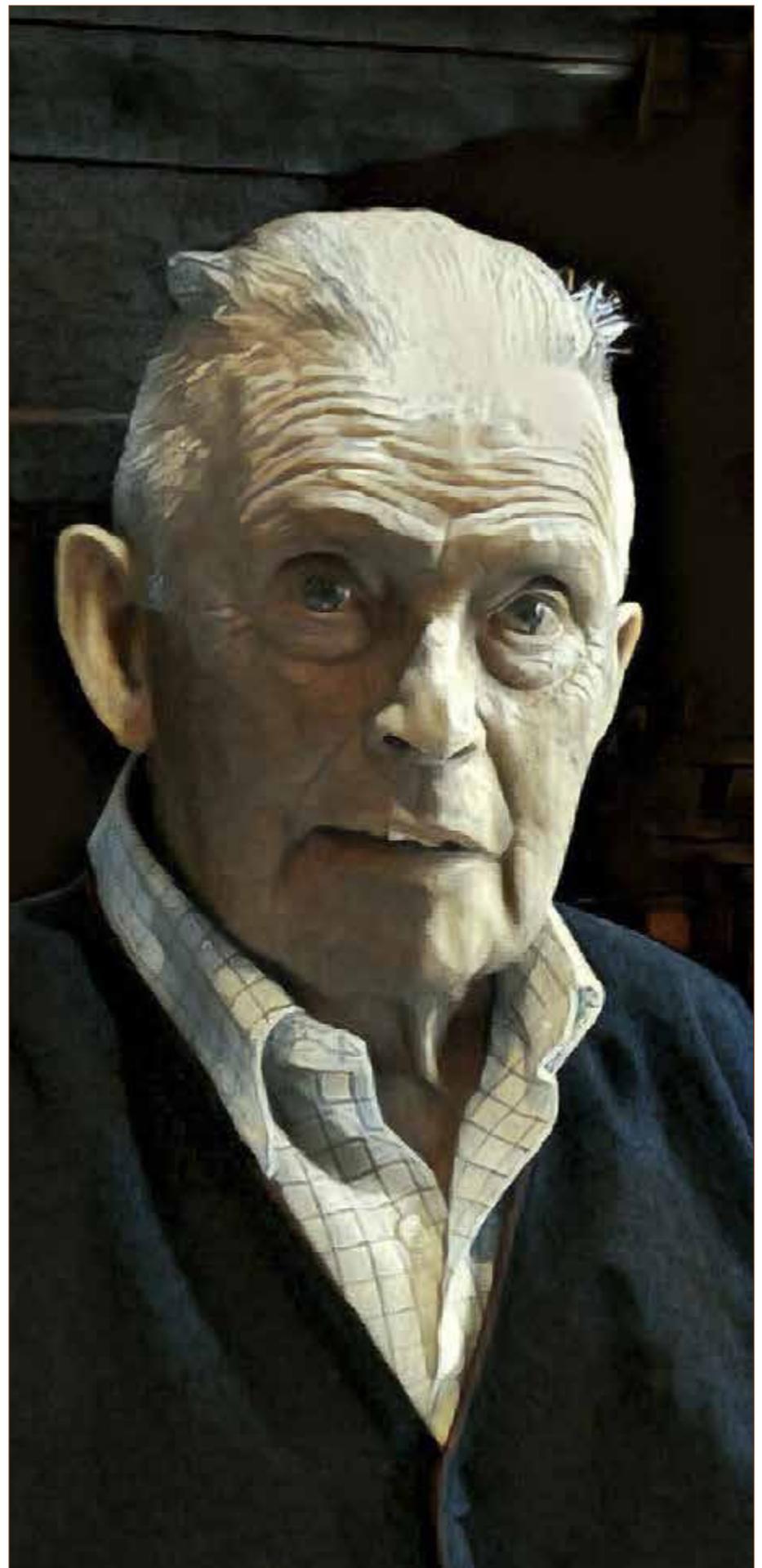
Lloro tu pérdida, tío Luis.

Te has ido, pero seguirá con nosotros ese pasado repleto de sentimientos, de cariño, de sonrisas y enseñanzas. Miradas de complicidad y admiración a tus hijos, de gestos de inmenso amor hacia tu maravillosa compañera que permaneció a tu lado más de 50 años, y que seguirá estando contigo más allá de tu partida.

Lloramos porque has dejado un inmenso vacío que no podrá ser llenado. Una huella que no será borrada pues tu nobleza te hizo único. Has sido admirado por todos, respetado por muchos y para los que convivimos bajo tu techo, sobre todo, querido.

RECUERDOS DE ENTONCES

Guardo para mí los momentos que compartimos durante mi infancia. Esos ojos que lo decían todo sin apenas palabras, tu estampa con traje verde y caña en



mano, tus manulidades eternas en el garaje mientras yo esperaba a recoger juntos los huevos de las pitas o acompañarte a recoger vainas a la huerta, los paseos juntos hasta el río para estudiar los recorridos y futuras capturas (tu mirabas al río y yo te miraba a ti), los divertidos viajes a la playa en el Dyane6, las colosales comidas familiares a la entrada de la casa, tus llamadas a los perros que vagaban a kilómetros y acudían raudos a tu silbido, tus horas de descanso en el sofá en posturas imposibles, por supuesto tus pequeñas regañinas...

Ahora te imagino junto a tu hermano Mero, en la ribera del Narcea disfrutando de vuestra pasión, riendo a carcajadas contando historias y planeando nuevas aventuras.

Descansa tío, has tenido una vida plena, una mujer encantadora, unos hijos maravillosos, un nieto estupendo y nos has dejado el mejor de los legados: "haber sido parte de nuestras vidas".

EL ÚLTIMO PESCADOR RIBEREÑO DEL RÍO NARCEA

Se cumple apenas un año de un pequeño homenaje. Luis Alonso Velázquez recibió a sus 83 años un más que merecido reconocimiento. El premio "Capenastur" de plata.

La familia Alonso es sinónimo de Narcea

Ambos hermanos en vida fuisteis leyenda, os alimentasteis del río y de los montes por necesidad, y de ello hicisteis una pasión. Ahora sois historia con mayúsculas, nostalgia por aquellos tiempos en los que os teníamos.

Seréis el referente para todos los que amamos Asturias y perduraréis en la memoria mientras haya amantes de la naturaleza, de la caza y de la pesca. Pase el tiempo que pase.

Suspiro y sonrío de nuevo, os vuelvo a imaginar en las Casas del Puente con una presa de 8,70 Kilos discutiendo quién de los dos fue el verdadero protagonista de este último trofeo. Luis, Mero, os echamos de menos.

Para elaborar la receta he tenido el privilegio de contar con un jabalí de la casa Alonso. Mil gracias tía Margarita, gracias Julio César, gracias Luis An-



tonio (mi querido "Tonono", perdona por las mil reprimendas que en la infancia te llevaste por mi culpa). Siento mía vuestra pérdida.

INGREDIENTES PARA ELABORAR UN JABALÍ ESTOFADO. HOMENAJE A LUIS ALONSO

- Una pierna de jabalí (3 kg aproximadamente)
- 150 g de cebolla
- 100 g de pimientos rojos
- 100 g de zanahoria
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Tomillo picado (1 rama)
- Romero picado (1 rama)
- 1 litro de buen vino
- 250 ml de vinagre de vino
- 250 ml de agua
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra AOVE
- 5 g de pimienta molida
- 5 g de pimienta negra recién molida
- 10 g de pimentón dulce de la Vera
- Sal (al gusto)
- Dos onzas de chocolate (opcional)

La carne del jabalí es muy fibrosa, tiene poca grasa y su sabor es potente. Al igual que el pulpo es conveniente romper las fibras antes de cocinarlo para que la carne se ablande y quede jugosa. Mi consejo es congelarlo un par de días y después proceder a marinarlo durante bastante tiempo en vino y adobo.

Si has congelado la carne, sácala y colócala en un recipiente amplio, y cúbreala con el vino, el agua, el vinagre, las hierbas y especias. Corta los vegetales en trozos grandes (2-3 cm), el pimiento, la cebolla,

la zanahoria y pela los ajos, añádelos a la mezcla y deja que macere entre 24-48 horas en frío.

Pasado este tiempo saca la carne, si es el jamón deshuésalo y córtalo en trozos grandes de unos 4 por 4 centímetros, salpimenta y reserva.

Cuela el líquido de macerar y deja que se escurra en los vegetales.

Pon una sartén amplia con el aceite de oliva virgen extra y prepara una tapa para cubrir la sartén. Cuando el AOVE esté caliente, con mucho cuidado añade los vegetales y tápalos, por mucho que hayas escurrido conservará algo de humedad y hará saltar la grasa por lo que puedes quemarte.

Deja que se dore bastante la verdura, recuerda remover con un utensilio de madera para evitar que se pegue. Retíralos.

En la misma sartén marcamos los trozos de carne y vamos pasando a una cacerola grande y honda (si puede ser de acero fundido mucho mejor). Incorporamos las verduras doradas y el caldo del macedero y ponemos al fuego hasta llegar a ebullición.

Alcanzado este punto, bajamos el fuego a la mitad, comprobamos que la carne está bien cubierta de líquido (si no fuera así añadimos agua), tapamos y dejamos que se cocine el tiempo necesario. En mi caso según la potencia fueron dos horas. Recuerda vigilar la cantidad de caldo, y mover para que no se pegue.

Si queréis añadir el chocolate es el momento, simplemente tendréis que ponerlo en el último minuto para que se derrita y lo podáis mezclar con el resto de la salsa.

Pasado este tiempo debemos comprobar que la carne está blanda y jugosa, de ser así pasamos a una fuente, trituramos la salsa y juntamos nuevamente. Si os gusta muy espesa podéis dejar consumir el caldo sin la carne.

Mi consejo es que no lo consumáis inmediatamente, si podéis dejarlo reposar un día o tan sólo la noche para que asienten los sabores mucho mejor.

Es una obviedad pero comenzamos este artículo subrayando que el lomo saltado se hace con lomo.

¿Por qué iniciamos de esta forma? Porque lamentablemente la mayoría de los restaurantes “psedo-peruanos” que proliferan en las ciudades cosmopolitas atentan contra su cultura de origen aportando cortes de carne que nada tienen que ver ni con la textura, ni con el sabor, ni con la jugosidad de esta pieza.

Por favor, no continúen por este camino. El lomo es lomo aquí, en Perú y en China. ¿Acaso el arroz tres delicias lo hacemos con trigo, el chorizo a la sidra con longaniza o la fabada asturiana con judiones? Mal ejemplo este último y entono el mea culpa ya que yo mismo soy responsable de esta falta.

Es un plato incorporado a la gastronomía de Perú hace relativamente poco tiempo. Probablemente a finales del siglo “exis, palito, exis”. Una de las curiosidades es que no siempre tuvo el mismo nombre, pues como los niños del colegio recibía apelativos varios: “lomito a la chorrillana”, “lomito al jugo” y “lomito de vaca”.

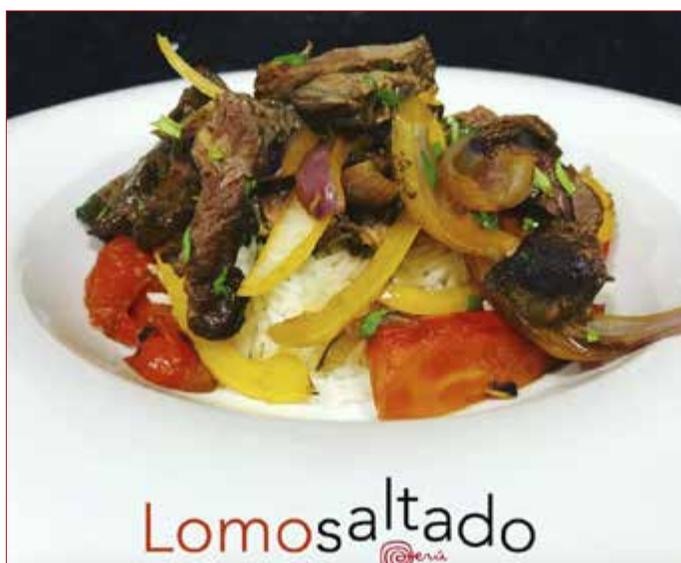
Como podéis constatar el nombre propio siempre lo conservó y no quiero reiterar lo ya comentado en el primer párrafo. ¡Lomo! cansinos, he dicho lomo. No lo dice el menda, si preguntáis a cualquier amante de la gastronomía peruana por los cinco platos más representativos de su cultura, me apuesto un pisco sour a que dicen estos:

1. El omnipresente ceviche ¿Con “B” o con “V”?
2. La colorida y nacionalista Causa limeña.
3. El sabroso guiso de ají de gallina.
4. Los anticuchos desde y con corazón.
5. El lomo saltado.

Id llamándome los que no estéis de acuerdo para tomarnos unos piscos, os diré que la apuesta está hecha para tener una excusa y disfrutar juntos de este agradable brebaje.

LOMO SALTADO® MADE IN CHINA O NO

Este plato combina la experiencia de dos culturas gastronómicas milenarias. Por un lado la china. Es



indudable que la técnica de preparación en wok, el aporte de la soja e incluso el tipo de corte es claramente oriental.

Por otro lado estaría la tradición de la cocina peruana con su ají amarillo, su cebolla roja y su carne.

EL LOMO SALTADO ME CHIFA Y NO ES UNA ERRATA

La unión de estas dos influencias se combina en un equilibrio maravilloso para el paladar y la visión. Una armonía de sabor y color. Una sublimación, en el concepto más psicoanalítico de superar las pulsiones y necesidades de nuestros sentidos.



EL LOMO SALTADO Y SIGMUND

Para los neófitos freudianos, digamos en palabras llanas que la pulsión es lo más parecido a un sustituto del sexo. Desviar este tipo de instintos y sustituirlos por otros, que ya es decir. Perdonad este recurso psicológico, pero estoy en deuda con mis amigos del gremio que me siguen y es difícil meter una referencia de este tipo, quizá un poco forzada, lo sé.

Una de las razones por las que este plato no se corresponde con la historia más antigua de esta república es la ausencia de vaquitas en toda América y no fue introducida hasta mediados del siglo XVI. Por supuesto, por los COLONizadores que llevaron cuernos al estado Inca.

Sin carne de vaca no hay lomo, sin lomo no hay plato

Como es obvio para cualquier mente pensante, no todas lo son, el precio de la ternera no era asumible para la mayor parte de la población. Esto explica no sólo la tardía implementación en el recetario, también propició la aparición de otros platos como los anticuchos. Los esclavos de procedencia africana eran alimentados con despojos o mermas (corazón/anticucho y tripas/cau cau).

Me viene a la mente el dicho “la basura de uso es el tesoro de otros”, gracias a las penurias y el ingenio de estas pobres gentes, hoy podemos disfrutar de otro de los platos más representativos de Perú.

Y SONÓ LA CHAUFÁ

La otra clave importante del germen del lomo saltado es el mestizaje oriental. Como ocurrió con la cultura japonesa, que está asociada al barco sakura maru y recibe el nombre de cocina Nikei, también se propició la introducción de la cultura china. En 1849 se abolió la esclavitud de raza negra en Perú, ante la necesidad de mano de obra para trabajar las vías férreas y haciendas costeras. En este año llegaron los primeros 75 cantoneses que emigraron a este lado del mundo para dejar la piel en las tierras.

Pronto fueron miles de chinos los que trabajaban a destajo, eso sí, con contrato laboral, aunque la

situación era muy similar a los esclavos que sufrían.

DE DÓNDE VIENE EL TÉRMINO CHAUFA Y CHIFA

Estos jornaleros fueron llamados coloquialmente como "coolíes". Tras terminar su labor o bien escapar de los campos, muchos de ellos decidieron huir a ciudades y echar raíces. Propiciando el mestizaje cultural, social y gastronómico. La unión de los fogones creó lo que actualmente conocemos como cocina Chaufa.

Chaufa proviene fonéticamente de "sec-fan" que literalmente significa en chino "comer arroz". Mucho más tarde, a comienzos ya del siglo XX a los que elaboraban la cocina mestiza se les comenzó a llamar "Chifas".

Esta mistura se refleja en el lomo saltado por tres características fundamentales:

1. La intensidad y variación de los colores en el plato.
2. La fragancia intensa de los ingredientes.
3. La potenciación del sabor, en concreto el umami.
4. El cambio en la presentación o emplatado.

PLATO DE RESTAURANTE Y NO DEL HOGAR

Se dice que el lomo saltado es un plato de restaurante y que en los hogares no se suele realizar o no queda igual. Esta afirmación tiene un par de razones de ser, juzgad si son o no de peso.

La primera es el uso del utensilio Wok, una sartén que permite adquirir altas temperaturas y que normalmente no esta presente en las casas. Puede ser, aunque a día de hoy todos podemos tener uno si nuestros armarios no revientan por tanto menaje.

La segunda y quizá para mi la más relevante: el

lomo saltado se ha de hacer en raciones pequeñas, ya que la clave está en mantener la temperatura del hierro sobre el que se saltea la carne.

Cuando se elabora este plato para una familia, la introducción de muchos elementos hace que la temperatura caiga de golpe y los ingredientes se "sancochen" (se cuezan) en vez de saltearse. Así que si en tu domicilio sois familia numerosa o te olvidas de ello, o compartís el plato o te compras



un "megaWok" y un soplete industrial.

INGREDIENTES

- 400 g de lomo de ternera
- 80 g de cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- Un ají amarillo
- 80 g de tomate
- Una rama de cilantro
- 10 ml de salsa de soja
- 10 ml de vinagre de vino
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- Pisco* Opcional 10 ml
- Sal y pimienta al gusto

Es importante tener todos los ingredientes preparados antes de iniciar el fuego, ya que el proceso es rápido por la alta temperatura, así que os recomiendo tener cortados todas las verduras y la carne antes de comenzar. Picamos el ajo lo más fino posible.

Cortamos la carne en emincé o bastones de 4 cm largo por 1 de ancho. Los trozos de lomo, como también de las verduras, han de ser similares entre sí para que la cocción sea idéntica. Salamos y reservamos.

Por otro lado despepitamos el ají para evitar el picor excesivo, aviso porque pica de verdad, si no sois amantes de esta sensación prescindir de este chile y sustituirlo por pimiento amarillo dulce. Cortamos en juliana.

Cortamos la cebolla roja en pluma gruesa de aproximadamente un centímetro, al igual que el tomate. A saber, seccionamos por la mitad longitudinalmente y luego realizamos cortes hacia el interior con un ancho aproximado de un centímetro (En gajos para que nos entendamos).

Ponemos el wok a calentar con el aceite de oliva virgen, cuando comience a humear añadimos la carne y salteamos. No tengas miedo a que se queme un poco y coja color, el sabor "ligero" a tostado es característico de este plato. Retira la carne y reserva.

En el mismo wok, sin lavar y con temperatura añade todas las verduras, incluido el ajo. Dejamos que se caliente y coja un poco de color, recuerda que han de quedar al dente, con tres minutos será suficiente.

Añadimos el pisco si lo has encontrado y te apetece, dejamos evaporar el alcohol un minuto. Añadimos la soja, el vinagre y la carne.

Remueve con una cuchara de madera, rectifica de sal y pimienta y finalmente al plato con un toque de cilantro.

Uno de los métodos más elementales de explicar las cosas es acudir a símiles cercanos que ya hemos aprendido o tenemos interiorizados, de esta forma la metáfora utilizada para hablar de gyozas es afirmar que son como nuestras empanadillas. Mucho decir me temo.

Esta analogía es un “sin sentido”, son exiguas las equivalencias y cuantiosas las diferencias. O sea es como decir que se trata de una empanadilla pero sin serlo. No seré yo el que os saque de este uso, así que después de mucho predicar en el desierto me uno a los simpatizantes de esta equiparación. Me dejo llevar por el sentimiento perezoso y popular pero no sin resistirme a dar algunas explicaciones.



EMPANADILLAS VERSUS GYOZAS

Empecemos por lo que nos hace afines que resumo en tres simples verdades: ambos son comestibles, ambos están henchidos de farsas y por último, están muy ricos. Por lo demás, ni comparten masa, ni comparten técnica de cocción, ni los ingredientes que sustentan su intimidad son parecidos.

Si bien las empanadas se realizan con masa de pan, quebrada y mis preferidas hojaldre en todas ellas se incluye grasa (vegetal o animal), las gyozas son en principio una mezcla humilde de harina de trigo y agua.

GYOZAS, EMPANADILLAS JAPONESAS Y/O CHINAS

En cuanto a la técnica de elaboración las empanadillas se trabajan con fritura u horno, mientras que las gyozas son una combinación de plancha y vapor o a la inversa. Dependerá si las realizamos al estilo del sol naciente o bien en su versión original, la china.

En referencia a la farsa o relleno, las orientales cuentan con vegetales y normalmente carne de cerdo, además de otros ingredientes distantes de nuestra cultura mediterránea que pueden ser tanto dulces como saladas pero no umami.

Con todo ello podría concluir que siendo igualmente simplistas se parece más a un ravioli italiano por masa y elaboración que a una empanadilla de bonito con tomate, pero dejo el debate abierto para que cada uno se posiciona.

LA HISTORIA DE GYOZA

Los japoneses son muy amigos de tomar prestado recetas e ingredientes de la gastronomía china (soja, sushi, kimuchi, ramen...). Nosotros también lo hemos hecho de la cultura árabe y judía. No es que esté acusando a Tokio de hurto, mis disculpas si lo ha parecido. En concreto las jiaozi en chino o gyozas en japonés son un tipo de Dim Sum, se elaboraban en China mucho antes de que los nipones comenzaran a servirlos en sus mesas.

Digamos que tiene más de 2000 años de antigüedad y se le atribuye a Zhang Zhongjing, autor de un tratado sobre “la enfermedad fría”. Vamos que diseñó esta receta para aquellos lugareños que

sufrían las inclemencias del tiempo y evitar los resfriados y traicioneros catarros.

Su elaboración era sencilla: una masa rellena de carne y vegetales que se preparaban al vapor y se servían con una salsa de soja y vinagre de arroz. Dim Sum es un bello término cantonés que podría significar: “bocado que toca el corazón”. Una preciosa descripción para este tipo de comida que se preparaba al vapor consiguiendo que la masa se derratara en la boca sin apenas esfuerzo.

¿MADE IN JAPAN? MÁS BIEN ENSAMBLADO EN JAPÓN

En 1931 el ejército del archipiélago invadió la zona



de Manchuria al nordeste de China y se mantuvo allí hasta el término de la Segunda Guerra Mundial. Estuvo en contacto con la gastronomía de China y por tanto con las gyozas.

Terminada la Gran Guerra y expulsados de Manchuria por el ejército ruso, los soldados japoneses tuvieron que regresar a su derrotado país y con ellos la receta de los raviolis rellenos de carne de cerdo y verduras.

Comenzando a elaborar en sus hogares, el plato que durante años habían estado consumiendo en territorio hostil, por supuesto adaptándolo a los gustos de su tierra natal. La modalidad nipona pri-

mero se le pasa por la plancha con un poco de grasa vegetal y después se hervían o terminaban al vapor. Esta variedad recibe el nombre de “Yaki gyoza”. También modificaron algunos de los ingredientes hasta unificarlos en cebolla verdeo (cebolleta), hakusai (col china), carne picada de cerdo, salsa de soja y ajo.

INGREDIENTES DE LA MASA

- 200 g de harina de trigo
- 100 ml de agua templada
- 10 g de sal
- 20 g de harina de maíz

Tamizamos la harina de trigo y la colocamos en bol amplio. Añadimos el agua y la sal. Mezclamos hasta que todos los ingredientes estén integrados, sé paciente o utiliza un robot. Preparamos una superficie limpia y sobre ella esparcimos un poco de harina de maíz para poder seguir trabajando la masa. Dejaremos reposar tapada con un papel film o un paño mojado en torno a 30 minutos a temperatura ambiente.

Tras este periodo, sacamos la masa y cortamos con ayuda de un cuchillo en dos partes aproximadamente (no la rasguéis). Amasamos ligeramente dándole forma de cilindro y hacemos lo mismo con la otra parte.

Ahora debemos cortar el cilindro en 5 o 6 partes, nos quedarán porciones iguales como pastillas. Ahora ponemos un poco de harina de maíz sobre una de las piezas y aplastamos con la palma para darle forma de oblea. Con la ayuda de un rodillo la vamos aplanando más. Dándole forma de círculo con un milímetro de grosor.

Ahora es necesario utilizar un molde para darle una figura

perfecta, te recomiendo que utilices al principio uno de 10 a 12 cm. Con la experiencia podrás utilizar uno de 8 cm. Cortamos los bordes y enharinamos repitiendo la operación con todas las piezas.

INGREDIENTES DEL RELLENO

- 200 g de carne magra de cerdo picada.
- 75 g de col china picada (o repollo).
- 25 g de cebolleta.
- Un diente de ajo.
- 5 g de jengibre fresco rallado.
- Un huevo XL.
- Cebollino picado.
- 15 ml de salsa de soja.
- 10 ml de vinagre de arroz.
- 15 ml de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Mezclamos en un bol grande todos los ingredien-

tes todo muy bien picado. ¡Espera la masa no la metas también que te estoy viendo! Mezclamos bien con las manos bien limpias al estilo “Jaumi Olivares” o con ayuda de un par de cucharas. Hasta aquí sencillo y más si la masa en vez de hacerla la has comprado.

El momento más complicado, sellar las gyozas. Ahora toca el delicado proceso de rellenar la masa.

Prepara un pequeño cuenco de agua que es necesario para sellar la masa. Con la mano menos diestra colocamos la masa y en el centro una cucharada de mezcla de relleno.

Con un dedo mojamos todo el perímetro de la oblea, lo más cerca del borde. Ahora la doblamos por la mitad de tal forma que nos quede una media luna con el relleno en el interior.



Ahora con los dedos debemos hacer pliegues en el borde a modo de zigzag, quedando una serie de pliegues que debemos presionar para que no se abran.

Cubrimos con un paño húmedo a medida que vayamos avanzando ya que la operación es un poco larga y así la masa no se seca.

Ponemos una sartén con un poco de aceite a potencia máxima. Cuando alcance buena temperatura colocamos las empanadillas y las dejamos durante un par de minutos.

Después tenemos la opción de prepararlas al vapor si disponemos de los utensilios necesarios o bien en la misma sartén ponemos un par de centímetros de agua y tapamos. En vapor serán 10 minutos, en la sartén la mitad de tiempo.

Pocos placeres son más gratos que unos huevos trufados, la única dificultad consiste en rascarse el bolsillo que ya de por sí es un gran impedimento para disfrutar de esta experiencia.

LOS PRIMERO HUEVOS TRUFADOS Y SU HUELLA EN LA CARTERA

Todavía recuerdo la primera vez que probé unos huevos de corral de dos yemas con tartufo blanco. El porte del meitre con su bandeja de plata, la escenografía del momento, el aroma que desprendió nada más destapar la vitrina de cristal en la que portaba ese tesoro de color poco atrayente, las finas virutas realizadas con el rallador de impoluto acero que en principio me resultaron ridículas, casi insultantes.

Es cierto, fue increíble el sabor, la experiencia completa. Todo un descubrimiento que también disfrutaron las mesas adyacentes pues la fragancia colapsó la sala entera. Terminó esta evocación afirmando que también tengo inmortalizado el costo de aquella cuenta, prefiero no mirar atrás y dar las gracias a quien tuvo la gentileza de agasajarnos con este obsequio. Si hubiera sido por mí tendría que haber pasado una semana lavando platos y fregando suelos.

CONDIMENTOS DE TRUFA SIN TRUFA. ¡MODERACIÓN POR EL AMOR DE DIOS!

Hoy en día el aceite de trufa es el nuevo acetato de Módena. En la mayoría de los restaurantes de barrio se ha extendido sin control, como una plaga. No hay plato que no se contamine con unas gotas de este sucedáneo que nada tiene que ver con el hongo subterráneo. Pero qué le vamos a hacer, las modas arrasan el encanto de los productos únicos y naturales.

Aclaro que no estoy en contra de su uso, pero tendremos que poner un límite algún día. ¿Qué sentido tiene añadirlo a ensaladas de tomate, car-

HUEVOS TRUFADOS PROCEDENTES DE DIAMANTES EFÍMEROS

nes de caza o simples platos combinados en polígonos industriales? A mi humilde entender es un "chonismo" culinario sin paliativos.

IGUAL QUE UN ADITIVO PUEDE SALVAR VIDAS, OTROS FALSEAN NUESTROS SENTIDOS

Pongo en vuestro conocimiento que la gran mayoría de esos "condimentos de aceites de trufa" se realizan con tioéter, un producto sintético. Habrás tenido alguna vez la experiencia de comparar



el olor que desprende una trufa con el de un escape de gas. Pero lo cierto es que el gas en realidad no huele a nada, simplemente se le añade maetanotiol para que seamos conscientes de que hay una fuga y estamos en peligro. En el caso del condimento alimenticio no nos jugamos la vida,

simplemente engañamos a nuestros sentidos.

Huevos trufados. Trufa. KoketoEn esta misma línea puntualizo que "el aceite de trufa puro no existe" y lo aclaro. Aunque la botella contenga partes del hongo, la cantidad necesaria para dar sabor y aroma al resto del contenido tendría que ser muy superior a esas pequeñas lascas que solitarias se muestran en el fondo de la botella. Por ello, es general el uso del aroma químico mencionado en la mayoría esta gama de productos.

Esto no significa que no podamos encontrar grandes aceites de trufa, es obvio que si la grasa vegetal es de un buen aceite de oliva virgen extra (AOVE) y el origen de la trufa es la blanca de Alba o Tuber magnatum el producto será bueno, no será como el fresco, pero será un buen sucedáneo.

También será caro, muy caro. Ten en cuenta que un buen AOVE premium puede alcanzar por sí solo los 60 € el litro, ya sé que los hay por 3 € pero estamos hablando de otra liga. Así que imaginemos si lo trufamos.

CONCLUSIÓN Y CONSEJO

Si adquieres un condimento de este tipo, asegúrate lo primero que se trata de un aceite de oliva virgen extra de máxima calidad.

Después busca aquellos frascos en los que se utilicen trufas naturales a ser posible tuber magnatum o tuber melanosporum.

Por último, úsalo con moderación y sólo si la receta lo justifica.

LAS HAY MUY CARAS Y ALGUNAS ALGO MENOS, PERO NO BARATAS

El aroma de la gastronomía del Piamonte con su trufa blanca o tartufo bianco ronda los 6.000 euros el kilo, un diamante efímero con un penetrante olor. Aquí reside el problema, todo el mundo quiere degustar un lujo a precio de supermercado

de barrio, y me temo que eso es pedir imposibles. Nadie lleva en su pulsera un Rolex en su muñeca que le ha costado 20 € en la orilla de la playa y presume de ello ¿O sí? Comparar unos huevos trufados con tartufo bianco con unos huevos fritos con unas gotas de condimento de trufa es el mismo símil que he utilizado para el reloj del mantero del mediterráneo, suerte tendrás de que te dé la hora.

LA MÁS BARATA: TUBER AESTIVUM

Esta es la trufa del verano, de todas las trufas es la que se explota de forma más natural, ya que su producción es silvestre. La razón es sencilla, ya que las plantaciones, cuidados y recolecciones son caras, ¿para qué cultivar las más pobres de las variedades? Un manjar más adsequible, claro está que su aroma no es el ideal para unos huevos trufados. Aun así no al alcance de todos, son más económicas rondan los 350-500 € el kilo.

RELACIÓN CALIDAD/PRECIO: TUBER UNCINATUM

A principios del otoño, en octubre, comienza la temporada de Tuber Uncinatum, hay quien la llama trufa de Borgoña. Esta es la variedad comestible más abundante en toda Europa. Se reproduce en zonas más húmedas y menos soleadas que la aestivum.

Los expertos afirman que es la misma trufa que la aestivum pero con diferente fructificación según el clima y el tiempo, siendo la de otoño la de mayor calidad por tener más aroma y sabor.

CON MÁS FAMA: TUBER MELANOSPORUM

A pesar de que los mejores ejemplares se dan a partir de enero, ahora mismo en noviembre ya tengo a los proveedores notificando que llegan las primeras Tuber Melanosporum. Son las trufas negras con más nombre, pero todavía están algo verdes lo que supone que su aroma y sabor todavía no están a la altura de su fama. Una pena recolectarlas tan pronto pues al no estar maduras sus características están muy mermadas.

TURMAS DE TIERRA O TRUFAS DEL POBRE

Criadillas de tierra. koketoNo están todas, en Europa se conocen más de 20 especies de trufa comestibles pero muy pocas tienen valor culinario. Mención especial a las "criadillas de tierra" o trufa extremeña, cuyo olor y sabor muy suave.

LOS GORRINOS FUERON LOS PIONEROS

Tradicionalmente las Trufas eran cosa de cerdos, gorrinos gabachos en su mayoría hembras que eran entrenadas para hundir sus hocicos en búsqueda de estos tesoros. Como es obvio, el uso de estos animales no está exento de grandes inconvenientes ya que son bestias que exigen un laborioso traslado, cuidado y sobre todo porque son muy tragones. A la mínima se perdía la presa entre sus mandíbulas.



Otro de los sistemas de búsqueda de las trufas que poca gente conoce es "la mosca", sí una mosca que tiene la costumbre de poner sus larvas en la trufa y por lo tanto sobrevuela los campos hasta posarse sobre la ubicación del hongo.

Pero de todos es conocido que el mejor sistema es el de los canes, mucho más fáciles de domesticar que los marranos.

Los perros adiestrados en este tipo de actividad

cinagética son prácticamente de cualquier raza. Fieles profesionales bien entrenados que una vez localizada la pieza no dañan el producto.

¿CÓMO CONSERVAR ADECUADAMENTE LAS TRUFAS?

Lo adecuado es utilizar recipientes que se cierren herméticamente. Junto a las trufas que usemos para los huevos trufados tendremos que utilizar un papel absorbente para evitar el exceso de humedad, hay quien prefiere usar arroz y así también utilizar el cereal para otros menesteres.

Es conveniente y necesario abrir todos los días el recipiente para que el hongo se oxigene correctamente. Además de cambiar el papel por uno nuevo. Debemos asegurarnos que en todo momento no hay humedad en el interior, de lo contrario se pudrirá.

Las trufas se estropean con relativa rapidez, aun siendo cuidadosos con los hábitos de conservación. No durarán más de 15 días. Se echará a perder, así que ahí os dejo un último consejo: Usadlas.

INGREDIENTES PARA HUEVOS TRUFADOS

- 20 g de trufa negra
- 12 huevos frescos
- 80 g de arroz*

Utilizad un frasco que se pueda cerrar herméticamente. Depositad el arroz en el fondo y sobre los cereales colocad la trufa. Después poned los huevos. Introducid en la nevera.

La cáscara de los huevos es porosa, de esta forma el aroma de la trufa irá penetrando en el interior.

En 48 horas tendréis unos huevos trufados, pero si queréis que el aroma sea más pronunciado podéis mantenerlo cuatro días.

Cada 24 horas comprobad la humedad. Si existiera retirad todos los ingredientes y eliminad la humedad con papel de cocina. Freíd los huevos y añadid unas lascas de trufa fresca.

El chilindrón es un clásico de nuestra gastronomía. Un sospechoso habitual de los menús diarios y cartas con guiños a la cocina tradicional. Encierra bajo un mismo título dos platos identitarios de zonas muy diferentes y elaboraciones discordantes.

Anticipo que después de la lectura íntegra de mi ardua prosa muchos preguntarán al camarero: "¿Qué tipo de chilindrón les propone la carta?" Perdonen el trabajo extra que sé que voy a generar, no es a mala fe.

SIN COLÓN NO HAY CHILINDRÓN Y ADEMÁS ME HA SALIDO UN PAREADO

Posiblemente tengan un mismo punto de partida que se refleja en la raíz de su propio nombre "Chili" de Chile, correspondiente a la denominación del pimiento en la zona de Hispanoamérica.

CHILINDRÓN POLLO O CORDERO, CON O SIN TOMATE, ME DESCARTO

de este producto para su invención. Venga, lo expongo de forma llana: sin el descubrimiento de las Américas no hay pimientos y sin pimientos no hay chilindrón.

AHONDEMOS EN EL COMISTRAJO GEOGRÁFICO

Por sintetizar y siguiendo las leyes de brevedad y claridad que no suelo cumplir, podemos decir que el chilindrón hace referencia a dos recetas diferentes: La aragonesa y la navarra, irreconciliables por cierto. Enfrentados para

Por ello, no encontramos antecedentes ni referencias precolombinas aunque ya sabemos que en el mundo googleiano todo es posible. Pero el sentido común y el positivismo de los datos indican que fue necesaria la importación

alegría de nuestro paladar pues nos premia con opciones dispares para disfrutar de una misma nominación.

No se trata pues de una salsa, tampoco de una técnica de elaboración. Son estrictamente dos platos dispares.

CHILINDRÓN NAVARRO VERSUS CHILINDRÓN ARAGONÉS

La versión navarra o txilindrón es una fórmula arraigada en las costumbres rurales de la zona. Sus ingredientes contemplan el pimiento choricero seco y rehidratado, cordero tierno o cabrito, ajo, aceite de oliva, perejil y limón. También se le conoce como comistrajo, cochifrito, cuchifrito o cuchiflito un guiso humilde. Era disfrutado en jornadas de festividad y fundamentalmente en la romería.

Este plato en la zona centro y sur de la península es prácticamente desconocido, pues es más frecuente el chilindrón aragonés. Una creación integrada por ave, generalmente gallina o pollo de corral, pimiento, tomate y cebolla.

Por tanto para los vecinos navarros esta versión está claramente contaminada por el tomate, lo de la pluma es colateral, el delito reside en añadir esa hortaliza. Pero los navarros van más allá, pues a este plato le llaman "cordero en fritada" y no Chilindrón, así que es una cuestión a tener en cuenta que el uso del tomate redefine el nombre del plato o bien lo puntualiza.

DE LA BARAJA AL PLATO

No es casualidad, dicen los entendidos, que el chilindrón sea, además de una receta, un juego de naipes que divierte a dos o cuatro personas. Es posible que en Aragón sea la razón misma del bautizo gastronómico de esta vianda.

En las tascas de Zaragoza y los pueblos cercanos era muy común sentarse en la mesa compartiendo partidas como parte de las interacciones sociales, mucho más allá de la competición y la apuesta. De igual forma que se



barajan las cartas se exponían en las conversaciones los problemas y cuestiones de la vida diaria. Entre todas las variantes había una que os resultará conocida: El chilindrón.

Uno de los maños comienza echando cartas que se van siguiendo correlativamente por orden hasta la sota, el caballo y por último el rey. Esta trilogía recibe el nombre de chilindrón. Quien perdía la partida pagaba el pábulo que seguramente era el homónimo culinario.

Sin ahondar en las reglas o trampas y pormenores de este pasatiempo se atribuye una relación similar al plato: sota, caballo y rey con pimiento, tomate y cebolla. Puede o no ser cierta esta leyenda pero por lo menos no podréis negarme que es curiosa.

INGREDIENTES

- 1,5 Kg de cordero lechal (ni falda ni cuello, partes magras sin hueso)
- 3 pimientos choriceros
- 2 pimientos rojos frescos*

- 1 hoja de laurel
- 80 g de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 250 ml de vino blanco
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 100 g de harina de trigo tamizada
- El zumo de un limón
- Perejil picado
- Sal y pimienta negra al gusto

Unas horas antes de poner calor en nuestras cocinas debemos hidratar los pimientos choriceros. Sumergimos en agua caliente.

Es de buen gusto y mejor figura el uso de una cazuela de barro y fuego de leña, pero la tecnología y su inducción no siempre lo hacen posible. Recurramos entonces a lo que a nuestro alcance se encuentra.

Salpimentamos los trozos de cordero que serán grandes tajadas. Enharinamos y freímos en la cazuela con un buen AOVE. Una vez las piezas de carne estén doradas, las retiramos del fuego y las damos descanso.

En la misma marmita debemos pochar los ajos y la cebolla finamente cortada, así como los pimientos rojos cortados en tiras. Cuando estén traslúcidas las verduras añadimos la carne y por supuesto el vino que dejamos se evapore sin prisas.

Recuerda que el alcohol y la velocidad no son buenos compañeros, ni al volante ni con de lantal.

Sacamos la carne del pimiento choricero y añadimos al conjunto junto con el zumo de limón y el perejil picado. Ahora deja todo a fuego lento unos 30 minutos, si fuera menester añade un poco de caldo de carne o usa el agua de hidratar los pimientos choriceros.

Antes de apagar el fuego comprueba el punto de sal y rectifica.

Otro día tocará la receta del chilindrón aragonés, por el momento disfrutad del dócil borrego y dejemos que vuele libre el ave con tomate, por lo menos unas semanas.



SUSHI



Existen algunas creencias arraigadas en nuestra cultura sobre el sushi que están lejos de la realidad, algunas distan tanto como el hecho de que para un occidental todos los orientales son iguales.

Creo que es importante describir un poco de historia y algunos datos para responder a estas preguntas que aunque no te las hayas cuestionado, seguro que en algunas fallarías.

¿Es el sushi pescado crudo?, ¿Es un plato japonés?, ¿una comida ancestral?, ¿todos los japoneses cocinan sushi?...

DE CHINA A JAPÓN

Aunque todos los amantes de este bocado asociemos su origen a Japón, lo cierto es que se creó en China, posiblemente a orillas del río Mekong. No exagero nada cuando afirmo que la mayoría de la gastronomía nipona está influenciada por las culturas cercanas o sim-

DEL GOHAN AL SUSHI MESHU CON SUSHI-ZU

plemente robadas. ¡Qué no se enoje nadie, os pongo el ejemplo del conflicto con Corea por su kimuchi! Es algo habitual y también común en nuestro propio recetario.

UN SISTEMA DE CONSERVACIÓN

En las aldeas cercanas a los ríos los pescadores

comprobaban cómo el pescado se deterioraba rápidamente, la alternativa para la conservación era la sal, pero las provisiones estaban muy lejos de las cuencas fluviales y el precio era muy elevado.

Pronto el ingenio, quizá la casualidad, pero lo cierto es que la química hizo el pequeño milagro de conservar los peces sin ayuda de la sal.

El alimento más cultivado y base de la alimentación les dio la solución. El arroz al entrar en contacto con la carne del pescado genera un hongo, el "Aspergillus oryzae", este moho de verdosa tonalidad fagocitaba con voracidad los hidratos de carbono y los convertía en glucosa y las proteínas en aminoácidos.

No seré más pesado con estos procesos pero el resultado es un sistema de preservación de los peces.

Aclarar que no todo es un cuento de rosas, el alimento aunque apto para el consumo tenía un fuerte saber ácido y un olor repugnante. Ufff pereza me da probarlo.

SIGUIENTE PASO: LA NECESIDAD

Para acercarnos al sushi actual se fueron dando pequeños pasos, el primero es por supuesto el abandono de esta técnica en China y la adopción del mismo por parte del Sol naciente.

Los pescados enteros se metían en tinajas amplias, con capas de arroz que las recubrían. Cuando se preparaban para consumir se les evisceraba, se eliminaba el arroz mohoso y se cortaba en piezas.

Posiblemente los tiempos de hambruna obligaron a los más necesitados a llevarse a la boca los desechos del proceso de conservación. Ese arroz putrefacto también era comestible y cuando la gazuza aprieta hay que olvidarse de agrados y ser prácticos. Abrir las tragaderas, taparse la nariz y cerrar los ojos.

Este es el caso extremo de fecha de consumo recomendado más allá de lo recomendable.



EL REFINAMIENTO VINO CON EL ÁCIDO

Tuvieron que pasar siglos hasta la invención del vinagre de arroz que revolucionaría el proceso. Ya que como en el caso de los escabeches españoles también les demostró a los orientales la capacidad de preservar los alimentos.

De esta forma la acción del ácido del vinagre sobre el arroz cocido o Gohan, les permitía un periodo de consumo más prolongado de este cereal sin miedo a una dieta rápida de adelgazamiento por ingerir productos en mal estado.

Este es el nacimiento del protosushi, conocido como narezushi. Básicamente es el consumo de pescado fermentado con arroz avinagrado.

Cuando el pescado era fresco, los japoneses podían comer arroz avinagrado con carne recién pescada a esto lo llamaron sushi rápido o hayazushi. Esta versión era muy habitual en las zonas costeras.

ENTONCES ¿ES EL SUSHI PESCADO CRUDO?

La respuesta es clara, no. El sushi es la combinación de arroz cocido o goham con un aderezo cuyo ingrediente principal es el vinagre, aunque se le añada azúcar además de sal y en algunos casos alga kombu para realzar el sabor.

Esto también significa que el sashimi no es sushi por más que lo indiquen algunas cartas,

el sashimi sí es el famoso pescado crudo.

DEL GOHAN AL SUSHI MESHU CON SUSHI-ZU

No pretendo hacer un trabalenguas con el titular, por ello, será más fácil si explico cada uno de los términos que aparecen en la frase y alguno más:

Ine: Cuando esta recién cosechado.

Kome: es el grano de arroz.

Gohan: arroz cocido en agua sin más ingredientes

Mochi: pasta elaborada con arroz cocido

Sushi meshi: Gohan aderezado, arroz cocido aderezado

Sushi-zu: aderezo para el gohan (con vinagre,



sal y azúcar)

Por último hablemos de la preparación de un buen sushi meshi.

INGREDIENTES SUSHI MESHU

- 700 g de Sushi meshi
- 700 ml de agua
- 125 ml de vinagre de arroz
- 25 g de azúcar
- 10 g de sal
- Hangiri* Cuenco de madera para arroz
- Shamoji* Cuchara de madera

Lo primero que tenemos que hacer es lavar abundantemente el arroz para quitarle el almidón, este proceso se realiza con abundan-

te agua y moviendo los granos con la mano y con cuidado para que no se rompan. El agua al final del proceso ha de quedar transparente por lo que tendremos que repetirlo unas 7 u 8 veces.

Después dejamos que se rehidrate en agua durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo lo escurrimos y lo colocamos en la olla en la que lo coceremos.

Añadimos el agua y ponemos a fuego fuerte hasta que hierva dejando que burbujee un par de minutos, seguidamente bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos unos 15 minutos tapado.

Retiramos del fuego y dejamos reposando otro cuarto de hora.

Mientras esperamos ese lapso de tiempo preparamos el sushi-zu: la mezcla de vinagre que calentaremos levemente para facilitar que se diluya el azúcar y la sal.

Sacamos el arroz de la olla y lo ponemos en un hangiri o recipiente de madera. Con la ayuda de una cuchara de madera (Shamoji) vertemos el aderezo poco a poco y mezclamos. Es importante bajar la temperatura del arroz hasta los 39 ° (muy similar a la temperatura corporal), para ello nos ayudaremos de un abanico mientras mezclamos el arroz.

Cuando la temperatura sea óptima tapamos el hangiri y podremos usarlo. El arroz quedará brillante y suelto. Ideal para los maki, nigiris o cualquier otro sushi.





