

Algo más que recetas de cocina



Por el grupo FQ58 RODELU y amigos

ALGO MÁS QUE RECETAS DE COCINA

Por el grupo ***FQ58RODELU*** y amigos

ÍNDICE

Prólogo	pág. 7
Pan con tomate	pág. 10
Crostini e Bruschette	pág. 14
Sopas y cremas	pág. 17
Calabaza Hokkaido	pág. 22
Las patatas	pág. 25
Las tortillas	pág. 31
Los alcauciles o alcachofas	pág. 35
Las berenjenas	pág. 44
Las pastas	pág. 47
Los arroces	pág. 55
La Bouillabaisse	pág. 64
El salmón	pág. 68
El bacalao	pág. 72
Tartas saladas	pág. 76
Los guisos	pág. 80

Las carnes	pág. 86
Blinis	pág. 95
Los postres	pág. 97
La bebida	pág. 107
Cuidados en la cocina	pág. 112
La seguridad en el Hogar	pág. 118

Prólogo

Hacer un libro de cocina como los de toda la vida, no parece tener sentido hoy en día, cuando en Internet puedes encontrar todas las recetas del mundo.

Quizás sería útil, para los neófitos en la materia, disponer de un listado de platos ordenados por dificultad de elaboración, precio, calorías, etc. que sirviese de guía para luego buscar en la red las recetas, pero ésta no es nuestra idea, lo que pretendemos es hacer un libro donde los platos sean la excusa para contar algo más, comidas especiales para el que las escribe y tratar que también lo sean para el que las lee.

Con esta idea, un grupo de amigos dispersos por medio mundo decidimos ponernos a trabajar y de paso aumentar nuestra relación al colaborar en una empresa en común.

No sé si habremos logrado el primer objetivo, pero sí hemos logrado el segundo, que quizás era el más importante.

Debido a su planteamiento inicial, hay una cierta anarquía en la organización del libro, no encontraréis los capítulos usuales (entrantes, ensaladas, primeros platos, segundos platos divididos en pescados y carnes, postres, etc.), faltarán muchas áreas por cubrir y otras estarán duplicadas, pero eso no importa ya que no pretende ser un libro de cocina. Si al leerlo lo pasáis entretenido y

podéis además sacar algún provecho estaremos más que satisfechos.

A continuación hay un listado de los colaboradores por orden más o menos alfabético (hay alguna alteración porque se priorizan las parejas a los individuos) y algunos de los temas tratados por cada uno y la zona desde donde lo hacen.

Ana, colabora desde Alemania y como no podía ser de otro modo, nos habla de las patatas, además debido a su carácter sumamente extrovertido tiene amistades de medio mundo, así que aprovecha para instruirnos en platos más o menos exóticos.

Carlos W. (Carlitos), lo hace desde Uruguay (verán que es el país mayoritario y en realidad el punto de encuentro de todos nosotros), sólo sabe hacer “asados” por lo que decidió que lo mejor que podía hacer era escribir sobre otro tema que sí conoce, la seguridad (en el hogar en general y la cocina en particular).

Carmen, desde Uy, tiene muchas pasiones (casi todo lo hace apasionadamente) pero la familia e Internet son fundamentales, tal es así que sus nietos la llaman ciber-abuela. Como le queda poco tiempo libre su cocina es de las que no dan trabajo.

Cristina, también desde Uy, ella ha vivido en varios países y por lo tanto toca múltiples temas entre los cuales las alcachofas, el cerdo, un postre con naranjas, este último como homenaje a sus orígenes “salteños”.

Héctor, desde USA, es otro negado a la hora de cocinar, pero no a la de comer. Es un experto en el uso del Photoshop y demás artilugios informáticos, así que se ha ocupado del diseño de la carátula.

Mercedes y Miguel, desde España (más concretamente desde Catalunya) y lógicamente tratan los platos relacionados con la zona y se prolongan por la costa mediterránea europea.

Mimma, desde México, donde finalmente asentó su vida, nos descubre las especialidades de este país, gastronómicamente bastante desconocido para nosotros.

Norberto, desde el Piemonte en Italia, es otro de los locos por la fotografía, pero le queda algo de tiempo para enviarnos alguna receta.

Irene, desde Uy, es de familia Rusa de la que adquirió además de su fuerza física y mental, las recetas de sus comidas que tan amablemente nos transmite.

Yolanda y Ramón, desde Uy, no muy aficionados a la cocina pero si a los dulces, así que su colaboración se centra fundamentalmente en este tema.

Pan con tomate y

El pan, alimento básico de la humanidad hasta el presente, que gracias a las preocupaciones estéticas está en franco retroceso, ha sido compañero inseparable de las comidas y parte fundamental de los bocadillos.

Con el fin de hacerlo todavía más apetecible y menos seco se le ha untado con diferentes productos, sobre todo cuando se le usa en bocadillos y es interesante comprobar cómo hay costumbres muy locales a este respecto, aunque con la globalización se van diluyendo. Recuerdo por ejemplo, que en Montevideo la mantequilla era la grasa usada con este fin, mientras que en Buenos Aires, al otro lado del Río, era la salsa mayonesa, en la Europa mediterránea es el aceite de oliva el que cumple esta función, mientras en la más nórdica son las grasas de origen animal las que predominan.

Todavía hoy es usual en el Mediterráneo comer un trozo de pan con aceite y sal mientras se espera que se sirva la comida, mientras que entra en desuso el dar pan con aceite y chocolate o pan con vino y azúcar para merienda de los niños.

Una variante de este enriquecimiento y suavizado del pan, es utilizar el tomate unido al aceite y la sal. Esta variante es típica de Cataluña y está ganando adeptos rápidamente en el resto de España, es interesante comentar el progreso que he podido comprobar últimamente a este respecto.

Es conocida la rivalidad que existe entre Madrid y Barcelona (nada extraño por otra parte ya que es usual entre ciudades que compiten por ser la más importante en un país y más si una de ellas es la capital, (mencionaremos sólo a modo de ejemplo los piques entre Roma y Milano), yo en los años ochenta viajaba por motivos laborales muy a menudo a Madrid y en ese entonces era difícil que en un bar de la capital usasen el pan con tomate aunque se pidiese expresamente, en el 2008 pude comprobar que es de uso general, llegando a extremos nunca vistos en Barcelona ¡¡¡ desayunar un café con leche acompañado de pan con tomate!!!.

Las recetas:

El tipo de pan a utilizar es muy variado y puede ser al natural, o previamente tostado, según el uso al que ira destinado y/o si es pan fresco o viejo, el tomate a emplear debe ser maduro y con mucha pulpa (en Cataluña existe uno específico, pero que puede ser sustituido por el tomate tipo pera usado en todo el mundo para hacer salsas), el aceite preferentemente de oliva virgen y la sal al gusto. El procedimiento consiste en cortar el tomate por la mitad y luego frotar la parte de la pulpa sobre la rebanada de pan, seguidamente se pone la sal y por último el aceite. En los bares y restaurantes es usual utilizar pulpa de tomate al natural triturada (en conserva) y aplicarlo con un pincel. También es costumbre, si se usa pan tostado, frotar primero un diente de ajo, dependiendo del gusto de los comensales.

Pan con tomate, fiambres y quesos

Cortar rodajas de pan de barra tipo “baguette” o similar de menos de 1 centímetro de espesor y proceder a untarlas con tomate, salarlas y rociarlas de aceite como comentamos en el párrafo anterior. Acompañar con los fiambres y quesos que más nos apetezcan, si bien el ideal es utilizar un jamón serrano de calidad como fiambre y un manchego semi como queso.

La elección de este tipo de pan es debido a que son ligeros y nos dan rodajas pequeñas ideales para comer con la mano lo que permite utilizarlo en comidas informales.

Pan con tomate, escalibada y anchoas

Partiendo de pan de “pagès” (campesino) de formato más grande y redondo y cortado en rebanadas algo más gruesas, que luego tostaremos y trataremos con el tomate, sal y aceite, tendremos una base ideal para una infinidad de combinaciones (en este caso para comer con cuchillo y tenedor) como es cubrir la tostada con escalibada (ver pág. 43 - berenjenas como contorno-) y anchoas.

Las posibilidades son muchas, comentaremos una más a modo de ejemplo, cubrir el pan con lonchas de panceta ahumada pasadas previamente por la plancha, luego lonchas de queso manchego fresco y gratinar, es una delicia.

Pizzas de pan con tomate

Podemos hacer pizzas partiendo de la misma base anterior (de pan de pagès aunque en este caso puede ser sin tostar), donde habremos aumentado la cantidad de tomate (podemos recurrir a utilizar la pulpa de tomate al natural en lata) y luego recubrimos con los ingrediente de pizza que más nos apetezca mozzarella incluida y al horno de 5 a 7 minutos a 200°C. Es una alternativa rápida, económica y que nos proporciona porciones individuales razonables, tanto en cantidad como en calidad.

Crostini e Bruschette

Los crostinis y las bruschettas son en cierto modo el equivalente italiano del pan con tomate catalán, sobre todo la bruschetta que es un plato de origen campesino (que hoy se ha difundido encontrándose en los restaurantes) y que no es otra cosa; en sus orígenes; que un pan rustico tostado y aderezado con aceite y tomate, los crostini son algo diferente pero comparte la idea de la base de pan tostado untado con “algo” y que se utiliza como aperitivo o entrante.

Nosotros nos referiremos exclusivamente a los crostini que son más elaborados y de los que tengo recuerdos entrañables. Su origen lo podemos situar en la zona de la Toscana, aunque se ha extendido a otras regiones de Italia.

Recuerdo la primera vez que los degusté fue en un lugar poco habitual, el laboratorio de química-física en los sótanos del antiguo edificio del Instituto de Química Industrial de la Facultad de Química de Montevideo, y el cocinero (también poco habitual) el vidriero de la facultad el señor Verginelli (hijo).

Verginelli, toda una institución en la facultad, era el artista del vidrio y fabricaba de modo artesanal los equipos de vidrio fuera de lo estándar que se necesitaban en los diferentes laboratorios (sobretudo en los trabajos de investigación). Era toda una atracción verlo trabajar calentando con un potente soplete los tubos de vidrio que luego soplaba, soldaba y modelaba hasta obtener el

equipo deseado, pero además era una persona muy cordial y amable con el cual era fácil relacionarse.

Recuerdo que tenía unos gustos fuera de lo común, como por ejemplo su mascota, que era una piraña que mantenía en una pecera junto a su lugar de trabajo y que alimentaba diariamente con una ración de carne cruda.

Por descontado, como su apellido y su profesión sugieren, era italiano y un día se ofreció a cocinarnos unos “crostini”, pero como no teníamos una casa o local donde hacerlo (recordar que éramos estudiantes jóvenes y por lo tanto no independizados) decidimos que lo mejor sería hacerlo en la facultad que en realidad era nuestra segunda casa.

El laboratorio elegido fue el ya comentado de física-química, no recuerdo el porqué, quizás porque estábamos realizando ese curso y eso facilitaba la entrada, o quizás unos de los integrantes de dicha cátedra estaba invitado, lo cierto es que allí fue. Utilizamos una estufa como horno donde tostar las rebanadas de pan y los mecheros Bunsen y los vasos de precipitado para cocinar. El resultado fue excelente y no solo por los crostinis, que creo recordar eran a base de anchoas y buenísimos.

Pues si, los crostinis se pueden hacer a base de casi cualquier cosa, quizás los más conocidos inicialmente, en la ciudad de Florencia, eran untados con una especie de paté de higadillos de pollo, pero hoy se encuentran de todo tipo, nosotros a modo de ejemplo daremos la receta de unos a base de setas, que son muy fáciles de preparar y quedan muy buenos, para los que quieran más

opciones pueden encontrar en Internet una gran variedad.

Receta de crostini con setas.

Las setas a utilizar pueden ser las que prefiera el cocinero, pero nosotros los haremos con las más sencillas, económicas y fácil de conseguir, los champiñones de cultivo.

Se limpian y trocean los champiñones, se sofríen en un poco de aceite, se reservan. Se prepara una bechamel como de costumbre con mantequilla, harina, leche, sal, pimienta y nuez-moscada, a la que luego se añaden los champiñones,

Se cortan rebanadas de pan tipo baguette, se doran en el horno, luego se frotan con un diente de ajo y por último cubrimos con el preparado de setas, así de sencillo.

Sopas y cremas

No nos referiremos a las clásicas sopas con el caldo de cocido (puchero); excelentes por cierto; ni tan siquiera a las hechas con caldos más ligeros como los de pollo, verduras o pescado, (en parte por ser ya conocidas por todos) sino que queremos hacer hincapié en otro tipo de sopas más ligeras y saludables, como pueden ser los gazpachos y las cremas de frutas o verduras, que se pueden tomar frías o calientes.

El gazpacho actual es el resultado de la evolución de un plato originario del Al-Ándalus, que consistía en la mezcla de pan desmigado, aceite de oliva y vinagre, y que fue alimento importante del campesinado andaluz, luego se fue incorporando otros ingredientes, entre ellos y fundamentalmente el tomate y otras hortalizas.

Hoy hay infinidad de gazpachos, con ingredientes muy variados, aunque la mayoría respetan los originales, nosotros como de costumbre iremos contracorriente, y en nuestras recetas suprimiremos la miga de pan, en principio utilizada para dar cuerpo al plato, pero que se puede añadir según el gusto del cocinero.

Es usual tanto en los gazpachos como en las cremas añadir “tropezones” como se dice en España, o sea un elemento de contraste, con una textura diferente, el pan frito (los conocidos “croûtons” de los franceses) es un ejemplo, y que además aportan generalmente un complemento de sabor. Ya incluiremos para cada plato unos tropezones a modo de sugerencia.

Gazpacho andaluz

Es el más conocido, al menos en España, donde en verano se consume en abundancia.

Ingredientes y preparación (para 4-6 personas)

2 Kg. de tomates maduros
1 pimiento verde (tipo italiano)
1 pimiento rojo
1 cebolla mediana
un poco de pepino (opcional)
2 dientes de ajo
sal
pimienta
vinagre
aceite

Para el acompañamiento:

2 huevos cocidos
pimiento verde
pan cortado en daditos y frito

Triturar los tomates, el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla, los ajos y el pepino y pasarlo por un colador fino para eliminar residuos.

Añadir una tacita de café de aceite de oliva y una tercera parte de vinagre, la sal y la pimienta. Se pueden ajustar estas cantidades a gusto del consumidor.

Mantenerlo en la nevera bien frío hasta el momento de servirlo.

Presentar los huevos duros y el pimiento cortado en daditos y el pan frito en recipientes separados para que los comensales se puedan servir a su gusto.

Gazpacho de sandia

Es una variante del anterior, que con esto de la cocina moderna van surgiendo.

Ingredientes

1 kg. de sandía

½ kg. de tomates

1 pimiento verde (tipo italiano)

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre

1 diente de ajo

Sal y pimienta negra

Se puede agregar albahaca o hierba buena.

La elaboración es la misma del gazpacho tradicional, como tropezones se pueden agregar trozos de sandia, gambas o jamón frito, huevas de trucha, etc.

Otra variante interesante es sustituyendo la sandia por cerezas (300 o 400 grs.)

Crema de melón

Ingredientes y preparación. (para 4-6 personas)

3 Kg. de melón
150 ml. de nata líquida (especial cocina)
100 gramos de jamón serrano
Sal
Pimienta.

Pelar y sacar las pepitas del melón y tritularlo.

Pasarlo por un colador fino para eliminar las fibras que hayan quedado.

Añadir la nata líquida, la sal y la pimienta. (se puede poner más o menos nata líquida) Removerlo bien.

Mantenerlo bien frío en la nevera hasta el momento de servirlo.

Freír el jamón serrano en tiritas pequeñas que se añadirán a la sopa en el momento de servirla, secar o escurrir el jamón para evitar que queden gotas de aceite flotando en la crema, no es agradable. También se puede hacer el jamón al horno en lugar de frito.

Otra alternativa de tropezón es utilizar gambas peladas que prepararemos igualmente fritas.

Crema de calabaza

Ver el capitulo sobre la “ Calabaza Hokkaido

Crema de puerro (vichyssoise)

Ingredientes: (para 3-4 personas)

3 puerros
1 patata
nata para cocinar
sal
pimienta
pan

Limpiar y cortar en trozos pequeños los puerros (se puede poner parte del trozo verde del puerro que esté tierno) y freírlo en un poco de mantequilla o aceite en una cazuela u olla. Poner sal.

Cuando empiece a dorarse añadir la patata cortada en trozos y cubrirlo de agua o caldo y dejarlo hervir durante media hora.

Triturarlo y colarlo en un colador fino a fin de eliminar las fibras que hayan quedado.

Añadir la nata y la pimienta y ajustar de sal.

Freír daditos de pan para acompañar la crema de puerros, la cual puede tomarse fría o caliente.

Crema de patata

Ver capitulo sobre las patatas

Calabaza Hokkaido

Esta calabaza, como su nombre lo sugiere, proviene del Japón, pero ha encontrado sus adeptos en Europa, sobre todo en Francia donde se le llama Potimarrón. También se la conoce por el nombre de calabaza castaña por su suave sabor a castaña, supongo.

Actualmente también se la encuentra en España donde se la cultiva en la Rioja. También en Alemania ha hecho su entrada triunfal desde hace varios años ya. Como todas sus parientes es rica en vit. A,B,C,D y E así como en los minerales calcio, magnesio, fósforo, hierro y potasio, además de contener amino-ácidos, azúcares y carotenos. Como se ve es un alimento muy completo.

Una de las razones por las que se consume tanto es porque, además de su sabor agradable, no es necesario pelarla. Sí, están leyendo bien, se puede comer con cáscara. Yo confieso que no me gusta quitarle la cáscara a las calabazas comunes (que en Uruguay se llaman zapallos), la cáscara es dura y cuesta bastante quitársela. Pero esto es sólo una acotación al margen.

Hay infinidad de recetas para este producto. A continuación anotaré dos muy simples.

Crema de calabaza

Cortar la calabaza en trozos y quitar las semillas.

Poner algo de aceite u otra grasa de cocina, margarina o mantequilla en una cacerola. Rehogar una cebolla cortada en trozos y la calabaza troceada.

Agregar un poco de caldo, puede ser agua y caldo en polvo o cubito. Cocer hasta que esté blando. Pasar por la procesadora. Salpimentar, agregar el agua que se crea conveniente para darle la consistencia deseada y agregarle jengibre fresco rallado a gusto. Esta es la versión más simple. Yo la complemento con una manzana troceada que dejo hervir junto a la calabaza. También se le puede agregar una zanahoria y una papa. Para los que no le temen a las calorías, antes de servir se le agrega crema doble o crema rusa. También se le puede agregar semillas de calabaza, se compran en tiendas macrobióticas y un chorro de aceite de calabaza. Pero esto último ya es la versión súper gourmet, ya que este aceite, originario de la región austriaca de Steiermark, no es fácil de adquirir en países hispanos. Demás está decir que esta receta vale para cualquier tipo de calabaza. Incluso sin, yo la he comido hecha solamente de zanahorias y papas o manzanas, si se desea. Pero no olvidar el jengibre, le da una nota muy especial.

Quiche de calabaza

Rallar la calabaza, si es Hokkaido mejor, por lo de no tener que pelarla y también por el sabor, cortar una cebolla en trocitos pequeños. Rehogar en una sartén con

aceite unos 10 minutos. Mezclar en recipiente aparte esta mezcla con huevos batidos, crema doble no batida y queso parmesano rallado, salpimentar.

Forrar un molde enmantecado, resistente al calor, con pasta brisa, verter la mezcla anterior y poner al horno durante 30-40 minutos. Las cantidades de los ingredientes dependen lógicamente de la cantidad de calabaza, los huevos y la crema deben “cubrir” bien la masa y el queso puede variarse, debería tener sabor marcado. A grosso modo 600-700 grs. de calabaza, dos cebollas, 3-4 huevos, 200 ml de crema, 100 grs. de queso.

Las patatas

Sobre la patata, o papa para los sudamericanos, se ha escrito mucha cosa. Se podrían llenar páginas y más páginas pero no los quiero aburrir. Me limitaré a mencionar algunos datos y curiosidades al respecto. (la fuente es Internet)

El año 2008 fue declarado por la ONU, como el año internacional de la patata. Con eso se quiere sensibilizar al mundo sobre su importante función en la nutrición humana.

Es el cuarto cultivo mundial, detrás del maíz, el trigo y el arroz. Alemania es el principal consumidor, un alemán ingiere una media del doble al año que un estadounidense. El 80% se cultiva en Asia! Los principales productores son China y la India.

Fue cultivada por primera vez en la frontera entre Perú y Bolivia hace 7000 años!!! Los españoles la llevaron a Europa en el siglo XVI como curiosidad botánica, como alimento tardó en popularizarse. Al principio fue considerado alimento de pobres aunque acabó ejerciendo un gran papel en la eliminación de las hambrunas cíclicas en Europa. En Irlanda fue recibida con los brazos abiertos en 1780, ya que crece estupendamente bien pese al clima tan frío. En España recién adquirió importancia hacia fines del siglo XVIII y recién a mediados del siglo XIX se difundió como tortilla.

El 85% de la patata es comestible. Posee el contenido más elevado de proteínas dentro de la familia de los

tubérculos y raíces, un 2% del producto fresco. La ingesta de una patata mediana con piel aporta la mitad de la necesidad de vitamina C, una quinta parte del valor diario recomendado de potasio, una décima parte de la ingesta diaria adecuada de vitamina B6, además tiamina, riboflavina, niacina, magnesio, fósforo, hierro y zinc, pero no le den patatas a su caballo ya que para ellos son tóxicas!

No se sabe a ciencia cierta si fueron los belgas o los franceses quienes inventaron las patatas fritas pero en 1830 ya eran muy populares en ambos países y un siglo más tarde se popularizaron en EEUU.

En las culturas andinas el tiempo se medía por el que era necesario para cocinar las patatas. Los campesinos en los Andes miden la tierra en topos, la superficie requerida para que una familia cultive la cantidad de patatas que necesita para sobrevivir. Se usaron como moneda durante la fiebre del oro en Alaska, y en la isla Tristán de Cunha, en el Atlántico Sur.

La palabra patata proviene del término náhuatl potati.

Como ya comentamos, los alemanes son los que más patatas consumen, por persona y año. De ahí que supongo tengan una gran variedad de recetas. Se ve que consumen tantas que a alguien muy ingenioso se le ocurrió abrir una cadena de restaurantes donde TODO es a base de papas, hasta los postres. Estoy muy lejos de conocer todas las recetas, pero hay alguna que pienso pueden interesar y creo que no son conocidas en el mundo hispano.

Patatas a lo pobre

Se trata de patatas que se hierven con cáscara, recuerden, conserva mejor las vitaminas! Antes de consumirlas por supuesto que se pelan. Se acompañan con una crema a base de ricotta:

Se mezcla ricotta con yoghurt al natural y si se desea más cremoso con algo de nata o crème fraiche, salpimentar a gusto y agregar hierbas aromáticas picadas muy finas, cibulet, perejil, eneldo y cualquier otra hierba comestible que se encuentre en el mercado, en Alemania hay muchísimas. Yo le agrego un diente de ajo y algo de Tabasco o pimiento molido.

También se le puede agregar un huevo duro pasado por un cernidor.

Si se le acompaña de jamón de York o Serrano o salmón ahumado queda más rico pero ya no tan pobre.

Panqueques de patatas

Se rallan varias patatas en la ralladura más gruesa, se escurren en cernidor. Agregar un huevo, cebolla también rallada y se condimenta con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Freír de ambos lados en abundante aceite bien caliente, hasta que quede dorado. Escurrir en papel de cocina.

En Alemania se acompaña con puré de manzana. Yo prefiero la versión salada. Los acompaño con salmón ahumado y si se consigue con crema batida a la que se

le añade Cren, o Kren. Sé que en Uruguay hay, no sé si en España también. Es una raíz que se ralla, ya viene así en frascos o pomos como la mayonesa y tiene un gusto muy especial, muy picante. En la cocina japonesa, tan de moda hoy, se llama Wasabi y es verde, por algún colorante que le agregan.

Patatas pisadas

En realidad no es otra cosa que un puré. Se hace con patatas que se hierven en caldo. Se derrite mantequilla, se agrega una cebolla bien picada, una o dos hojas de laurel, se pisan las patatas y en lugar de leche se le agrega un chorro de vinagre sal y pimienta. Es rico para acompañar la carne del puchero.

Crema de papas

Así como se pueden hacer cremas con muchas verduras también se puede hacer una con papas.

Mis cremas siempre llevan cebolla, la rehogo, cortada en trocitos pequeños, en mantequilla. Cuando está glaseada le agrego las papas cortadas en cubitos, las dejo dorar unos minutos antes de añadirle agua con una cucharada de caldo en polvo o si tengo caldo casero, de pollo o de res, en cantidad suficiente como para que quede caldoso. Condimentar con pimienta y orégano a gusto. Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén blandas. Pasar por la procesadora. Esta es una versión dietética! La otra lleva crema rusa o nata a gusto. Si es necesario salar.

Una variante sabrosa es dorar con la cebolla trocitos de tocino. O al final, cuando ya está licuada ponerle trocitos de salmón y dejarlos unos cinco minutos a fuego lento antes de servir.

Ensalada de papas

Cada ama de casa alemana tiene SU propia receta, de modo que no se puede hablar de UNA receta de esta ensalada. Hoy estuve invitada a un almuerzo y les pregunté a varias de las asistentes cuál era su receta, recibí diversas informaciones. A continuación voy a escribir algunas, la mía incluida, quizá la menos alemana de todas.

Mi receta

Como en todas, se hierven las papas con cáscara. Pelarlas si es posible cuando aún estén calientes, ojo! no se quemen. Cortar en rebanadas.

Para la salsa, derretir mantequilla, dorar una cebolla cortada en cubitos muy finos, agregar nata no batida y dejar hervir a temperatura baja, unos 10-15 minutos. Sacar del fuego, agregar crema rusa y la yema de un huevo crudo. Revolver bien. Añadir unas gotas de limón, sal y pimienta. Verter sobre las papas tibias. Se puede comer enseguida o dejar enfriar. Se le puede agregar perejil cortado muy fino, huevos duros, rabanitos cortados en rodajas muy finas. Eso es cuestión de gustos.

Otra variante para la salsa:

Freír panceta (tocino) cortada en trocitos, cuando estén dorados añadir un cubito de caldo disuelto en agua y agregar a las papas. Conviene dejar “descansar” la ensalada para que adquiera más sabor. Aquí también se le puede agregar pepinitos en vinagre, perejil o cebollino

Otra variante para la ensalada:

En España lo que se conoce como ensalada de patatas o ensalada alemana contiene lógicamente las patatas hervidas y troceadas, pero además se le agregan salchichas de Frankfurt, pepinillos en vinagre y cebolla todo troceado, y aderezado con una mezcla de mayonesa con mostaza (a que parece más alemana que las anteriores que sí lo son).

Las tortillas

Si bien se comenta en el capítulo correspondiente a los arroces que la paella es considerada Internacionalmente el plato español por excelencia, la realidad a mi entender es otra, y el plato que mejor representa a la comida española es la tortilla, su utilización es cotidiana y se hacen de todos los ingredientes imaginables. Una cena familiar donde no esté presente una tortilla es difícil de imaginar, como difícil de imaginar es un bocadillo de tortilla de patatas, pero existe.

Una variante de la tortilla es el revuelto y si aguzamos la imaginación, podemos incluir incluso los huevos estrellados, todos ellos no son más que huevo (en distinto punto de cocción) mezclado con los otros ingredientes.

La reina de las tortillas es la de patatas (o española), que además normalmente incluye cebolla. La tortilla sólo de huevo u omelet en España se la conoce como francesa, y no se la considera una verdadera tortilla.

Hay muchos rituales a la hora de hacer una tortilla, como por ejemplo, ¿como se debe cortar la patata?. Muchas personas dicen que no se debe cortar simplemente la patata sino “casarla”, entendiendo por casarla no terminar de cortar el trozo, sino que cuando falta poco para finalizar el corte, se debe hacer palanca con el cuchillo y romper el trozo restante, de este modo se tiene una parte de patata rugosa lo que facilitaría la migración de la fécula y de este modo se obtendrían tortillas más

melosas (yo no he hecho estudios comparativos que puedan confirmar esta teoría y me temo que es muy poco probable sea cierta). Lo que sí es cierto, es que la calidad de la patata y de los huevos influye en el resultado, y es aconsejable utilizar patatas del tipo Monalisa o Kennebec (variedades más aptas para freír) y huevos de granja. También tiene una cierta lógica cortar la patata en trozos irregulares con la finalidad de que queden huecos entre ellos y así quede más espacio libre para el huevo.

Otro tema a debatir es el grado de batido de los huevos, hay quienes son partidarios de batirlos poco, hay quienes dicen que se deben batir mucho y quienes como nosotros, son partidarios de batir primero las claras casi a punto de nieve y luego incorporar las yemas, también es cuestión de debate el grado de cocción de la tortilla, ¿debe quedar el huevo totalmente cuajado o tiene que quedar algo crudo? Como ven la tortilla en España da más oportunidades para discutir que el tiempo.

Tortilla de patatas

Ingredientes para 4 personas

½ kilo de patatas

1 cebolla grande

4-5 huevos (según tamaño)

Aceite y sal

Se corta en juliana la cebolla y las patatas en trozos desiguales ni muy grandes ni muy pequeños, se calienta el aceite (preferentemente de oliva suave y en cantidad abundante, como para cubrir casi totalmente las patatas), una vez caliente ponemos las patatas y las cebolla a freír a fuego lento hasta que empiecen a dorarse, llegado a este punto retiramos las patatas y la cebolla dejando escurrir el exceso de aceite y salamos. Batimos los huevos en un cuenco relativamente grande y los salamos, agregamos las patatas y la cebolla, mezclamos y dejamos unos minutos en reposo.

Retiramos el aceite sobrante de la sartén dejando sólo lo necesario para que no se pegue la tortilla y vertemos la mezcla que tenemos preparada en el cuenco, a fuego moderado dejamos cocer unos minutos hasta que se haya formado una costra dorada. Ahora viene el momento culminante, dar vuelta la tortilla, normalmente con la ayuda de un plato o de una tapa plana y algo de práctica lo lograremos. Pondremos unas gotas de aceite en la sartén antes de volver a poner la tortilla dada vuelta y terminaremos de cocer la otra cara.

Una variante a nuestro gusto interesante es introducir algún elemento que aporte algo más a la tortilla como trozos de chorizo o jamón, convirtiendo así la tortilla en un plato completo. Si queremos hacerlo, una vez retiradas las patatas y la cebolla de la sartén y escurrido el exceso de aceite, freiremos ligeramente el chorizo y lo añadiremos al cuenco con los huevos y la patata y continuaremos como antes.

Otra tortilla de patatas, de papas para los latino-americanos y para los canarios:

Uy! Otra receta de tortilla! dirán algunos, como si no supiéramos de sobra cómo se hace. Pero ésta es un tanto diferente, no por los ingredientes que al fin de cuentas patatas son patatas y basta!

Esta es una versión un tanto más baja en calorías que la original o la por todos conocida. Es que yo uso papas cocidas. Sí, hervidas, pero con su piel y una vez blandas se pelan. La cáscara sale muy fácilmente.

Se cortan luego en rodajas y se ponen con el huevo en una sartén igual que cuando se hace con papas fritas, con la diferencia que se necesita mucho menos aceite. El resto del procedimiento es el mismo que el conocido por todos. Y les aseguro que es muy digerible y tan sabrosa como la tradicional.

Otras tortillas

Siguiendo el mismo procedimiento de la receta básica, podemos hacer tortillas de diferentes hortalizas, a modo de ejemplo citaremos: calabacines, ajetes tiernos, berenjenas, alcachofas, coliflor, cebolla y muchas más, así como mezcla de varias de ellas, ¡¡¡ la imaginación al poder!!!

Los Alcauciles (o Alcachofas)

Alcaucil, alcachofa, alcacil, alcarcil, arcaucil, carchofa, morrilla,... y los sinónimos no acaban allí. Rico nuestro idioma y sabrosas e inspiradoras las alcachofas. Así lo expresó el poeta chileno Pablo Neruda en su

Oda a la alcachofa

La alcachofa
de tierno corazón
se vistió de guerrero,
erecta, construyó
una pequeña cúpula
se mantuvo
impermeable
bajo
sus escamas
a su lado
los vegetales locos
se encresparon,
se hicieron
zarcillos, espadañas,
bulbos conmovedores
en el subsuelo
durmió la zanahoria
de bigotes rojos,
la viña
resecó los sarmientos
por donde sube el vino,
la col

se dedicó
a probarse faldas,
el orégano
a perfumar el mundo,
y la dulce
alcachofa
allí en el huerto,
vestida de guerrero,
bruñida
como una granada,
orgullosa,
y un día
una con otra
en grandes cestos
de mimbre, caminó
por el mercado
a realizar su sueño:
la milicia.

En hileras
nunca fue tan marcial
como en las ferias,
los hombres
entre las mujeres
con sus camisas blancas
eran
mariscales
de las alcachofas
las filas apretadas,
las voces de comando,
y la detonación
de una caja que cae,
pero
entonces

viene
Maria
con su cesto,
escoge
una alcachofa,
no le teme,
la examina, la observa
contra la luz como si fuera un huevo,
la compra,
la confunde
en su bolsa
con un par de zapatos,
con un repollo y una
botella
de vinagre
hasta
que entrado en la cocina
la sumerge en la olla.

Así termina
en paz
esta carrera
del vegetal armado
que se llama alcachofa,
luego
escama por escama
desvestimos
la delicia
y comemos
la pacífica pasta
de su corazón verde.

Y como de comer se trata, recordemos sus bondades y alguna receta. En Uruguay le damos el nombre de alcauciles, de modo que así los llamaré.

Esta flor tan especial contiene gran proporción de fibra, agua e hidratos de carbono. También minerales (hierro, sodio, potasio, fósforo y calcio) y vitaminas (B1, B3 y pequeñas cantidades de C). Pero lo que la hace especial es su contenido en cinarina (¡vaya uno a saber qué es eso!). La cinarina aumenta la secreción biliar, facilitando así la digestión, tiene efecto hipocolesterolemizante y actúa como diurético.

Alcauciles a dentelladas

La forma más sencilla de comer los alcauciles es simplemente cocinados al vapor, con los tallos hacia arriba hasta que la punta de un cuchillo se hunda en la carne. Luego separar hoja por hoja, mojarlas en una vinagreta preparada con aceite de oliva, jugo de limón y sal y deslizarla por entre los dientes retirando la parte más carnosa de la misma. Se necesita paciencia, pero la recompensa llega cuando se alcanza el corazón, que se come después de deshacerlo y bañarlo con la vinagreta.

Timbal de alcauciles

Ingredientes:

Relleno: 2 Tazas de corazones de alcauciles (pueden ser enlatados)
4 o 5 fetas de jamón cocido (jamón de York)
picado menudo

¼ taza de nueces picadas
mayonesa (puede ser “light”), a criterio del
cocinero

Estos ingredientes se mezclan en un bol hasta formar una pasta húmeda y lo más homogénea posible, sin deshacer demasiado la carne de los alcauciles. Es decir, no conviene usar procesadora.

En una fuente redonda y dominguera, se forma el timbal intercalando panqueques (panqueques franceses, filloas, crepes) de un diámetro aproximado de 20-22 cm. con el relleno, terminando con un panqueque. Se unta la torre con mayonesa y se decora con tomates en rodajas, huevos duros picados, aceitunas y lechuga cortada en juliana.

¿Quieren la receta para los panqueques? Bueno, aquí va:

Panqueques: Calentar una taza de leche con 2 cucharadas de manteca. Dejar enfriar un poco.

Agregar 2 huevos
½ taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de sal

Batir hasta que esté suave (se puede facilitar la operación usando una licuadora). Calentar y untar con aceite una sartén que nos de el diámetro adecuado para el timbal. Verter una pequeña cantidad de la pasta y hacer que se deslice cubriendo el fondo. Dorar y dar vuelta con una espátula. Los más osados pueden inten-

tar hacerlo con un quiebre de muñeca haciendo saltar los panqueques por el aire.

Este timbal es un plato fresco y liviano, muy apropiado para la navidad del hemisferio sur.

Y si en el próximo crucigrama que hagan les aparece la siguiente clave: actriz que en 1949 fue elegida primera reina del Alcaucil en el certamen de California, pueden llenar los 13 espacios correspondientes con el nombre de MARILYN MONROE porque esa es la respuesta.

Otra versión sobre las alcachofas

La alcachofa es una hortaliza no muy extendida, pero donde está presente es muy apreciada, en particular en Italia donde levanta pasiones y en el sur, de donde es originaria mi familia, se puede decir que es una religión y mi padre fue sin duda uno de sus apóstoles. En esta región se pueden ver a lo largo de las carreteras tenderetes dedicados exclusivamente a su venta, presentándolas como si rosas fueran, cortadas con el tallo largo formando ramilletes.

Se cocinan de diferentes formas, pero una de las que en su momento más me llamó la atención es a la brasa. La primera vez que tuve noticia de este sistema tenía ya 35 años (en el medio del camino de nuestra vida que diría Dante), y mi reacción fue preguntar si el cocinero al que se le ocurrió ese sistema era el mismo que quería asar la mantequilla, por lo inverosímil que me pareció.

Las alcachofas tiene a mi entender dos problemas, uno es que se deben limpiar muy bien eliminando completamente las hojas exteriores, muy fibrosas que en boca provocan unas desagradables arcadas (he tenido experiencias nefastas al respecto), y el otro es que no combina bien con el vino, una verdadera pena.

Por otra parte tiene innumerables virtudes beneficiosas para la salud, como se comentó en la anterior visión de la alcachofa, y la existencia de medicamentos, digestivos y dietas a base de alcachofa lo confirman.

A continuación van dos recetas, la mencionada de alcachofas a las brasas y otra de alcachofas rellenas, esta última que sólo he comido en mi casa y que evoca en mí innumerables recuerdos, es una sencilla receta de viejo pueblo campesino, con ingredientes producidos por ellos, de los pocos de que se disponía, alcachofas y patatas del huerto, huevos y queso, de la vaca que se tenía en los bajos de la casa, en lugar del coche, y que les proporcionaba leche, abono y calor (y que al igual que el auto también emitía gases de efecto invernadero, aunque en menor medida).

Alcachofas a la brasa

Se le corta el tallo a las alcachofas de modo que puedan ponerse de pie, luego se golpea el lado opuesto (la punta) de la alcachofa sobre una tabla con el fin de facilitar poder “abrirla” y procedemos a separar un poco las hojas. Ponemos primero las alcachofas en la parrilla con la punta hacia abajo sobre un fuego de brasas y las dejamos unos 5/10 minutos mientras

preparamos una mezcla de aceite, sal y pimienta, luego giraremos las alcachofas y le echaremos con una cuchara la mezcla dentro, en esta posición terminaremos de cocerlas lo cual demorara unos 45 minutos y ya esta.

Se come con las manos, arrancando primero las hojas externas chamuscadas, luego las hojas interiores se “chupan” comiendo la pulpa tierna hasta llegar al corazón, lo más apreciado. Cocinadas de este todo el sabor queda concentrado y no se pierde pasando al líquido de cocción.

Alcachofas rellenas

Ingredientes para 4 personas:

Alcachofas, 8
Huevos, 2
Patatas, 4
Queso rallado, 100 grs
Perejil, agua, aceite y sal.

Se corta el tallo y la punta opuesta, se quitan las hojas externas, duras y fibrosas. También se pueden aprovechar lo tallos si los pelamos utilizando solo el centro más claro y blando.

Pelamos las patatas y vaciamos el centro (como se hace con una manzana para quitarle las semillas) pero sin perforar el fondo.

Mezclamos el huevo con el queso y el perejil picado y condimentamos con sal. Debe quedar una pasta relativamente espesa, si no es así pondremos más queso.

Rellenamos las alcachofas y las patatas con la mezcla anterior.

Pondremos en una olla un dedo de agua con un poco de sal y un buen chorro de aceite de oliva virgen, cuando va a empezar a hervir agregamos las patatas y las alcachofas procurando que queden de “pie” y las cocinamos durante media hora con la olla tapada.

Las berenjenas

La berenjena es otra hortaliza que también tiene muchos amantes incondicionales y la verdad es que se justifica, ya que con ella se pueden hacer infinidad de platos excelentes, ya se menciona en los capítulos correspondientes su uso en tortillas y poudings, pero ahora comentaremos algunas recetas más específicas como la mussaka, comida típica griega, aunque la versión que nosotros daremos es algo diferente y corresponde al conocido cocinero y dietista Michel de Montygnac, aunque no creemos mucho en que esta versión engorde menos, pero si que da un plato excelente y fácil de servir en porciones al gusto de cada comensal, ya que en vez de hacerse sobre media berenjena como la original, se hace una tarta en base a rodajas.

Mussaka

Ingredientes para 6 personas:

2 Kgs. berenjenas
1 cebolla grande
1 Kg. carne picada
1/2 vaso de vino blanco
1 Kg. de tomates
Aceite y perejil

Cortar las berenjenas en rodajas finas, salarlas y dejarlas reposar 1 hora. Picar y rehogar la cebolla en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Sin dejar de

remover, agregar la carne picada. Pelar y cortar los tomates y añadirlos a la carne. Incorporar el perejil picado y el vino. Cocer a fuego lento 45 minutos.

Escurrir las berenjenas y secarlas. Freírlas ligeramente por ambos lados. Engrasar una fuente de hornear. Disponer en capas alternando las berenjenas con la mezcla de carne y tomates. Espolvorear con queso rallado. Cocer al horno a 150°C durante unos 45 minutos.

La berenjena como contorno

Otro uso de la berenjena es como contorno en diferentes platos. Son varias las formas como se pueden presentar, a modo de ejemplo citaremos, rebosadas y fritas, escalibadas (hechas a la brasa o al horno, luego peladas, hechas tiras y condimentadas con aceite, sal y si se desea ajo picado, es usual acompañarlas de pimientos y cebollas hechas del mismo modo) o en escabeche. Comentaremos en más detalle esta última forma de prepararlas solas o con otras hortalizas como los pimientos.

Berenjenas y pimientos en escabeche

Se cortan las berenjenas y los pimientos en trozos no muy grandes, se fríen ligeramente en aceite y se reservan, en el mismo aceite freímos unos dientes de ajo enteros y pelados, agregamos más aceite y una cantidad similar de vinagre (según el gusto del cocinero y lo fuerte del vinagre, la relación aceite/vinagre puede variar de 1/1 a 2/1), agregamos pimienta negra en grano, hojas de

laurel, orégano y tomillo, unimos a esta mezcla las berenjenas y los pimientos y lo hacemos hervir todo junto unos minutos. Se deja enfriar se pone en un recipiente de vidrio con tapa y se guarda en la nevera, de esta manera se conserva durante meses. Es ideal para acompañar carnes a la plancha o a la brasa.

Las pastas

Sería más correcto decir las salsas para las pastas, ya que no comentaremos como hacer las pastas, sino como condimentarlas. No es que no sepamos hacerlas, sólo que no es práctico hacerlas y más teniendo en cuenta que actualmente se consiguen excelentes pastas en el mercado, tanto rellenas como sin relleno y es más rentable dedicar el tiempo de que disponemos en elaborar salsas, que si bien también se encuentran ya preparadas, no tienen la calidad suficiente.

Ya han pasado los tiempos de mi infancia, cuando mi madre hacía algunos domingos y para las fiestas los ravioles rellenos de verdura y ricotta. Toda una mañana preparando primero una montaña de masa, que a base de rodillo convertía en un fino y enorme círculo, luego depositaba en una mitad el relleno que posteriormente cubría con la otra mitad de la pasta, para después con una larga regla marcar primero líneas paralelas y luego líneas perpendiculares obteniendo infinidad de cuadraditos y finalmente con una rueda dentada con el borde en zig-zag recortar los ansiados “ravioli”.

Mientras la pasta se oreaba unas horas se preparaba el “tuco”. El nombre de tuco que se usa en los países del Río de la Plata, según la wikipedia, proviene de la deformación de la palabra italiana succo que significa jugo. Este tipo de salsa que tiene infinidad de variantes, tendría entre sus características diferenciales, el hecho de que la carne que se utiliza en su preparación no está picada, sino en un trozo grande y la salsa en sí (el jugo)

es generalmente algo más líquida que en los ragús. La carne cocinada en el tuco se utiliza como segundo plato.

Dentro de la infinidad de variantes mencionada del tuco, en mi casa la carne si bien tampoco era picada, no se ponía como un trozo de pulpa que luego a la hora de comer se troceaba, sino que se hacía en forma de “niño envuelto”. Que es un “niño envuelto”?? se preguntarán la mayoría de los lectores, pues es algo parecido a un saltimbocca, aunque creo que seguiremos igual de confundidos, así que intentaremos describir cómo se hace. Partimos de un fino bistec sobre el cual pondremos un relleno, luego enrollaremos el bistec y lo mantendremos arrollado, bien con unos palillos o con un hilo de cocina. El relleno puede variar desde un simple picadillo de ajo y perejil a unas lonchas de bacón o jamón y una hoja de salvia, como ejemplo. El nombre de niño envuelto supongo que viene de la similitud entre al trozo de carne atado y la forma de cómo “fajaban” a los niños hasta mediados del siglo XX.

Salsa de carne y setas

Ingredientes para 4 personas:

100 grs. de carne picada.

1 kg. de tomates maduros tipo pera o un bote de pulpa de tomate equivalente.

1 cebolla mediana.

20 grs. de setas secas (del tipo que se consiga en la zona, lógicamente si son boletus edulis mejor).

Aceite, orégano, sal y eventualmente azúcar.

Freímos en el aceite la cebolla cortada en juliana, cuando este dorada agregamos la carne que dejaremos unos minutos, a continuación agregamos los tomates pelados, troceados y sin semillas, (o la pulpa de bote), si el tomate es un poco ácido agregaremos una cucharadita de azúcar para neutralizarlo, las setas previamente hidratadas (incluida el agua), el orégano y la sal. Dejar cocinar hasta que se evapore parte del agua y la salsa tenga la consistencia deseada.

Salsa de frutos del mar

Las posibilidades de ingredientes para esta salsa es muy variada, podemos utilizar sólo unos sencillos mejillones, o poner unas más apreciadas almejas y acompañarlas de unas sabrosas gambas, nosotros propondremos una formula sobre la cual podéis hacer las variaciones oportunas, según gusto y posibilidades del mercado.

Ingredientes:

Mejillones, almejas, berberechos o similares.

Gambas, langostinos, etc.

Sepia.

Ajo, perejil, guindilla, tomates cherry.

Limpiamos los mejillones y ponemos los otros bivalvos elegidos en agua y sal durante una media hora, para que dejen salir la arena que puedan tener. Luego los ponemos en medio dedo de agua hirviendo hasta que se abran, reservamos tanto los moluscos como el agua.

En una sartén grande freiremos las gambas (o lo que sea), las retiramos, freímos trocitos de sepia, la retiramos, freímos un diente de ajo troceado fino y cuando está casi hecho agregamos rodajas de guindilla y unos pocos tomates cherry cortados por la mitad.

Mientras tanto habremos hervido al dente la pasta (spaghetti, linguine, u otra pasta larga) en abundante agua salada, sacado las conchas de los moluscos, así como pelado las gambas.

Agregamos en la sartén todos los frutos de mar, el agua filtrada donde hemos abierto los bivalvos, rectificamos de sal, y cuando hierve echamos la pasta escurrida y perejil picado, removemos todo un minuto y a servir.

Se pueden hacer variaciones como utilizar pimentón picante en lugar de guindilla con lo cual logramos además colorear le salsa, utilizar vino blanco en lugar de agua para abrir los bivalvos, suprimir los tomates, etc. Como habréis apreciado no se utilizan tomate para salsa o sea es una salsa "in bianco" que creo respeta más el sabor del mar, se puede agregar pulpa de tomate pero entonces es otra salsa.

Salsa de ajo y anchoas

Es un condimento para las pastas muy sencillo (los hay más sencillos todavía sólo con ajo y aceite, o mantequilla y queso), pero muy sabroso y que se hace en un minuto.

Freímos en aceite de oliva unos dientes de ajo cortados fino. Cuando los ajos empiecen a dorarse agrega-

mos los filetes de anchoa desmenuzados, revolvemos y retiramos del fuego y ya está la salsa preparada. Se le puede añadir perejil picado.

Salsa de salmón (ver el capítulo sobre el salmón)

Rectificar es de sabios, dicen los políticos cuando cambian de opinión, en lugar de decir la verdad, que no es otra que, es de sinvergüenzas prometer en las campañas lo que ya saben que no van a poder cumplir y que luego quieren arreglar con la tan manida frase. En nuestro caso la rectificación es fruto de la anarquía en la confección del libro, con varios colaboradores que funcionan de forma más o menos autónoma (lo que está muy bien) pero que tiene estas consecuencias y a pesar de que al inicio de este capítulo dijimos que sólo daríamos recetas de salsas para pastas, ahora decimos que también damos recetas de pastas. Tenemos además a nuestro favor, el hecho de que estas pastas no se encuentran en el mercado hechas.

Varenikis

Se trata de un plato de pasta rellena, parecida a los capelettis pero de un tamaño sensiblemente más grande, como un puño cerrado.

Se rellenan de carne picada pero lo que los hace especiales es, además de su tamaño, cómo se condimentan, ya que se acompañan con una salsa con cebolla picada, sofrita en mantequilla a la que se le agrega “smietana”

una crema rusa (crema agria), que los hace un plato diferente.

Detalles de la receta:

Para la masa se utilizan

300 gr. de harina

4 huevos

Leche, agua y sal

Se amasa la harina con los 4 huevos, la leche y el agua (mitad y mitad) y la sal hasta lograr una masa espesa. Se cubre con un paño y se deja reposar $\frac{1}{2}$ hora, luego se forma una lámina con el “palote” y se cortan trozos redondos como para empanadas que rellenaremos con la siguiente mezcla:

Relleno: $\frac{1}{2}$ kilo de carne picada de vaca y $\frac{1}{2}$ kilo de cerdo, cebolla, ajo, sal y un poco de pimienta molida, se sofríe, se le agrega un poco de leche o caldo y se deja entibiar.

Se rellenan los redondeles de masa, cerrando los bordes humedecidos con agua con los dedos como en las empanadas y se cuecen en agua salada hirviendo.

Se sirven calientes, echándoles por encima el sofrito de cebolla en mantequilla y por último la “smietana”.

Sémola al horno (ñoquis romanos)

Durante la última mudanza, en un baúl que albergaba cosas que pertenecieron a los bisabuelos, entre peinetas y collares de caracolas, encontramos un papel amarillento en el que estaba escrita con letra caligráfica una receta de cocina. “Ñoquis romanos” era su título, y la sémola de trigo, su principal ingrediente.

Picados ya por la curiosidad, un día intentamos hacer esos especiales ñoquis. Siguiendo al pie de la letra la receta, preparamos la “masa” con sémola, leche, agua y huevo, luego había que darles forma, pero eso no figuraba en la receta, pues los ratones habían comido un pedazo de papel. Dejamos enfriar para que se endureciera, intentamos hacer un cordón grueso para luego cortarlo, pero la “masa” era demasiado blanda para eso. Entonces con la ayuda de una cucharita como molde, tratamos de hacer pequeñas esferas, pero éstas también se aplastaban.

Ante la imposibilidad de lograr algo parecido a unos ñoquis, y como no sabíamos como se continuaba con la cocción, vertimos todo en una asadera, lo cubrimos con queso rallado y lo cocinamos al horno. El resultado fue un plato muy sabroso y fácil de hacer.

Tiempo después, llegamos a enterarnos cómo son en realidad los famosos “ñoquis romanos”, que de ñoquis tienen sólo el nombre.

En definitiva, la receta del híbrido es la siguiente:

Ingredientes:

2 tazas de leche
2 tazas de agua
1 taza de sémola de trigo
1 huevo
1 cucharadita de sal
Queso rallado.

Preparación:

Calentar el agua con la leche y la sal. Cuando está casi por hervir, verter lentamente la sémola en forma de lluvia mientras se revuelve constantemente con una cuchara de madera. Hervir con fuego suave durante 5 minutos mientras se continúa removiendo (raspando el fondo para que no se pegue). Dejar enfriar un poco, y agregar el huevo ligeramente batido y 2 cucharadas de queso rallado. Mezclar bien y verter en una asadera de aproximadamente 30 x 30, previamente aceitada.

Cubrir a voluntad con queso rallado y un poco de aceite o mantequilla. Hornear en horno moderado hasta que se dore, dejar enfriar un poco y servir...y a disfrutar !!

Los arroces

El arroz, quizás el más universal de los alimentos, se cocina de mil maneras, pero nosotros nos referiremos principalmente a dos, que entendemos son de las más importantes desde el punto de vista gastronómico: las paellas y los risottos.

La paella, identificada internacionalmente como el plato típico español, es en principio originario de la zona del Levante y más concretamente de Valencia y toma su nombre del recipiente en que se cocina, la “paella”, que es la manera como se dice en valenciano (y en catalán, del que el valenciano es una variante) a la sartén y que deriva del latín patella al igual que la palabra francesa poêle y la italiana padella.

El risotto es el plato italiano en base al arroz que equivaldría a la paella española, aunque, como veremos más adelante, muy diferente en sus ingredientes y elaboración. En este caso la etimología de su nombre es muy sencilla si tenemos en cuenta que en italiano el arroz se dice “riso”.

Las principales diferencias entre la paella y el risotto desde el punto de vista de los ingredientes, es que en la paella sólo se utiliza aceite en su elaboración, mientras en el risotto se utiliza fundamentalmente mantequilla, además prácticamente todo risotto lleva queso, cosa impensable en una paella. La otra diferencia importante está en la forma de cocinar el arroz, en la paella se busca que al final de la cocción los granos de arroz estén

secos y sueltos, para lograrlo se pone la cantidad exacta de agua toda al principio y no se remueve, en cambio en el risotto se busca que los granos estén unidos por una “crema” y para lograrlo se pone poco a poco el líquido de cocción y removiendo constantemente (para facilitar que el almidón del arroz pase al líquido). El agregado de mantequilla y queso al final de la cocción termina de dar cuerpo a la crema; la nata que incluyen algunas recetas no forma parte de la fórmula original y a nuestro entender sólo aporta pesadez al plato (sólo se puede justificar en algún tipo especial de risotto como los que llevan frutas).

Las paellas

El secreto para hacer una buena paella está en el “sofrito”, y para hacer un buen sofrito deberemos rehogar en el aceite poco a poco y con cariño como mínimo los siguientes ingredientes, cebolla, ajo, pimienta y tomate, de modo que al final tengamos estos elementos confitados y amalgamados íntimamente. Luego pondremos los otros elementos que caracterizarán el plato como, mariscos, pescados, pollo, cerdo, conejo, verduras, etc. y así podremos tener una infinidad de tipos de paellas.

Paella de mariscos

Ingredientes para 2 personas:

200 gramos de arroz tipo bomba (español de forma pequeña y redonda) o carnaroli (italiano)
6 gambas
1 sepia mediana

250 grs. de almejas
250 grs. de mejillones
1 cebolla mediana
1 pimiento verde tipo italiano
2 tomates maduros
1 diente de ajo
2 alcachofas (según temporada se puede sustituir por otras hortalizas como judías o guisantes)
perejil
aceite
sal
800 ml. agua (que contendrá el jugo que han dejado las almejas y los mejillones), o caldo de pescado

Poner las almejas en un recipiente con agua y sal para que liberen las impurezas y arena que puedan tener; unos 30 minutos.

Limpiar bien los mejillones.

En un cazo poner un dedo de agua y las almejas y ponerlo al fuego hasta que se abran. Retirar las almejas y poner los mejillones también hasta que se abran. Reservarlo (el agua también)

En una paella poner el aceite y freír las gambas enteras, durante 2-3 minutos. Se sacan de la paella y se reservan.

En este mismo aceite se fríe la cebolla y el pimiento cortado en cuadritos pequeños, a fuego medio-bajo durante 3-4 minutos, añadir las alcachofas cortadas en gajos y cuando esté casi dorado se añade el ajo cortado pequeñito.

Cuando el ajo se ha dorado, se pone la sepia ya limpia y cortada en pedacitos. Cuando esté cocida, que es el momento en que empieza a saltar de la paella, se le añade el tomate rallado. Cuando todo está como una mermelada se le añade el arroz. Se sofríe un momento y se le añade el agua que tendremos muy caliente.

Poner la sal.

Generalmente este tipo de arroz requiere unos 18 minutos de cocción. 5 minutos antes de acabar la cocción se le añaden las almejas y los mejillones, que pueden ponerse sin las cáscaras, aunque se pueden guardar algunas piezas con cáscara para adorno. Se ajusta de sal y por fin se pone el perejil picado por encima, las gambas y los mejillones con cáscara.

Pasados estos últimos 5 minutos retirar del fuego y dejar reposar durante otros 5 minutos antes de servir.

Paella de conejo

Ingredientes:

200 gramos de arroz tipo bomba (forma pequeña y redonda) o carneroli

½ conejo cortado a trocitos

1 cebolla mediana

1 pimiento verde tipo italiano

2 tomates maduros

1 diente de ajo

2 alcachofas (según temporada)

Un manojito de hierbas (perejil, romero, tomillo, salvia)
Aceite
Sal
800 ml. agua

En una paella o cazuela de barro (que para este plato es más tradicional en Catalunya y entonces se llama cazuela de conejo) poner el aceite y freír el conejo hasta que esté dorado. Retirarlo y reservarlo.

En este mismo aceite se fríe la cebolla y el pimiento cortado en cuadraditos pequeños, a fuego medio-bajo durante 3-4 minutos, añadir las alcachofas cortadas en gajos y cuando todo esté casi dorado se añade el ajo cortado pequeñito.

Cuando el ajo esté dorado se añade el tomate rallado. Cuando todo está como una mermelada se le añade el conejo ya frito y el manojito de hierbas. Se remueve durante 2-3 minutos y se le añade el arroz. Se sofríe todo junto unos segundos y se le añade el agua que tendremos muy caliente.

Poner la sal.

Generalmente este tipo de arroz requiere unos 18 minutos de cocción.

Dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.

Los risottos

El risotto puede ser de una infinidad de ingrediente, es decir, tanto se pueden utilizar setas, espárragos o alcachofas, como menudillos de pollo, pescado, incluso uvas o fresas.

Risotto de espárragos

Ingredientes para 2 personas:

150 gramos de arroz carnerolli o similar de grano redondo

1 cebolla mediana

Espárragos verdes (trigueros)

50 ml. de vino blanco

600 ml de caldo de ave

Mantequilla

Queso parmigiano reggiano rallado

En una cazuela se dora la cebolla con un poco de mantequilla y aceite.

Cuando empieza a dorarse la cebolla se añaden los espárragos en trozos de 1 cm. y se añade un poco de agua a fin de cocerlos (5-7 minutos).

Cuando el agua se ha evaporado se le añade el arroz y después de darle unas vueltas con la cuchara de madera se agrega el vino.

Cuando el vino se ha evaporado se añade un poco de caldo caliente y se va removiendo constantemente. A medida que se va consumiendo el caldo se va adicio-

nando un poco más hasta que esté cocido el arroz (unos 16 minutos aprox.)

Antes de retirar del fuego se le añade el resto de mantequilla y el queso rallado. Una vez fuera del fuego se deja reposar unos 5 minutos antes de servir.

Risotto de alcachofas.

Exactamente la misma receta sustituyendo los espárragos por alcachofas.

Risotto de setas.

Se pueden utilizar diferentes tipos de setas, pero sin duda la más utilizada y que nos da el mejor resultado es el boletus edulis, más conocida por su nombre en italiano, funghi porcini, encontrándose en el mercado bajo este nombre en forma de láminas secas.

La receta es la misma sólo que utilizando las setas prehidratadas en agua tibia. El agua donde hemos hidratado las setas, podemos agregarla al caldo, previamente filtrada, con lo cual potenciaremos el sabor.

No es necesario en este caso el agregado inicial de agua para cocinar las setas ya que con el tiempo de cocción del arroz es suficiente.

Otros arroces.

Arroz caldoso con calamarcitos.

Receta para dos personas

Ingredientes: 1 taza de arroz de grano redondo; una cebolla mediana; un diente de ajo; uno o dos pimientos rojos, según el tamaño que tengan; 400 grs. de calamarcitos; aceite de oliva, chilis.

Calentar el aceite de oliva, agregar los calamarcitos previamente limpiados y troceados. Freír 10-15 minutos, agregar la cebolla, el ajo y los pimientos cortados en trocitos finos. Al cabo de unos 5 minutos agregar el arroz, salpimentar y condimentar con chili o pimentón. Agregar el agua, doble cantidad que el arroz. Dejar consumir a fuego muy lento hasta que el arroz esté cocido, probar de tanto en tanto agregando un poco de agua caliente si se consume demasiado, el arroz debe quedar caldoso.

Si se desea se pueden agregar además del pimiento rojo, una zanahoria, unas judías verdes (chauchas) o unos guisantes (arvejas). La verdura es más que nada para darle color no tanto sabor. ¡Es sabido que la vista también come!

Arroz afgano.

Esta receta me la dio un afgano por lo que yo lo llamo así.

Ingredientes: 3-4 zanahorias grandes, dos cebollas grandes, pasas de uva, almendras peladas y cortadas en “palitos”, mantequilla o un buen aceite que no sea de oliva (acá se consigue Ghee, una grasa de mantequilla de la India, que viene en latas, que le da un sabor exquisito al arroz, pero esto es sólo un detalle), arroz de grano largo como el Basmatti, sal y azafrán.

Se derrite la mantequilla, se dora la zanahoria rallada gruesa y la cebolla cortada en trozos muy pequeños. Cuando la cebolla está “glaseada” se le agrega una taza de pasas de uva y otra de almendras, sal y el azafrán. El arroz se cuece aparte, 7 minutos en agua salada. Se cuele. En una cacerola se dispone la verdura y el arroz en capas. Se envuelve en una toalla y se le deja en algún lugar calentito durante unas horas.

Este método es bastante teatral, cómodo sí, si se quiere dejar preparado, poco antes de consumirlo se le calienta en una hornalla revolviendo las capas. Si está demasiado al dente agregar un poco de agua y calentarlo revolviendo para que no se pegue. Depende del arroz, como lo hago yo no es necesario agregar más agua. Pero cuando uno decide a último momento hacer arroz se le puede agregar el arroz a la verdura previamente cocida como se describe al principio, se le pone una taza y doble cantidad de agua y se cuece como es habitual, de 15 a 20 minutos. Estas cantidades son para 2-3 personas.

Buen provecho!

LA BOUILLABAISSE

Sopas de pescado hay muchas y normalmente todas muy buenas, pero la sopa de pescado por excelencia es la bouillabaisse, que como podréis suponer por su nombre es de origen francés y más concretamente de la zona del mediterráneo y en Marsella es la especialidad.

Su nombre, en principio deriva de las palabras bouillir (hervir) y baisse (desecho), que expresan muy gráficamente su origen, ya que es el plato que hacían los pescadores hirviendo los pescados de desecho (por su bajo precio y escasa demanda, no por su calidad).

Estando yo en esta ciudad durante algún tiempo por motivos laborales, probé varias veces esta sopa sobre todo en la zona del “Vieu port”, especializada en comidas a base de pescado, todas muy buenas pero yo esperaba más, tanto me habían hablado de ella que seguramente no estaba probando las de mejor calidad.

Comentando el tema con otras personas de la zona me recomendaron el restaurante “Au Pescadù” (el pescador en provenzal, dialecto del Occitano), situado sobre una pescadería por la que hay que pasar para acceder al comedor, y allí se hizo la luz, comí una excelente sopa de pescado que aun hoy recuerdo (más de 20 años después), como no era cosa de volver a Marsella cada vez que quisiéramos comer una buena bouillabaisse nos dedicamos a buscar recetas y experimentar hasta tener un resultado similar y a continuación se la ofrecemos.

Hay que avisar que la receta tiene algunos problemas a la hora de su ejecución, los ingredientes no son fáciles de conseguir, es engorrosa de elaborar y como muchos platos de pescado deja la casa “perfumada”, pero vale la pena.

Ingredientes: (para 5 personas)

2 Kgs. de pescado para hacer la sopa
(congrio, cintas, escórpora, cangrejos, etc..)
1 Kg. rape
1 Kg. otros pescados (merluza por ejemplo)
1 Kg. cebollas
1/2 Kg. tomates muy maduros
1 Kg. de patatas
un poco de tomillo
2 hojas de laurel
1 huevo
1/4 litro aceite oliva
2 dientes de ajo
4 gramos de azafrán
1 baguette de pan
2 gotas de tabasco

Preparación:

En una sartén saltear las cebollas finamente cortadas hasta dorarlas con aceite y sal. Cuando las cebollas se reduzcan (10 minutos), poner los tomates cortados a trozos. Poner el tomillo y el laurel, dejar freír durante unos 7-8 minutos.

Verter todo en una olla grande y poner los 2 Kgs. de pescado (limpio y troceado) y 1/2 lt. de agua hirviendo. Dejar hervir a fuego muy fuerte alrededor de 20 minutos.

Revolver sin parar con una cuchara de madera hasta conseguir una especie de "puré de pescado". Añadir otro litro de agua hirviendo y dejar hervir a fuego muy fuerte durante unos 10 minutos.

En un recipiente hondo pasar por el chino esta "sopa de pescado" y extraer el jugo. Una vez extraído el jugo poner el "puré de pescado" que ha quedado en el chino en otro recipiente y así hasta haber pasado toda la sopa.

En el recipiente que ha quedado el jugo añadir 2 gramos de azafrán (reservar).

En el recipiente que ha quedado el puré añadir 1,25 litros de agua y dejar hervir 10 minutos. Volver a pasar de nuevo por el chino esta segunda sopa como la primera vez. Sobre todo no mezclar con el primer jugo. Añadir 1 gramo de azafrán. Es en este jugo que se cuece el resto de pescado cortado en rodajas y las patatas (en rodajas de 1/2 cm. de espesor) que luego se servirán en el plato.

Cortar lascas de pan y gratinarlas. Se prepara un all-i-oli al que se le añadirá una pizca de azafrán y 2 gotas de tabasco.

Unir los caldos y salpimentarlo. No hacer hervir la sopa, solo calentarla, se puede servir el caldo primero y luego el pescado, pero nosotros preferimos servirlo todo junto, las patatas, el pescado y el caldo, acompañado de las tostadas que el comensal untará a su gusto con el all-i-oli

(escribimos all-i-oli en catalán ya que se entiende que son sus inventores o por lo menos sus más fervientes consumidores en lugar de ajo-aceite castellano). Como seguramente el inteligente lector supondrá el all-i-oli no se ha preparado según la receta original solo a base de ajo y aceite que es bastante difícil de lograr, si no a partir de una mayonesa a la que se agrega el ajo finamente picado y machacado.

Actualmente se suelen agregar mariscos más preciados como langostas, bogavantes, gambas, etc. pero creemos que es innecesario ya que sin ellos queda sensacional y estos mariscos solos también lo son y es preferible degustarlos por separado, la suma de dos cosas buenas no siempre da algo mejor.

El salmón

El salmón es uno de los pescados que ha pasado de ser una “delicatessen”, que sólo se encontraba en tiendas especializadas (normalmente ahumado), a ser de gran consumo y de precio muy ajustado, este cambio se debe a su producción masiva en piscifactorías, una cosa similar a la que sucede con otras especies de pescados (doradas, besugos, rodaballos, etc.), o como pasó en su día (hace algo más de 50 años) con el pollo, que de ser un alimento de día de fiesta, pasó a ser base de la alimentación cotidiana, al pasar a producirse de forma industrial.

Nosotros presentaremos dos recetas sumamente sencillas, pero que son de las que dan los mejores resultados, una de ellas es simplemente hervido acompañado con una salsa y otra es al “papillote” algo más complicada pero que a nuestro entender es la receta reina para este pescado.

El sistema de cocción al papillote es muy interesante, pero poco utilizado, consiste en poner lo que vamos a cocinar dentro de un “sobre” o recipiente antes de ponerlos en el horno, de este modo se cocina sin perder sus aromas y los sabores son más concentrados. El “sobre” normalmente es de papel de aluminio, pero puede ser de papel para horno, lo que permite que la cocción pueda hacerse en microondas y últimamente hay en el mercado unos recipientes de silicona especialmente concebidos para este uso.

Salmón hervido

El salmón hervido, que yo llamo a la noruega, ya que allí lo comí por primera vez de ese modo, y que me lo presentaron como el modo más usual de hacerlo en aquellas tierras, país del salmón por excelencia, es lógicamente muy sencillo de hacer y consiste sólo en ponerlo en agua hirviendo con un poco de sal, la única dificultad consiste en saber el tiempo de cocción, y este dependerá del tamaño del salmón (o trozo) que estemos cocinando, como todo pescado no es conveniente cocerlo demasiado y si éste es grande puede quedar algo crudo al lado de la espina central, para evitar esto en Noruega aconsejan una vez apagado el fuego dejarlo todavía unos minutos dentro del agua caliente para que termine de entrar el calor hasta el interior.

La salsa que acompaña al salmón hervido es simplemente una mayonesa a la cual se le agrega mostaza al gusto y como contorno unas patatas hervidas y en Noruega suelen incluir pepinillo finamente cortado, puesto con abundante sal una hora antes de servir para quitarle el sabor tan fuerte que tiene, y escurrido con presión antes de servirlo para quitar el exceso de sal.

Es una fórmula fácil pero con muy buen resultado, cosa que no nos tendría que extrañar ya que lo mismo pasa con la merluza, en Galicia (otro enclave experto en pesca) la llamada merluza a la gallega consiste también solamente en hervirla, en este caso además de la sal se le pone unas hojas de laurel y una cebolla en trozos, el condimento es sencillamente un buen chorro de aceite de oliva virgen.

Salmón al papillote

Ingredientes principales:

Salmón
Jamón serrano
Filetes de anchoa
Alcaparras

Partiremos de una rodaja de salmón relativamente ancha (unos 4 ó 5 centímetros) de la que obtendremos dos porciones o lomos, luego de quitar la espina central, la piel y la grasa en exceso.

Sobre un papel de aluminio de unos 40 cm. colocaremos en el centro primero el jamón cortado en trozos pequeños para que luego sea más cómodo al comer (si el jamón es de calidad, mejor será el resultado final), sobre el jamón pondremos el trozo de salmón y sobre éste los filetes de anchoa (2 ó 3 según el tamaño del salmón) y unas cuantas alcaparras, como el jamón y las anchoas son saladas, normalmente solo será necesario agregar una pizca de sal al plato.

Una vez que tengamos todos los ingredientes centrados sobre el papel de aluminio tenemos que levantar los 4 laterales de modo que se forme una especie de recipiente y agregar un poco de agua y un chorro de aceite de oliva virgen, luego debemos cerrar el “recipiente” plegando el papel de aluminio tratando que sea lo más hermético posible, así el salmón se cocinará al vapor y en su propio jugo conservándose todos los aromas.

La cocción será de unos 18 minutos a 180°C (dependiendo de lo grueso de los lomos)

Se puede servir directamente el papillote en los platos y que el comensal lo abra personalmente, así podrá disfrutar de todo el aroma que se libera al abrirlo.

Salsa de salmón para pasta

Ingredientes: mantequilla, una cebolla mediana, nata (crema Chantilly no batida), salmón

El salmón puede ser fresco o descongelado. La cantidad depende de la cantidad de salsa que se desee, para dos personas uso dos rodajas medianas.

Se derrite la mantequilla, se dora la cebolla cortada en trocitos muy finos, se agrega la nata y se deja hervir a fuego muy lento unos diez minutos hasta que la nata se haya consumido un poco. Se le agrega el salmón cortado en trozos no demasiado pequeños, eso lo decide el ojo del cocinero. Se deja unos diez minutos más a fuego muy lento. El pescado se cuece muy rápidamente. Salpimentar y si se desea se le agrega eneldo bien picado, es una hierba aromática muy usada en Alemania, pero también se puede usar perejil o prescindir totalmente de hierbas. Otra alternativa es utilizar salmón ahumado, en ese caso es innecesaria la segunda cocción (la del salmón).

El bacalao

El bacalao es el plato insignia de Portugal, donde lo preparan de todos los modos imaginables, también lo es de las zonas interiores de España y supongo que de gran parte de Europa, ya que hasta la industrialización y la consecuente posibilidad de disponer de hielo, sólo el bacalao y algún otro pescado preparado en salazón como los arenques y las sardinas acompañaban a los escasos peces de agua dulce en estas zonas.

Hasta hace unos 50 años fue comida de pobres, ya que su precio era bastante económico, pero con la reducción de capturas hoy se ha convertido en artículo de lujo, lo que ha hecho que se lo valore más y sea un plato presente en los más selectos restaurantes.

Nosotros daremos sólo algunas recetas a modo de ejemplo, una de plato principal y otra de primer plato y otra de entrante.

Bacalao con tomate

Ingredientes:

Lomos de bacalao desalado

Salsa de tomate

Ajo y perejil

Enharinar los lomos de bacalao y freírlos en aceite bien caliente.

Se colocan en una bandeja que pueda ir al horno y cubrirlos con la salsa de tomate.

Se pican los ajos y el perejil y se coloca encima de la salsa de tomate.

Ponerlo al horno hasta que se doren los ajos y “listo para comer”.

“Esqueixada” de bacalao

Esqueixada es una palabra catalana que deriva del verbo esqueixar, que quiere decir algo así como “desmenuzar con las manos”, que es lo que se hace con el bacalao aún seco y salado, siguiendo el sentido de las fibras de su carne. Una vez desmigado se desala en agua (al estar en pequeños trozos en unas 12 horas y con un solo cambio de agua ya estará) y se prepara una especie de ensalada como explicamos a continuación.

Ingredientes: (para dos personas)

250 grs. de bacalao desalado

2 tomates maduros

1 pimiento verde

1 cebolla pequeña

aceitunas negras

sal

aceite de oliva virgen

Se coloca el bacalao desalado y desmenuzado en un plato.

El tomate, la cebolla y el pimiento se cortan en cuadrados no muy grandes y se coloca encima del bacalao. Se adorna con aceitunas negras .

Se condimenta con sal y aceite de oliva virgen. (es opcional poner un poco de vinagre de vino)

Buñuelos de bacalao

Ingredientes: (para 4 personas)

250 grs. de bacalao desalado
90 gr. de harina de trigo
1 cucharada sopera de levadura Royal
2 huevos
1 o 2 dientes de ajos
perejil
piñones
agua

En una picadora o a mano se pica el bacalao, los ajos y el perejil bien pequeño.

En un cuenco se coloca la harina, la levadura, las dos yemas de huevo y un poco de agua. Se mezcla hasta conseguir una masa fina y espesa. Se le añade la mezcla de bacalao, ajo y perejil así como también los piñones.

Las claras se montan a punto de nieve y se va incorporando a la mezcla de bacalao. Debe quedar una mezcla consistente.

Se prepara una sartén con bastante aceite y cuando está caliente se van echando pequeñas porciones de la mezcla. Yo lo hago con una cucharita de postre. Cuando estén dorados se ponen encima de un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Tartas saladas

Dentro de este capítulo trataremos de unos platos que son un poco más largos de preparar, por lo cual no forman generalmente parte de las comidas del día a día, pero que son ideales para cuando tenemos una reunión con invitados ya que podemos tenerlos hechos con antelación.

Comenzaremos con dos clásicos del Río de la Plata, el Pastel de Carne y la Torta Pascualina. El primero es quizás uno de los pocos platos típicos no heredados de las distintas migraciones que llegaron a la zona, mientras el segundo es de origen italiano.

Con el mismo relleno del Pastel de Carne podemos hacer también empanadas, otro de los “típico” de la zona.

Pastel de carne

Ingredientes:

600 gramos de carne picada
1 cebolla grande
2 huevos duros
80 gramos aceitunas sevillanas
50 gramos de pasas
2 rollos de masa de hojaldre (o puré de patata)
1 cucharada de harina
mantequilla
sal y pimienta
nuez moscada
leche y azúcar.

Preparación:

Cortar la cebolla en juliana y freírla en aceite.

Cuando empiece a estar la cebolla dorada añadir la carne picada y cuando empiece a estar cocida salpimentar y añadir las pasas (que previamente habremos puesto en remojo en agua tibia), las aceitunas cortadas y el huevo duro cortado también a dados pequeños.

Preparar un poco de bechamel (mantequilla, harina, leche, sal, pimienta y nuez moscada). Añadirla a la mezcla anterior.

En una bandeja o molde extender una masa de hojaldre y colocar encima el relleno tapándolo con la otra masa de hojaldre. Cerrar los bordes.

Con un pincel untar la superficie con leche y esparcir por encima el azúcar.

Poner en el horno que previamente habremos calentado a 180°C y mantenerlo hasta que se dore (aproximadamente 30 minutos).

Como podrán apreciar los que conocen otras recetas para el pastel de carne, en ésta hay alguna diferencia, como el poner bechamel al relleno, esta modificación que junto a las siguientes, también aparecerán en la receta de pascualina, aporta una suavidad al plato que vale la pena probar. También está la sustitución de pintar el pastel con leche en lugar de huevo, lo cual es mucho más sencillo y el espolvorear con azúcar que es

opcional, pero que a nuestro entender aporta ese contraste dulce salado que acentúa el que ya tenemos en el relleno (recordar que lleva pasas de uva)

Como aparece en el listado de los ingredientes se puede sustituir la masa por puré de patata, las dos posibilidades son excelentes, va a gustos o por razones de régimen. Sólo un comentario sobre el puré, hacerlo con patatas, mantequilla y leche, que quede suave y fluido, luego batirlo (se puede hacer con el mismo tenedor con el que pisamos las patatas, o con algún ingenio mecánico), la diferencia de ligereza es sorprendente.

Torta pascualina

Ingredientes para la masa:

2 tazas de harina

1 taza, mitad leche, mitad aceite caliente

1 cucharita de sal

1 cucharita de royal

Amasar la masa, que debe quedar relativamente blanda.

Dejar reposar 10 minutos.

Ingredientes relleno:

400 gramos espinacas congeladas

400 gramos acelgas congeladas

250 gramos de jamón dulce

2 huevos

125 gramos de queso sbrinz rallado

Salsa bechamel.

Aquí siguen los cambios, aparece el jamón, incluso se le podría cambiar de nombre a la tarta, ya que poco queda de la formula inicial.

El relleno se puede hacer sólo con espinacas o sólo con acelgas, incluso se pueden incluir otras verduras como judías o alcachofas.

Se le da un hervor a las verduras, y se escurren bien, presionando para extraer el máximo posible de agua, si no es así la tarta quedará fatal, chorreando agua.

Se trocean las verduras y se le agregan los huevos, el queso, la bechamel y el jamón troceado (se parte de una rodaja gruesa de unos 5-6 mm aproximadamente), se mezcla bien y se condimenta con sal y pimienta.

Se divide la masa en dos, se estira, se recubre una tartera con una parte de la masa, se pone el relleno, se cubre con la otra mitad, se pinta con leche y se espolvorea con azúcar. Se hornea a 180°C unos 45 min.

El agregado del jamón nos da un plato más completo y gustoso, la bechamel lo suaviza y al eliminar los huevos duros del relleno (ingrediente presente en casi toda receta de pascualina), se aligera sensiblemente el resultado final.

Los guisos

Actualmente los guisos están bastante en desuso, ya que se tiende a la comida más rápida a la hora de cocinar y más ligera a la hora de comer, es un reflejo más de cómo ha cambiando la vida, pero creo que los guisos se deben conservar, aunque más no sea para justificar una reunión de amigos en torno a una olla, y luego disfrutar de una comida exquisita.

Daremos la receta de unos cuantos guisos, pero centraremos las disquisiciones previas a uno en particular “la buseca”. Nuevamente el tema gira sobre una comida tradicional de origen europeo y de cómo se adapta a las costumbres y materias primas del Nuevo Mundo.

Busecca es el nombre original del guiso en cuestión que proviene de las regiones del norte de Italia y principalmente de la zona de Milano, en cuyo dialecto busecca significa callo o mondongo, uno de los ingrediente base de este potaje. Como es común en las comidas más populares, los ingredientes son los restos que no utilizaban los ricos de turno que podían pagar un buen solomillo, mientras las clases sencillas se debían contentar con las sobras, afortunadamente el ser pobre no es forzosamente sinónimo de tonto y a partir de productos de rechazo se hicieron platos magistrales como el que nos ocupa.

La receta que proponemos es en cierto modo una recreación en base a recuerdos y comentarios oídos sobre el tema, ya que es un plato que no forma parte de mi historia, ya comenté en algún momento que mi origen

es de la Italia del sur y por lo tanto se comían otro tipo de platos, aunque sí recuerdo la polenta, plato insignia del norte, que ocasionalmente se hacía en mi casa.

La buseca

Ingredientes:

1/2 Kg. callos (mondongo)
1/4 Kg. judías blancas
1 Col
2 ramas de apio
3 zanahorias
300 grs. de chorizo
Caldo
Aceite
500 grs. de tomate
1 cebolla grande
200 grs. de panceta
3 ojas de laurel
Sal y pimienta
Queso rallado al gusto

Hacer un sofrito con la cebolla, el apio, las zanahorias y la panceta, luego agregar el tomate y más tarde las judías (que previamente habremos dejado 12 horas en remojo en agua con una cucharadita de bicarbonato), unos cucharones de caldo y el laurel.

Luego de una hora agregaremos los callos cortados en tiras finas y algo más tarde la col también en juliana, salpimentaremos a nuestro gusto y agregaremos más caldo si es necesario.

Cuando falten unos 15 minutos para terminar la cocción de las judías agregamos el chorizo.

Se sirve caliente y se le agrega el queso rallado al gusto, la consistencia más o menos caldosa también es al gusto.

Como todos los guisos es más gustoso al día siguiente.

Se puede usar la olla a presión para acortar el tiempo de cocción de las judías, o recurrir a utilizarlas ya cocidas, aunque en este último caso el resultado final no es el mismo.

Carbonada criolla

Este es un plato que podríamos catalogar como Rioplatense, al menos en la versión que daremos, ya que se consume tanto en Uruguay como en Argentina, y fundamentalmente en las zonas rurales (al parecer hay versiones similares en Chile y Perú), pero sus orígenes estaría en el plato belga “carbonnade”, aunque son tantas las diferencias entre los dos platos que hoy es difícil ver su posible origen común. Es un plato donde se tiene un gran contraste entre lo dulce y lo salado y una condimentación muy particular.

Ingredientes:

500 gr. de carne picada de ternera.

Una cebolla cortada en juliana.

Un pimiento morrón y un tomate en dados

Un diente de ajo cortado fino

Dos patatas (o una patata y un boniato) y una zanahoria.

Zapallo (calabaza) y choclo (maíz).
Dos duraznos amarillos (melocotones).
Un puñado de pasas de uva.
Aceite, sal, azúcar, pimienta y comino.
Una taza de caldo.

En una cazuela con aceite caliente freímos la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo, luego agregamos la carne picada y las especias, una vez la carne haya soltado su jugo, agregamos las patatas, el zapallo, la zanahoria y los choclos en trozos (podemos utilizar maíz desgranado en lata, en ese caso lo añadiremos al final) y el caldo, cuando las patatas estén a media cocción agregamos los duraznos y las pasas.

Entendemos que el comino, condimento que no todas las recetas incluyen, le da un sabor muy interesante. En cuanto a la consistencia final del plato variará en función del gusto del cocinero, pero según el nuestro debe quedar un poco caldoso.

Civet de jabalí

Civet es el nombre francés, utilizado también en Catalunya, para los estofados de carnes de caza como jabalí, ciervo, liebre, etc. y que podríamos, por su etimología traducir como “encebollado”, pero hay otra característica común, además de la cebolla en los civets, la utilización de vino tinto en su elaboración.

Ingredientes:

1 kg. de carne de jabalí en trozos
100 gr. de panceta

Cebollas del platillo (pequeñas)
Un puñado de hongos
1 lt. de vino tinto
Una rama de apio, un puerro, una cebolla,
Una zanahoria
150 gr. de tomates maduros
4 dientes de ajo, hierbas aromáticas (laurel, tomillo, romero y un clavo de olor).

Poner a macerar el jabalí en el vino con las verduras y las hierbas aromáticas durante 24 horas, luego de este tiempo separamos la carne, la salpimentamos, pasamos por harina y doramos en una casuela con aceite caliente.

Retiramos la carne y en el mismo aceite sofreiremos las verduras de la maceración (previamente escurridas) a fuego suave. Unimos la carne y el vino a la cazuela y dejamos hervir a fuego bajo durante dos horas aproximadamente. Si se reduce mucho el líquido agregamos caldo de carne. Una buena opción es hacerlo en la olla a presión, con lo cual reducimos el tiempo a ½ hora y no es necesario agregar caldo.

Separamos la carne y luego trituramos las verduras con el líquido y lo colamos. Mientras tanto freiremos en una sartén a fuego fuerte, la panceta en tiritas, las cebollas del platillo (que no se deben poner en el vino) y los hongos previamente remojados (si son secos). Uniremos todo (carne, salsa y esta última fritura), controlamos la sal y dejamos cocinar juntos 5 minutos más.

Lógicamente con la misma receta se pueden hacer otras carnes de caza u otras carnes rojas (buey por ejemplo),

también se puede agregar un poco de chocolate a la salsa, cosa bastante usual en Cataluña.

Pollo con repollo (col)

Este es un guiso mucho más ligero que los anteriores, más sencillo de preparar, pero igualmente agradable a la hora de comer, podríamos decir que es un guiso de diario, mientras los anteriores son guisos de domingo.

Ingredientes:

1 pollo cortado en presas (nosotros normalmente usamos sólo las pechugas en trozos pequeños ya que es más cómodo para comer)

Un puñado de hongos secos.

Una col (repollo)

3 zanahoria

100 gr. de panceta

Caldo de pollo

Aceite

1 hoja de laurel, orégano, tomillo

Sal y pimienta.

En una cacerola con un buen chorro de aceite, se dora la panceta cortada en tiritas y el pollo en trozos, se condimenta con sal y pimienta, se agrega el laurel, el orégano, el tomillo y los hongos previamente remojados. Luego de unos minutos agregamos una taza de caldo, la col en tiritas finas y las zanahorias en rodajas. Se deja cocer a fuego lento y con la olla tapada durante una media hora.

Las carnes

En general los platos hechos al horno, son los platos de las haraganas/es de la cocina, con un mínimo de esfuerzo se puede hacer comida para muchas personas, además del hecho que lo que pueda sobrar no se estropea y puede comerse sin problema incluso frío como fiambre o recalentado sin perder su carácter.

A continuación van algunos ejemplos.

Ternera al horno estilo “Carmen”

Ingredientes para 4/6 personas:

1 kg. de carne de ternera
Ajo y perejil
Pimentón dulce
Condimento verde
4 papas
Sal, pimienta y aceite.

Antes de seguir aclarar unos puntos. La carne debe ser una pulpa de calidad, en los distintos países los nombres de los cortes varían sensiblemente, pero a modo de ejemplo nombraremos algunos que nos pueden sonar, entrecot, lomo, bife de chorizo, redondo de ternera, colita de cuadril, etc. El condimento verde es una mezcla de varios vegetales y condimentos como, cebolla, perejil, orégano, coriandro, pimienta blanca, ajo y morrón (pimiento).

Elaboración:

Poner la carne en una asadera, condimentarla por ambos lados con el ajo y el perejil picados, el pimentón, el condimento verde, la sal y pimienta al gusto (podemos agregar otros que nos apetezcan), le echaremos un chorro de aceite en “zig-zag” también por los dos lados.

Pelamos y cortamos las papas en trozos más grandes que cuando hacemos papas fritas y las situamos alrededor de la carne.

Colocamos la asadera en el horno previamente calentado a 180°C, a los 10 minutos damos vuelta a la carne y lo dejamos otros 10 minutos.

Bajamos el horno a 160°C y continuamos la cocción unos 15 minutos más, este tiempo depende de varios factores como el tamaño de la pieza de carne y el gusto de los comensales.

Es también importante que las papas queden bien doradas, normalmente cuando hacemos carnes o pescados al horno quedan más sabrosas las papas que el resto.

En el caso de hacer pescado como el tiempo de cocción de éste es más corto que para las carnes es aconsejable poner primero las papas unos 10/15 minutos y luego agregar el pescado.

Ya que lo comentamos y con las salvedades hechas, podemos sustituir la carne por pescado y cambiar el aceite por jugo de naranja o yogurt natural.

Estos y otros platos hacen, además de otras virtudes que adornan a la cocinera, que sus familiares opinen esto de ella.

QUÉ DICEN DE MI ?

Mis yernos me dicen:
“mi suegra preferida”,
Más les vale a ellos si quieren comida!
A mis hijas nunca
se lo he preguntado,
más saben que siempre
mamá está con ellas,
A mis nietos nunca lo preguntaré,
Pero al estar con ellos nunca me faltan,
ni abrazos, ni besos, ni mimos,
caricias, ni dulces sonrisas.
Aun cuando a veces hayan recibido,
de su Abu Carmen algún rezonguito.

Lomo de cerdo con ananá

Antes de la receta, un breve relato de cómo llegó a mí.

En una de las vueltas que hemos dado en esta vida, mi marido y yo recalamos en Caxias do Sul, ciudad de Rio Grande do Sul, Brasil. Allí vivimos durante cuatro años, de manera que llegamos a conocer bastante la historia de la ciudad e historias en general. Esa región de la Sierra Gaúcha fue poblada por un gran contingente de inmigrantes italianos del norte, que llevaron consigo la culinaria italiana y la supieron aderezar con la gracia brasilera.

Uno de los diarios de la ciudad, “Pioneiro”, publicaba, y supongo que aún lo hace, tiras cómicas de Carlos Iotti, un excelente dibujante y humorista. El personaje central de la tira es Radicci, representante típico del inmigrante que colonizó las sierras, robusto, directo y comilón. Y su mujer, Genoveva, de personalidad fuerte, lleva las riendas de la casa y cocina divinamente. Para crear a Genoveva, Iotti se inspiró en su propia madre, Zoé Horn Iotti.

Un buen día, estaba yo recorriendo los estantes de la librería de la Universidad y me encontré con “Radicci na Mesa”, un pequeño libro de recetas escrito por Zoé Horn Iotti e ilustrado por su hijo. ¡Adorable! Fue amor a primera vista. Lo compré y, después de reproducir un par de sus recetas, pasó a ser parte indispensable de mi cocina, como un utensilio más.

He aquí la receta de Genoveva:

Ingredientes:

1 kg de lomo de cerdo condimentado a gusto
1 ananá maduro
Karo (almíbar de maíz)

Preparación:

Cocinar el lomo en horno fuerte. Cuando esté casi asado, retirar del horno y cortar rodajas diagonales, sin separar la carne al final de cada corte. Rellenar cada trozo con rodajas de ananá. Cubrir con almíbar de maíz y llevar al horno durante algunos minutos más.

Así de simple, y queda delicioso. Puede acompañarse con arroz, papas al vapor, puré de papas, ensaladas y vino tinto.

El matambre.

Este es el nombre que se da en el Río de la Plata a un corte especial de carne, de poco espesor (del orden de 0,5 a 1 cm. aproximadamente) y amplia superficie (al rededor de 40 x 40 cm.) situado entre el cuero de la vaca y las costillas, en España se le llama falda, aunque lo habitual es pedirlo como matambre, dado que prácticamente son los rioplatenses los únicos que utilizan este corte.

Se prepara básicamente de dos formas, como un arrollado, (que luego se come frío) o al horno. Nosotros daremos la receta del arrollado, que es la forma más usual de comerlo, aunque para muchos el hecho al horno y con leche es un plato exquisito, los interesados pueden buscar en Internet la receta de “matambre a la leche”.

Nosotros daremos una versión, ya que hay infinidad de variantes sobre el tema, en la nuestra se incluye en el relleno, espinacas que no todos utilizan, pero entendemos que de esta forma queda un plato más completo y sabroso.

El matambre tiene en una de sus caras bastante grasa que con la ayuda de un afilado y fino cuchillo quitaremos, esa parte se pone hacia abajo en la mesa y sobre el otro lado y en un extremo se pone el relleno. Con el relleno

cubriremos aproximadamente la mitad de la superficie y desde el borde que está cubierto de relleno comenzamos a arrollar el matambre.

Una vez arrollado lo debemos atar o mejor coser de modo que lo podamos cocinar y luego prensar sin que se salga el relleno de su interior.

Ingredientes:

1 matambre
400 gr. espinacas
2 huevos duros
1 huevo
100 gr. queso rallado
1 pimiento rojo (morrón)
2 zanahorias
Agua y sal

Recortar el matambre para que quede de forma rectangular.

Cocer las espinacas y una vez escurridas mezclarlas con el queso, 1 huevo batido y un poco de sal.

Extender la mezcla sobre del matambre y encima poner el pimiento y la zanahoria cortada en tiras y dos huevos duros, de manera que al cortarlo se vean los diferentes colores.

Enrollarlo y atarlo (o mejor coserlo) con un cordel de cocina.

Poner agua con sal al fuego en una olla suficientemente grande y cuando hierva poner el matambre. El matambre debe quedar cubierto por el agua. Como es una carne un poco dura tendrá que estar al fuego bastante tiempo (ir comprobando hasta que esté tierna, pero seguramente tendrá que estar más de 1 hora).

Una vez cocido (y aun caliente) lo pondremos en una fuente, sobre el matambre asentaremos una tabla de cocina que lo cubra totalmente y arriba un peso (en casa de mis padres se usaba un enorme mortero de mármol, pero podemos utilizar en su lugar una olla con agua). Luego de unas horas y una vez frío estará listo para comer.

El caldo que queda de hervir el matambre es muy sabroso y se puede hacer una excelente sopa con pasta un poco gruesa y utilizando trocitos de matambre como tropezones.

El matambre arrollado como comentamos anteriormente se come normalmente frío como si fuese un fiambre y usualmente acompañado de ensaladilla rusa.

Una cocina diferente

Como comentamos en el prólogo, la cocina mexicana es una desconocida para muchos de nosotros, sin embargo se ha presentado una solicitud ante la UNESCO para que se la reconozca como “patrimonio cultural de la humanidad”, por algo será. Así que aprendamos algunos de sus secretos, y de paso algo más sobre la riqueza de nuestro idioma, que dada la extensión

geográfica donde se habla y las múltiples influencias a la que está sometido, tiene infinidad de palabras y modismos que necesitan “traducción” para ser comprendidos.

Chiles rellenos de carne

En 1981 fui a vivir a México, puesto que mi esposo (que yo había conocido en Uruguay), había concluido su trabajo en este país y regresaba al D.F. para seguir con otro cargo en su carrera.

Yo nunca fui una cocinera muy experta y, al saber que me iba a un lugar cuya comida es famosa por la riqueza de sus sabores, me puse a frecuentar un curso culinario en Montevideo para no llegar desprovista de los elementos básicos para atender “a la mexicana” a mi marido y quedar bien con él.

El problema fue que la realidad siempre es diferente y uno se encuentra con otras realidades. Es así que a la hora de querer hacer este platillo que había probado en algún restaurante, las cosas no me salieron tan bien como pensaba y tuve que recurrir a la ayuda de una vecina para poder salir del paso (entonces no teníamos Internet a mano para consultar).

Confieso que la primera experiencia fue desastrosa, afortunadamente mi esposo me agradeció muchísimo el esfuerzo que yo había hecho y, cada vez que comemos chiles rellenos, nos acordamos de mis apuros en el intento por integrarme a otra cultura.

Ingredientes:

4 chiles poblanos (ajíes o pimientos, parecido al morrón, verde, algo más puntiagudo y supongo que más picante).

¼ kilo de carne molida (picada) mixta.

2 huevos.

Harina.

Aceite.

100 grs. de pasitas picadas.

50 grs. de nuez.

1 jitomate (el la forma como se llama en México y Centro América el tomate rojo).

1 trozo de cebolla.

Elaboración:

Los chiles se asan, después se les quita la piel y las semillas.

Condimentar la carne con la sal, dejarla reposar un rato y luego separarla con un tenedor y ponerla a guisar con un poquito aceite, se le agregan las pasas, las nueces, el jitomate y la cebolla todo picado.

Se rellenan los chiles con la carne, poniendo un palillo en la abertura que se hizo para quitarles las semillas y se enharinan.

Se baten los huevos a punto de turrón (batir las claras como para hacer merengues y luego agregar las yemas, el conjunto debe quedar “espumado”), pasar los chiles y freír.

“Blinis”

Este es un plato tradicional ruso que antiguamente se preparaba el domingo anterior a la cuaresma como una comida opípara de despedida antes del régimen de comida sin carne ni alimentos elaborados con grasas animales, huevos y/o productos procesados. Estas restricciones las cumplían sobre todo la gente devota que incluso ayunaba la semana anterior a la Pascua como demostración de su control sobre uno de los pecados: la gula. También era una señal de devoción el consumir escasos alimentos durante la semana “santa”. Los niños y ancianos quedaban eximidos de realizar el ayuno y se les pedía que trataran de hacerlo el viernes santo.

Algunos autores cuentan que la costumbre era dedicar una semana entera al consumo de los blinis junto con otras comidas succulentas festejando la despedida del invierno y la llegada de la primavera.

El domingo que mencionamos como día tradicional se denomina *máslenitsa*.

Era costumbre ese día realizar verdaderos torneos desafiando a los comensales a quién podía comer mayor cantidad de blinis. Muchos terminaban enfermos por querer triunfar en el certamen.

Los blinis son semejantes a los panqueques o crepes, pero su elaboración difiere de aquellos porque su preparación se hace a base de levadura prensada.

Ingredientes:

300 gramos de harina de trigo
100 gramos de manteca blanda
1 o 2 huevos
½ litro de leche
15 gramos de levadura prensada
Una pizca de azúcar y otra de sal
Un trozo de tocino para engrasar la sartén

Elaboración:

Disolver la levadura en un poco de agua tibia y la pizca de azúcar.

Batir los huevos enteros, agregarles la leche, luego la manteca blanda, la levadura disuelta, la sal y por último la harina con movimiento envolvente a fin de incorporarla suavemente. Dejar reposar la mezcla que debe tener la consistencia de una crema más bien espesa durante ½ hora.

Engrasar una sartén previamente calentada con el trozo de tocino cada vez que se vierta una porción de la masa. Dar vuelta con una espátula para dorar los dos lados.

Los blinis son más gruesos que los crepes y se sirven con pasta de anchoa; caviar; salmón ahumado, etc. Se sirven doblados por la mitad una vez rellenos acompañados por encima con crema rusa o crema doble. También pueden ser presentados como postre con miel o mermelada, pero lo tradicional es servirlos como un plato principal. Es una comida realmente succulenta.

Los postres

El Postre de la Abuelita

Érase una vez una madre muy amorosa que atendía todas las tareas de la casa, pero fundamentalmente la de cocinar que era su pasión y con excelentes comidas demostraba su amor para cada comensal en su mesa.

Fue desarrollando especialidades para cada uno, pero un día apareció un yerno nuevo y con problemas, decía tener “el hígado muy delicado”. Por lo tanto, nada de fritos ni picantes, nada de conservantes ni colorantes, todo muy natural, prohibido incluso el polvo de hornear!!! Y además...era un goloso (“los dulces son buenos para el hígado”, decía), así que la suegra se dedicó a modificar sus recetas para adaptarlas al nuevo miembro de la familia y en especial los postres, no vaya a ser que el hígado se resienta.

Uno de los platos que sufrió el proceso de adecuación fue el postre de frutas que tanto le gustaba y que es el objeto de esta receta. El resultado sigue siendo un postre delicioso pero sano, luego de bajar el contenido de mantequilla, quitarle el polvo de hornear, cambiar el postre Royal de caramelo, lleno de colorantes y conservantes por una sencilla y ligera crema hecha con el almíbar de la fruta y almidón de maíz.

La tarta “light” fue todo un éxito y con el nombre de “el postre de la abuelita” se convirtió en el dulce dominical oficial.

Receta.

Masa:

150 grs. de azúcar

30 grs. de mantequilla y una cucharadita de aceite

2 huevos

150 grs. de harina

Jugo de un limón

Se bate el azúcar con la mantequilla, se agregan los huevos de a uno batiendo bien. Se agrega la harina tamizada y se alterna con el jugo del limón necesario para que quede una masa que fluya lentamente. Se coloca en un molde de aprox. 30 cm de diámetro, enmantecado y enharinado y se cocina en horno moderado.

Se desmolda a una fuente; si no cae inmediatamente se deja que solo caerá.

Crema.

Primero se prepara una compota de duraznos (melocotones) y/o peras con:

2 tazas de agua

1 taza de azúcar (puede ser mitad blanca mitad morena)

570 grs. de fruta cortada en rodajas gruesas.

Se hierva el agua con el azúcar unos minutos y se agrega la fruta. Se cocina hasta que la fruta esté tierna (aprox. 10 minutos, según la madurez de la fruta).

La crema se prepara con 2y¼ tazas del líquido de la compota que pondremos en una cazuela a calentar. Se le agrega lentamente y removiendo 3 cucharadas de fécula de maíz previamente desleída en un poco de líquido frío. Se continúa calentando suavemente y removiendo hasta que hierva 5 minutos.

Armado:

Con un poco del líquido de la compota mojar un poquito la masa cuando ya esté tibia o fría. Cubrir con la crema aun caliente de manera que se pueda emparejar bien y por arriba acomodar la fruta.

Que la disfruten!!! (que mal no les hará)

Torta de naranja

Antes de prepararla, debemos recurrir a

El vendedor de naranjas

Muchachuelo de brazos cetrino
Que vas con tu cesta
Rebosando naranjas pulidas,
De un caliente color ambarino;

Muchachuelo que fuiste a las chacras,
Y a los árboles amplios trepaste,
Como yo me trepaba, cuando era
Una libre chicuela salvaje;

Ven acá, muchachuelo, yo ansío
Que me vuelques tu cesta en la falda.
Pide el precio más alto que quieras.
¡Ah, qué bueno el olor a naranjas!

A mi pueblo distante y tranquilo
Naranjales tan prietos rodean,
Que en agosto semeja de oro,
Y en diciembre de azahares blanquea.

Me crié respirando ese aroma,
Y aun parece que corre en mi sangre.
Naranjitas pequeñas y verdes,
Siendo niña, enhebraba en collares

Después, lejos llevóme la vida.
Me he tornado tristoná y pausada
¡Qué nostalgia tan honda me oprime
Cuando siento el olor a naranjas!

Si a otro pago muy lejos del tuyo,
Indiecito, algún día te llevan,
Y no eres feliz, y suspiras
Por volver a tu vieja querencia.

Si una tarde, en un soplo de viento,
El sabor de tus montes te asalta,
¡Ya sabrás, indiecito asombrado,
Lo que es la palabra “**nostalgia**”!

**JUANA DE
IBARBOUROU**

Poeta uruguaya

Las naranjas representan para mí todo lo que tan bien expresa nuestra Juana de América. Nací en Salto, Uruguay, donde esa fruta abunda y es parte esencial de la economía y la mesa de los que allí viven. Sus bondades alimenticias son conocidas ya por todos; para mí son buenas por el mero hecho de ser naranjas.

Receta

Ingredientes:

1 naranja con cáscara y sin semillas, picada
1 cucharada de jengibre en polvo (o canela)
½ taza de aceite (que no sea de oliva)
2 huevos
1 ½ taza de azúcar
2 tazas de harina
1 pizca de sal
1 cucharada de fermento en polvo
½ taza de azúcar impalpable
4 cucharadas de jugo de naranja

Preparación

Batir durante tres minutos en la licuadora la naranja, el jengibre, el aceite (reservar 2 cucharaditas), los huevos y el azúcar. Verter en un bol e incorporar la harina tamizada con la sal y el fermento. Colocar en asadera untada con el aceite reservado. Llevar a horno moderado durante 35 minutos. Retirar del molde aún tibio, dejar enfriar y cubrir con el azúcar impalpable mezclado con el jugo. Decorar con cáscara de naranja caramelizada.

Torta de manzanas

Conversando (o divagando) con una amiga, una tarde lluviosa, entre mate y mate surgió el tema de Newton y la famosa anécdota sobre su descubrimiento del principio de atracción universal al ver caer una manzana de un árbol.

“Ahora comprendo” dijo mi amiga, entre asombrada y entusiasmada “por qué la gente se siente tan atraída por una torta de manzanas que yo preparo!... Evidentemente esa torta está muy relacionada con los grandes descubrimientos, pues cuando la estoy haciendo, invariablemente, al romper los huevos me acuerdo de Cristóbal Colón!...”

¿Y donde conseguiste esta receta? Le pregunté a mi amiga. “Me la pasó mi suegra, que como corresponde es medio bruja” me respondió, al tiempo que ponía cara de asustada.

Intrigado por las connotaciones históricas, científicas y esotéricas que tenía, no pude menos que pedirle la receta, y esa torta fue realmente un descubrimiento también para mí; muy original y sabrosa, sin manteca ni leche, relativamente fácil de preparar y muy demandada por todos mis amigos.

Ingredientes:

2 tazas de azúcar (blanca o morena)

2 ½ tazas de harina

½ taza se de salvado de avena (o avena laminada)

½ taza de pasas de uva
½ cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de polvo de hornear
2 huevos
½ taza (o algo menos) de aceite de girasol o maíz
1 cucharadita de esencia de vainilla
3 tazas de manzanas con cáscara, rallada gruesa o picada fina.

Preparación:

Mezclar bien en un bol los ingredientes sólidos; azúcar, harina, avena, pasas de uva, canela, bicarbonato y polvo de hornear.

En un plato hondo batir ligeramente los huevos y agregarles el aceite y la esencia de vainilla. Batir nuevamente y verterlo en el bol, junto con la manzana.

Mezclar bien la masa espesa y colocarla en una budinera (torta alta) o en una asadera de aproximadamente 20 x 30 cm. previamente aceitada y enharinada.

Hornear a temperatura moderada durante una hora, aproximadamente.

Struffoli.

El nombre suena bastante extraño y para la mayoría de las personas que lo lean será la primera vez que lo oyen. Es un postre típico de Nápoles y de su región,

La Campania, siendo prácticamente desconocido en otras zonas de Italia. Es un dulce estrechamente vinculado con las fiestas navideñas, como en otras zonas lo son el Pan Dulce o los Turrone.

En nuestra casa como no éramos muy religiosos y los Struffoli eran del gusto de todos, aprovechábamos cualquier ocasión para hacerlos.

Como es un dulce muy casero y de una zona tan concreta y reducida no esperaba encontrarlo en ningún otro rincón del mundo y menos en una pastelería de New York, sin embargo y para mi sorpresa, paseando por la zona de Little Italy; durante unas vacaciones de Semana Santa; allí estaban. Sabía que podría encontrar en cualquier parte del mundo algunas de las otras aportaciones que los napolitanos han hecho (escuchar O sole mio, comer una pizza, etc.) pero no estaba preparado para esto, el mundo es un pañuelo como se dice.

Ingredientes para la masa:

300 gr. de harina.

30 gr. de mantequilla.

1 cucharada sopera de azúcar.

4 huevos.

Una pizca de sal, cáscara de limón rallada.

Amasar a conciencia todos los ingredientes hasta tener una masa homogénea y lisa, luego coger trozos pequeños (lo que cabe en la mano) y hacer bastones de un diámetro no superior al dedo meñique, cortarlos en daditos. Freírlos en abundante aceite caliente, de a

pocos cada vez, deben quedar ligeramente dorados y aumentar visiblemente su volumen, su aspecto será similar al de un garbanzo cocido pero crujiente, ponerlos sobre un papel adsorbente para eliminar el exceso de aceite.

Para acabar el postre, pondremos a calentar en una cacerola 150 gr. de miel, una vez bien fluida la retiramos del fuego y agregaremos los struffoli y mezclaremos con delicadeza hasta que la miel quede homogéneamente distribuida. Los pondremos en una fuente y con las manos húmedas le daremos forma, decoramos con confites multicolores. Se puede agregar a la miel cáscara de naranja rallada y frutas brillantadas cortadas en daditos.

Este postre conviene hacerlo la víspera y tiene la ventaja de conservarse perfectamente durante varios días, aunque será difícil comprobarlo, los napolitanos dicen que es “uno sfizzio” (una tentación), por lo cual es muy raro que duren.

Bananas (platano) al papillot

Este plato no tiene ninguna anécdota, pero es tan bueno y fácil de preparar que vale la pena incluirlo, además no es muy conocido y merece serlo.

Poner sobre un trozo de papel de aluminio unas cucharaditas de una mermelada o dulce, puede ser desde una mermelada de naranjas amargas a un dulce de leche, depende del gusto de cada uno. Sobre este lecho pondremos la banana (pelada lógicamente) y en el momento

de cerrar el papillot pondremos un chorrito de un licor, que puede ser un ron, un cognac, un anís, etc. (al igual que antes a gusto del consumidor. Una vez cerrado el papillot lo pondremos en el horno a 150°C durante 15 minutos aprox.

La bebida

La bebida es parte fundamental en una comida y como ésta, es indispensable para la vida, pero en general (al menos en el llamado mundo desarrollado) no solo comemos y bebemos para subsistir, sino que también lo hacemos por placer.

La adecuada elección de la bebida, complementa y mejora una buena comida, el tema se puede abordar de un modo satisfactorio, a nivel general, con unos pocos criterios básicos, lo que no es tan fácil es cuando queremos afinar a niveles como si es mejor un Merlot o un Cabernet Sauvignon para acompañar un entrecot a la pimienta verde, para lo cual deberíamos recurrir a un saumelier.

Hasta hace unos cuantos años, (primera mitad del siglo XX) esta elección se limitaba a agua, vino, cerveza y poca cosa más, hoy tenemos infinidad de bebidas refrescantes; gasificadas o no; que sobretodo entre la gente joven tienen un fuerte arraigo. Entendemos que beber una cola, una naranjada o una tónica como refresco (que es lo que es) puede estar muy bien, pero para acompañar una comida no es la elección más correcta, ya que sus sabores y alto contenido en azúcares (o edulcorantes) no son los más adecuados para acompañar una comida. Hay personas que no pueden o no quieren beber alcohol, pues perfecto, que beban agua que es neutra y no alterará los sabores de las comidas que acompañen, pero la solución no es beber refrescos.

No por antiguos (o quizás por eso) creemos que las viejas alternativas, agua, vino y cerveza siguen siendo las más validas. Intentaremos partiendo de esta base ver cual es la más adecuada en cada caso.

Daremos unas ideas generales, a nuestro entender lógicas, que pueden servir de base para una buena elección, aunque luego están los gustos personales que sin duda afectaran la decisión final.

Debe haber (como en todas las cosas de la vida) un cierto equilibrio, para acompañar una comida ligera pondremos una bebida ligera, para una comida más contundente una bebida con las mismas características (¿verdad que parece lógico?).

Siguiendo este criterio, un vino blanco que normalmente tiene menos cuerpo y graduación que un tinto, será más apropiado para acompañar pescados y carnes blancas poco condimentadas, mientras que un tinto ligará más con carnes rojas y guisos (inclusos los de pescado), los vinos rosados que generalmente no son de mi agrado (normalmente no se consiguen vinos rosados de buena calidad), para algunos son la panacea, según ellos van bien con todo, yo no opino lo mismo, sólo los tomo cuando voy a un restaurante chino, con su comida que no es demasiado condimentada, con una mezcla de ingredientes variados y con una presencia importante de verduras creo que combinan de modo aceptable.

De cervezas también tenemos gran variedad, lo que permite con el mismo criterio anterior (el equilibrio) elegir en cada caso la variedad más adecuada, desde las sin

alcohol, pasando por las cervezas mexicanas del tipo “Coronita” (muy ligeras) hasta llegar a las de “Abadía” con mucho más cuerpo, alcohol y sabor.

Otro aspecto importante es la temperatura de servicio de las bebidas, aquí también conviene seguir un principio básico, “la temperatura optima es aquella a la que mejor se puede apreciar su sabor”. No debemos seguir el criterio de que “como hace mucho calor serviremos las bebidas heladas”.

Es sabido que por debajo de los 5°C no podemos apreciar bien los sabores, por lo tanto este sería uno de los topes, en el otro extremo tendríamos los 22°C, temperatura suficientemente alta como para resaltarlos sin que parezca que estamos tomando una sopa.

Lo usual es que los vinos y las cervezas, cuanto más suaves sean, más fríos se tomen, y cuanto más cuerpo tengan menos fríos. Con este criterio partiremos en el caso de los vinos con los 5°C para un vino blanco ligero iremos subiendo con los vinos blancos con más cuerpo (como los fermentados en barrica sobre sus lías), los cavas y los rosados que podremos servir entre 7 y 9°C, y para con los tintos desde los 11 a los 22°C según sus características.

Esto no implica que fuera de las comidas, cuando se beben como refresco y según el gusto del consumidor se pueda bajar un poco más la temperatura, pero siempre a costa de perder sabor.

Un vino, champagne e incluso una cerveza demasiado “bueno/a”, normalmente es un crimen usarlo para una

comida, un vino de más de 100€ la botella, donde podemos apreciar infinidad de aromas y sabores, su equilibrio perfecto, su pos-gusto fino y persistente, etc. no lo podremos apreciar en una comida, son vinos para degustar pausadamente, entre amigos, acompañados de una amable conversación. Si no queremos tomarlo “a palo seco”, lo acompañaremos de algo neutro como unos grissini, o de algo que potencie su sabor como un buen queso.

El champagne o el cava (blanco o rosado), en su transformación de vino a cava ha ganado en graduación alcohólica y en cuerpo, además las burbujas también contribuyen a esta sensación, en definitiva un cava es más “robusto” que el vino original, pero menos que un tinto, esta característica lo hacen apropiado para acompañar debidamente un mayor espectro de platos, así que es bastante común en algunos lugares como en Cataluña utilizarlo como la bebida universal, siempre que sea bien seco, los más dulces a mi entender sólo son adecuados para acompañar los postres, aunque este criterio no es compartido universalmente, por ejemplo en los países más al norte se consumen muchos más vinos y cavas dulces.

Un caso interesante y que seguramente será objeto de estudio como ejemplo de un buen diseño de producto y buen marketing es el **Lambrusco**.

Desde hace unos pocos años los italianos han inundado el mercado con este producto, es una adaptación de un antiguo vino de la zona de la Emilia Romagna, que originalmente ya era con burbujas y oca-

sionalmente con restos de azúcar (supongo que por defecto de la fermentación). Se ha creado un nuevo producto dirigido a un mercado concreto, se ha hecho un vino gasificado, dulce, barato y de sólo 5% de alcohol (en España no se lo puede considerar vino ya que tiene menos del 9% que es lo que pide la legislación) que arrasa entre la juventud, habituada a las bebidas refrescantes.

Actualmente creo que en España ha disminuido su venta ya que se han dado cuenta que es muy poco diferente al vino con gaseosa de toda la vida y que algunas marcas de gaseosas por un lado y bodegas de vinos baratos por otra han intensificado la promoción del **“vino del verano”** que es más de lo mismo, vino con gaseosa embotellado.

Cuidados en la cocina

En los capítulos anteriores se han presentado distintas sugerencias para la preparación de sabrosos platos, partiendo de la base de que todos sabemos como manejarnos en la cocina.

Por más que eso sea cierto, nos parece pertinente incluir algunas páginas que nos permitan repasar las principales precauciones que debemos observar mientras desarrollamos nuestras habilidades culinarias.

Para la preparación de alimentos a nivel doméstico, no se ha legislado o reglamentado nada sobre la forma de manejarnos sin riesgo sanitario en esta actividad.

*Esto a nivel de la industria de la producción de alimentos se define como Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), conocida internacionalmente como GMP (Good Manufacturing Practice), que es una norma sanitaria que procura asegurar la **buena calidad alimentaria y sanitaria de los alimentos** en las diferentes etapas de la cadena alimentaria a nivel industrial.*

Obviamente no pretendemos su aplicación formal a nivel doméstico, pero consideramos oportuno repasar los aspectos más aplicables a nuestra actividad diaria en la cocina.

No estaremos descubriendo la pólvora en estas páginas, pues todo lo que diremos es de puro sentido

común, pero nunca está demás un repasito, lo más ordenado posible, de cosas que no por obvias dejan de ser más que importantes.

Higiene personal

El lavado de manos, es la operación seguramente más repetida por quienes trabajan en la cocina, y se justifica plenamente desde que estamos alternando la manipulación de alimentos con envases, ollas, cuchillos, vegetales, escobas, residuos, etc.

Esta operación es imprescindible antes de iniciar la manipulación de los alimentos, después de manipular carnes crudas, ir al sanitario, rascarse la cabeza, manipular envases, barrer, tocar dinero, tocar animales, etc.

Es muy recomendable mantener las uñas cortas y limpias y evitar el uso de alhajas en las manos.

La cocina

Es conveniente que todo sea de fácil limpieza, sin zonas difícilmente accesibles, con pisos lavables, al igual que paredes y mesadas.

Es conveniente disponer de buena ventilación e iluminación naturales y artificiales, pero la ventilación debe ser tal que no arrastre contaminación hacia los alimentos.

Los residuos

Conviene almacenarlos en recipientes fácilmente lavables (preferentemente con tapa), forrados con bolsas plásticas en su interior, para facilitar su evacuación.

Los utensilios

Deben ser fácilmente lavables - las tablas de picar o cortar deberían ser de materiales no absorbentes y lisas y lavarse entre diferentes operaciones (en caso de ser las tradicionales tablas de madera, extremar las precauciones de limpieza, fundamentalmente después de picar o cortar carnes).

Vajilla

Se recomienda retirar todos los restos de alimentos antes del lavado con agua potable y detergente, y enjuagar prolijamente con agua potable y limpia.

El secado es preferible que sea por escurrimiento – si se emplean toallas es conveniente que sean de uso exclusivo para esos fines, y se laven diariamente.

Una vez secos, los vasos, platos, cubiertos, etc. guardarlos en lugares cerrados, limpios y secos (vasos, tazas, etc. preferentemente boca abajo).

CONTAMINACION ALIMENTARIA

Cuando hablamos de Buenas Prácticas de Manufactura o Manipulación (BPM), estamos hablando de cómo operar para prevenir la ocurrencia de las

contaminaciones alimentarias. Estas se producen cuando el alimento entra en contacto con un elemento contaminante.

Las contaminaciones pueden ser de tipo Biológico Químico, o Físico y todas en menor o mayor grado ponen en riesgo nuestra salud.

Contaminación Biológica

Se produce por la incorporación al alimento de gérmenes que pueden provocar enfermedades a quienes los consuman.

Es importante diferenciar el concepto de alimento “contaminado” con “deteriorado”.

Cuando un alimento está deteriorado, lo apreciamos inmediatamente por su sabor, olor, aspecto o consistencia, mientras si está contaminado, estas propiedades pueden permanecer inmodificadas, por lo que no lo advertiremos y por lo tanto lo consumiremos.

Esto es realmente peligroso, siendo causa frecuente de enfermedades de origen alimentario, cuando el contaminante es un germen patógeno (generalmente bacterias).

Estos gérmenes pueden llegar al alimento por distintas vías. Puede ser que quien cocina sea portador de los mismos o también pueden ser aportados por insectos, o superficies mal lavadas de recipientes u otras cosas que tomen contacto con el alimento en cuestión.

Para este tipo de contaminación, juega un papel muy importante el tratamiento térmico, si lo hay, durante el proceso, con el que destruiríamos los gérmenes si la contaminación se produjo en la etapa previa.

Si la contaminación se produce después del tratamiento térmico, es importante la temperatura de almacenamiento del producto, para evitar condiciones de reproducción de los gérmenes. Esto reduciría el riesgo de causar enfermedades por la menor concentración bacteriana resultante al dificultar su reproducción, pero no es garantía de inocuidad.

Este aspecto nos lleva a la “Cadena de Frío”, concepto que se refiere a la necesidad de mantener a temperaturas inferiores a 5°C los alimentos o sus materias primas que así lo requieran, cuando se les considera “frescos” o sea para consumo más o menos inmediato, y a temperaturas de entre -25 y -20 °C cuando serán tratados como congelados, o sea para almacenarlos por periodos más prolongados.

En el caso de los alimentos que no llevarán cocción (frutas, ensaladas, etc.), es importante su higienización y desinfección (enjuagar con solución de hipoclorito, agua oxigenada, u otros desinfectantes disponibles) antes de la preparación de los platos que los incluyan.

Otra recomendación importante tiene que ver con la manipulación de las carnes, pescados, productos del mar, etc. en los que la cadena de frío se hace más necesaria aún. Especialmente con la carne picada, recomendamos asegurarse de que el proceso de cocción haya sido efectivo (observar que no queden zonas de

carne roja), debido a que estas carnes están más proclives a las contaminaciones previas a su comercialización.

Contaminación Química

Se produce por contacto del alimento con recipientes, superficies, manos, etc. que hayan estado a su vez en contacto con productos químicos distintos de los aptos para uso alimentario (productos de limpieza, plaguicidas, insecticidas, etc.), o peor aún, por el empleo equivocado como ingrediente, de un producto extraño.

Este último ejemplo, nos lleva a otras recomendaciones no menos importantes.

No debemos guardar ningún producto sin identificación bien visible, y tampoco debemos guardar productos distintos de los ingredientes o aditivos culinarios, en la proximidad de éstos. Hay que definir lugares para cada tipo de producto y después respetar ese orden.

*Aquí vale aquella expresión:
“un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar”*

Contaminación Física

Es la que se da por presencia de cuerpos extraños dentro de un alimento (pelos, vidrios, polvo, pelusas, virutas, etc) esto se puede originar tanto en casa, en el proceso de preparación del alimento, como en el proceso previo de fabricación y/o envasado de alguno de los ingredientes usados.

LA SEGURIDAD en el HOGAR

*Creímos oportuno incorporar en este capítulo algunas reflexiones que vayan llevándonos a todos a **pensar en el tema de la SEGURIDAD**, y sobre todo, a **actuar con criterio de seguridad** (refiriéndonos aquí a la Seguridad física de las personas, los bienes materiales y el Ambiente)*

Antes que nada, es bueno que veamos que es lo que debemos entender por seguridad, pues muchas veces creemos que “actuar con seguridad” es un concepto restringido a nuestra actividad en las empresas para las que trabajamos, o en la forma de conducirnos en el tránsito, etc. pero pocas veces lo vinculamos a la forma de actuar en nuestras casas.

Muchos creen que la seguridad se limita a usar todos los clásicos elementos de protección personal (zapatos de seguridad, casco, gafas, guantes de cuero, etc), todos ellos muy útiles pero nunca suficientes, si nosotros no actuamos con criterio de seguridad.

Esto es válido no solo en nuestros trabajos y en la calle sino dentro de nuestros hogares, donde también nos acechan riesgos a veces iguales o mayores.

*Hechas estas reflexiones, podríamos atrevernos a dar una acepción realista del vocablo **seguridad**, que en los diccionarios está definido como:*

“confianza, tranquilidad de una persona procedente de la idea de que no hay ningún peligro que temer”.

Una definición más amplia o complementaria de las tradicionales, a nuestro juicio, sería:

***SEGURIDAD ES UNA ACTITUD MENTAL
PERMANENTE en defensa de nuestra integridad
física y de la del prójimo.***

Inspirándonos en aquel dicho de que “la caridad bien entendida empieza por casa”, aplicaremos aquí el criterio de que “la seguridad bien entendida también empieza por casa”. Los hogares son lugares maravillosos llenos de pequeñas alegrías y satisfacciones cuando todo va bien, pero que pueden llenarse de lágrimas y dolor si no somos cuidadosos.

Las estadísticas nos muestran que en todo el mundo, el número de accidentes que se originan en el hogar, supera ampliamente al de los que se registran en las fábricas y en las calles. Además, en su mayoría son causados por actos inseguros de las personas.

Trataremos entonces de reconocer los peligros algunas veces ocultos y otras no tanto, que podemos encontrar en nuestros hogares, y que debemos tratar de eliminar o minimizar en cuanto esté a nuestro alcance. Recordemos que el que se lastima no sólo se perjudica a sí mismo, sino que también perjudica a su familia.

*Su salud y su vida no tienen repuesto,
así que... a cuidarlas !*

A medida que vayamos identificando los tales riesgos que nos rodean, veremos las acciones que nos permitirán desactivarlos evitando que se transformen en accidentes que luego tendríamos que lamentar.

Poco o nada de todo esto será muy original y muchas recomendaciones parecerán más que obvias, pero entendemos que vale la pena repasarlo, desde que siempre a alguien podrá resultarle útil, o por lo menos, si ya lo tenía claro, provocarle una reflexión, que lo lleve a proceder en consecuencia.

Al solo efecto de ordenar estas reflexiones, las clasificaremos por tipo de riesgo.

FUEGO

Desde que el hombre aprendió a encender y controlar el fuego, este se ha convertido en un auxiliar imprescindible para la humanidad.

En el hogar lo usamos fundamentalmente para cocinar, calefaccionar, quemar desechos, y por supuesto como eje del la disfrutable barbacoa. Pero a pesar de que nos preste todos estos beneficios, no podemos decir que siempre el fuego sea un amigo. Veamos algunos consejos que pueden ayudarnos a evitar que se torne en nuestro enemigo:

- ✓ *No fume en la cama ni donde haya materiales inflamables.*
- ✓ *No arroje cigarrillos encendidos al piso o a recipientes de basura.*

- ✓ *Si fuma, use ceniceros grandes y profundos y al tirar las cenizas verifique que no haya colillas encendidas.*
- ✓ *Después de una reunión en la que se haya fumado, vacíe los ceniceros en un lugar adecuado (nunca en cestos con papeles), y revise alfombras y sillones, antes de acostarse.*
- ✓ *No use gasolina para sacar manchas de grasa de la ropa, limpieza de pisos, etc. Emplee para ello algún solvente adecuado que se expendan en el comercio y lea las instrucciones de la etiqueta o folleto. Hágalo siempre en ambientes aireados y lejos del fuego.*
- ✓ *No cargue combustible en ningún equipo que esté caliente.*
- ✓ *No use aerosoles cerca del fuego o mientras fume.*
- ✓ *No guarde pintura, solventes, gasolina u otros materiales inflamables volátiles dentro de la casa. Manténgalos en recipientes cerrados en un lugar bien ventilado y nunca en sótanos.*
- ✓ *Destruya o deseche los trapos sucios de aceite, grasas o cera.*
- ✓ *No descuide el pequeño fuego que encienda fuera de la casa (quema de hojas, residuos, etc.), especialmente en un día de viento.*

- ✓ *A esos efectos, use de ser posible un tanque, o cave un pozo y rodee el fuego con piedras o ladrillos en forma de muralla, lo más lejos posible de la casa.*
- ✓ *Manténgase atento mientras dure el fuego. No lo deje solo!*
- ✓ *No deje velas encendidas.*
- ✓ *Evite la proximidad de cortinas, manteles o percheros con ropa con estufas o cocinas.*
- ✓ *No seque la ropa colocándola sobre estufas con combustión o resistencia, ni acerque demasiado estas a ningún mueble.*
- ✓ *No deje estufas o calentadores encendidos si debe ausentarse por mucho tiempo del lugar en que están encendidos.*
- ✓ *No deje planchas conectadas durante más tiempo que el necesario.*
- ✓ *Corte el gas en cocinas, estufas, etc cuando deba ausentarse de la casa.*
- ✓ *Si se percibe olor a gas, no accione interruptores o aparatos eléctricos (cualquier chispa es suficiente para encender los gases y provocar una explosión).*
- ✓ *Cuente con los más adecuados medios de extinción y enseñe a utilizarlos aún a los más pequeños.*

- ✓ *Nunca pretenda apagar con agua fuegos en instalaciones eléctricas.*
- ✓ *Trate de diseñar algún “plan de emergencia” para casos de diferentes incendios y véalo con toda la familia (es un ejercicio muy interesante que motiva a todos a pensar un poco en la seguridad).*

Puede ser útil hacer un punteo de todas estas recomendaciones, y marcar las que son normalmente tenidas en cuenta por cada integrante de la familia, y si es posible discutir sobre las razones para observar cada una.

Recuerde siempre que la absoluta mayoría de los incendios podrían haber sido evitados si se hubieran tomado las medidas adecuadas de prevención.

El incendio más fácil de combatir es el que no se produce, porque lo evitamos antes.

RESUMIENDO, primero mire en que lugares de la casa se usa fuego o puede éste originarse imprevistamente, luego imagine en que forma podría prevenir su descontrol, y finalmente piense en la forma de dominarlo si eso ocurriera.

ACCIONES PARA EL CASO DE QUE SE PRODUZCA UN INCENDIO

- ✓ *Dar aviso de inmediato a los demás ocupantes de la casa, para evacuar o ayudar.*
- ✓ *Cortar la corriente eléctrica.*

- ✓ *Salvo que se tenga la plena seguridad de poder dominar el fuego, llamar de inmediato a los Bomberos (muchas veces un incendio al principio parece fácil de combatir, y cuando vemos que no seremos capaces de sofocarlo, ya adquirió tal volumen que el pedido de auxilio tardío será causa de los bomberos lleguen demasiado tarde.*

Complementando este tema, veremos algunos aspectos relacionados con el uso de Gas como combustible.

Si bien nada de esto es nuevo, ya que nos lo dicta nuestro propio sentido común, igualmente nos puede resultar de utilidad repasar con nuestra familia las recomendaciones que iremos enumerando.

GAS

Las cocinas u otros ambientes en los que usemos equipos que queman gas, deben estar siempre bien ventilados. Hay más de una razón para ser cuidadoso en este aspecto:

- ✓ *El Gas es tóxico a determinadas concentraciones en el ambiente, por lo que en caso de producirse una pérdida, corremos riesgo de intoxicación.*
- ✓ *El Gas forma mezclas explosivas con el oxígeno del aire, por lo que la misma pérdida en caso de no haya sido detectada, puede ser causa de explosión y/o incendio, por el solo hecho de encender una cerilla, accionar un chispero o un interruptor de luz o*

artefacto eléctrico o accionado por pilas (p.ej. un teléfono celular)

- ✓ *Aun en caso de que no tengamos pérdida alguna, pero estemos quemando gas normalmente, no debemos olvidar que cualquier combustión consume oxígeno y genera dióxido de carbono, por lo que una ventilación insuficiente será causa de una atmósfera pobre en oxígeno.*

Para prevenir la ocurrencia de cualquiera de estas situaciones de riesgo, vale la pena tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ *Las cocinas deben estar siempre bien aireadas.*
- ✓ *Compruebe todas las noches, antes de acostarse, si están cerradas las llaves de la cocina y su correspondiente llave de paso.*
- ✓ *Los calentadores de agua y estufas que funcionan con gas, deben tener siempre el tubo de escape de los gases quemados comunicado con el exterior.*
- ✓ *Si utiliza una estufa a gas del tipo infra rojo (sin conexión al exterior) mantenga el ambiente bien ventilado.*
- ✓ *Revise periódicamente el estado de las válvulas en todos los artefactos que queman gas.*
- ✓ *Tenga presente que una corriente de aire puede apagar la llama de cualquier artefacto que quema gas,*

y en ese caso el gas sin quemar continuará saliendo al ambiente.

Cuando Ud. huela gas proceda de la siguiente forma:

- ✓ Verifique que las válvulas de los quemadores y de paso estén cerradas.*
- ✓ Ventile el ambiente de inmediato y si sospecha que es una pérdida, aléjese del lugar y llame a la empresa proveedora del gas, avisando al resto de las personas que ocupen el lugar.*
- ✓ No encienda por ningún motivo fósforos u otro tipo de llama.*
- ✓ No accione interruptores de ninguna instalación o equipo eléctrico, ya sea para apagarlos o encenderlos.*
- ✓ En caso de tener la llave general de gas y/o de electricidad lejos del ambiente en cuestión, corte el suministro de ambos.*

Si utiliza garrafas (bombonas):

- ✓ Evite los golpes sobre el recipiente y la válvula.*
- ✓ Mantenga siempre la garrafa, cuando está en uso, con la válvula hacia arriba (recuerde que el gas contenido se encuentra en estado líquido y por ende estará siempre en la parte inferior del recipiente).*

- ✓ *Nunca debe ubicar la garrafa (llena o vacía) cerca de una fuente de calor.*
- ✓ *No se deben almacenar las garrafas (llenas o vacías) en sótanos.*
- ✓ *Solo emplee mangueras de conexión adecuadas para ese uso y manténgalas firmemente unidas por medio de abrazaderas.*
- ✓ *Si la manguera o la válvula reguladora de presión muestran signos de desgaste, reemplácelas.*
- ✓ *Para detectar una pérdida, nunca emplee fósforos. Use un pincel embebido en agua con detergente.*

QUEMADURAS

Producidas por el fuego, por superficies calientes, o por los productos que estamos calentando (agua, aceite, etc.).

- ✓ *No utilice los elementos de cocina que tengan fisuras, rajaduras o mangos flojos.*
- ✓ *Evite el derrame de líquidos hirvientes, no cargando en exceso los recipientes a calentar.*
- ✓ *Tome con agarraderas (secas) los mangos de artefactos que no estén aislados térmicamente.*

- ✓ *Compruebe que la superficie donde apoya un recipiente con líquido caliente sea de dimensiones y características adecuadas, para impedir su deslizamiento o caída.*
- ✓ *Coloque la agarradera de sartenes y demás utensilios de cocina de forma que no pueda tropezar con ella y lejos del alcance de los niños.*
- ✓ *No utilice líquidos inflamables para encender el fuego.*
- ✓ *Evite la cercanía de los niños a todo elemento caliente.*
- ✓ *Cuando destape una olla, caldera u otro recipiente con líquidos calientes protéjase de los vapores calientes, levantando siempre el lado opuesto a su posición.*
- ✓ *Evite usar ropa suelta, sedosa o sintética, cuando trabaje cerca de las llamas.*
- ✓ *Utilice guantes adecuados para la manipulación de cualquier tipo de ácido, álcali u otros productos químicos que agredan su piel.*

RESBALONES, TROPEZONES y CAÍDAS.

Seguramente son muy pocos los que pueden alardear de no haber pasado varias veces por estas experiencias, que si bien generalmente no son graves, bien pueden llegar a serlo.

Probablemente sea el tipo de accidente más fácil de evitar, desde que en la absoluta mayoría de los casos, se produce por distracción o por haber asumido un riesgo evitable.

Tal como en las páginas anteriores, iremos enumerando posibles causas de accidente o haciendo recomendaciones para evitarlas, que pueden parecer muy obvias, pero que vale la pena repasar y compartir con la familia:

Caminando a nivel del piso

- ✓ *La recomendación más obvia, es que siempre mire hacia delante en sus desplazamientos, y en especial si va con las manos ocupadas.*
- ✓ *Limpie de inmediato el piso cada vez que se derrame algún líquido.*
- ✓ *Al encerar los pisos, termine el trabajo de modo que no queden residuos de cera que puedan ser causa de resbalones.*
- ✓ *Cables sueltos por el piso. Es común ver alargues que resuelven el problema de la lejanía de un artefacto eléctrico al toma corriente más próximo, y esto suele ser causa no solo de tropezones, si no también de corto circuitos y/o caída del artefacto involucrado.*
- ✓ *Recuerde que algunos materiales de piso (p.ej. lozas cerámicas) se tornan muy resbaladizos cuando están mojados (particularmente cuando se usan suelas plásticas o de caucho).*

- ✓ *Levante del suelo todos los objetos que puedan ser causa de tropezones, tanto dentro como fuera de la casa.*
- ✓ *Cajones y/o puertas de mesadas, placares, o armarios no deben dejarse abiertos después de usarse, ya que son fuente frecuente de tropezones o golpes en la cabeza, según su altura.*
- ✓ *Los ambientes deben estar bien iluminados y libres de obstáculos peligrosos.*
- ✓ *En los dormitorios conviene tener lámparas o interruptores de iluminación cerca de la cama.*
- ✓ *Al acostarse a la noche, compruebe que no queden objetos en el camino, para el caso de levantarse durante la noche sin encender la luz.*

Acceso a sitios elevados

- ✓ *Evite en lo posible subirse a sillas, bancos o cajas para acceder a lugares altos (estantes, artefactos lumínicos, rieles de cortinados, etc.).*
- ✓ *Use una escalera en buen estado, firme y de altura adecuada.*
- ✓ *Antes de subir, asegúrese de que está bien afirmada, de modo que no pueda tambalear, inclinarse o resbalar.*

- ✓ *Si es de una sola hoja, recuerde que debe apoyarla con suficiente inclinación para evitar la caída hacia atrás, pero no tanta como para que resbale en el piso (es conveniente que tengan gomas antideslizantes en la base).*
- ✓ *Si es del tipo tijera, vea que su traba y bisagra estén en buen estado.*

Escaleras interiores

- ✓ *Las escaleras interiores, deberán estar bien iluminadas, contando con interruptores en ambos extremos, y deben contar con un pasamanos en buenas condiciones.*
- ✓ *Los peldaños y el eventual alfombrado, deben estar en buen estado y fijos.*
- ✓ *Instalar puertas o barreras en los extremos, para impedir su acceso cuando hay niños en la casa.*
- ✓ *Si hay barandas en la escalera, descansos o accesos superiores, verifique que estén firmes.*
- ✓ *Deben mantenerse limpias y libres de objetos (juguetes, herramientas, etc.).*
- ✓ *Cuando suba o baje por ellas no bloquee su visión llevando cargas voluminosas que le impidan ver donde pisa.*

En el baño

- ✓ *Ponga una alfombrilla de goma o pegue tiras de material antideslizante en la bañera o duchero,*
- ✓ *Instale una agarradera o pasamano en el espacio apropiado bajo la ducha.*
- ✓ *Evite que el jabón quede en el piso en caso de que se le caiga.*

En los techos

No son los lugares más frecuentados de la casa, pero muchas veces es necesario subir por diversas razones.

- ✓ *Si debemos trabajar sobre un techo con pendiente, procuremos instalar una escalera (acostada sobre el mismo) convenientemente atada, por la que nos desplazaremos, y a la que podamos atarnos mientras hacemos nuestro trabajo.*
- ✓ *La escalera que usemos para acceder al techo deberá estar bien afirmada, y deberemos extremar las precauciones al pasar de la escalera al techo y viceversa.*
- ✓ *En el caso de azoteas, muchas veces utilizadas con mayor frecuencia (tendido de ropa, barrido de hojas, limpieza de desagües, etc.), deberemos procurar que la escalera sea segura (valen todas las recomendaciones hechas para escaleras interiores).*

- ✓ *Es conveniente que el perímetro de la azotea cuente con baranda o muro para evitar caídas.*
- ✓ *Evitar que los niños accedan a los techos, pues cualquier distracción puede ser fatal.*

Todas estas recomendaciones, parecen más que obvias, pero la no observación de alguna de ellas puede implicar consecuencias serias.

Es por esto que volvemos a exhortarlos a leer esto en casa con la familia y comentarlo con los más pequeños, para que de a poco vayan adquiriendo el hábito de pensar y actuar con seguridad.

ELECTRICIDAD

Ya hemos hablado sobre Fuego, Quemaduras, Gas, Resbalones y Caídas, como frecuentes causas de accidente en el hogar.

Ahora trataremos de enumerar las principales circunstancias en que la Electricidad, que tanto aporta a la mejora de nuestra calidad de vida, se puede transformar en enemigo si no somos precavidos al relacionarnos con ella.

En primer término recordaremos algunas cosas que conviene tener en cuenta a la hora de adquirir un artefacto eléctrico y luego al ponerlo en funcionamiento:

- ✓ *Al comprarlos, procure que sean de buena calidad, fabricados por una empresa que ofrezca garantías, con aspecto de ser seguros en su manipulación, y que sean aptos para el voltaje disponible en su casa (220 V normalmente).*
- ✓ *Antes de conectarlo, lea cuidadosamente las instrucciones del folleto, si lo tiene.*
- ✓ *Verifique que el artefacto disponga de conexión a tierra.*
- ✓ *Evite en lo posible el uso de “alargues”, y la conexión de varios artefactos al mismo toma corriente.*
- ✓ *Si no tiene otro remedio que usar un alargue o extensión para conectarlo, procure que este no esté expuesto al calor, productos químicos, humedad, o zonas con riesgo de derrames o salpicaduras, y que no atraviese lugares transitables.*
- ✓ *Tenga presente que los niños aprenden con extraordinaria rapidez a encender la mayoría de los artefactos, pero no saben calibrar los riesgos que puede implicar su manipulación y menos aún el peligro de tocar una “pata” de enchufe conectado. Debe ser tarea permanente de los mayores, el transmitir a los pequeños el máximo respeto por los toma corrientes, enchufes, cables, y artefactos eléctricos.*
- ✓ *Nunca toque un enchufe o un artefacto eléctrico con las manos mojadas, o teniendo los pies húmedos, y especialmente debe evitar hacerlo sin calzado.*

- ✓ *Procure no tener artefactos eléctricos sueltos en el baño, y sea extremadamente cuidadoso en la cocina, donde cada vez tendremos mayor cantidad de aparatos eléctricos, y corremos el riesgo de la proximidad de fuego y agua.*

Instalaciones eléctricas domésticas.

- ✓ *Verifique que los toma corrientes dispongan de conexión a tierra y que esta sea efectiva.*
- ✓ *Revise frecuentemente los cables de conexión de los diferentes aparatos y verifique que no estén gastados o dañados, y si lo están cámbielos inmediatamente.*
- ✓ *Nunca coloque un cordón por debajo de una alfombra, ni permita que su recorrido implique riesgo de ser pisado o de tropezar con él.*
- ✓ *No anude, ni estire ni aplaste los cordones eléctricos, pues corre riesgo de corto circuito entre sus fases.*
- ✓ *Procure que los toma corriente sean con obturación de seguridad en los agujeros de conexión de los enchufes, de modo que los niños no puedan poner sus dedos o introducir objetos metálicos en ellos.*
- ✓ *En el caso de la conexión de computadoras, impresoras, equipos de audio o video, que requieren interconexiones entre sí, evite que los cables queden caídos debajo de las mesas de trabajo, pues*

seguramente algún pié, aspiradora o escoba se enredará con ellos, con el consiguiente riesgo de corto circuito.

Reparaciones caseras

Quien más quien menos, casi todos hemos ido aprendiendo a hacer algunas reparaciones en aparatos y/o instalaciones eléctricas en nuestras casas.

Y está muy bien que lo hagamos, pero lo cierto es que no siempre lo hacemos con el cuidado o respeto debido, tanto desde el punto de vista de nuestra propia seguridad al hacer el trabajo, como desde el de la seguridad de quienes luego deberán relacionarse con ese artefacto o con esa instalación que reparamos.

- ✓ *Siempre sería mejor que los arreglos fueran hechos por un profesional o persona experimentada. De no ser así no deje de desconectar la llave general y/o retire los fusibles que correspondan, antes de empezar a trabajar.*
- ✓ *Al cambiar una lámpara quemada (seguramente la tarea más frecuente), no lo haga sin apagar la llave general o aflojar los fusibles correspondientes. Es conveniente utilizar un paño seco para agarrar el bulbo de vidrio, sobre todo al sacar la quemada, para evitar riesgo de cortes en la mano en el caso de rotura del bulbo.*
- ✓ *Procure identificar en los tableros eléctricos, cuales son las luminarias o tomacorrientes que corresponden a cada fusible o llave térmica.*

- ✓ *Si se quema un fusible o salta una llave térmica, antes de reemplazar el fusible o reenganchar la llave, verifique que esté desconectado todo lo que se alimenta con esa línea. Restablecido el servicio, vaya conectando de a uno los artefactos para ver cual de ellos fue el causante de la falla.*
- ✓ *Al cambiar un fusible, en instalaciones precarias o antiguas procure apagar la llave general antes de hacerlo, y verifique que el fusible que repone sea para el amperaje adecuado. Si es menor que el requerido, se quemará nuevamente y si es mayor, no protegerá adecuadamente la instalación pues su misión es quemarse él, si el consumo es excesivo, antes de que se dañe la instalación.*
- ✓ *Antes de cambiar el fusible, corte la corriente, localice y repare el motivo de la falla y luego reemplácelo (con otro de la capacidad correcta).*
- ✓ *Siempre que deba trabajar en una instalación eléctrica, procure hacerlo aislado del piso, por calzado o alfombra de goma o plástico.*
- ✓ *Evite en lo posible las uniones de cables con “nudo” y cinta aisladora. De ser posible use piezas de unión adecuadas.*
- ✓ *Por último, en caso de verse obligado a efectuar una reparación sin poder desconectar la instalación, además de extremar las precauciones ya mencionadas, como el uso calzado aislante, herramientas adecuadas, etc. es más que*

conveniente no estar solo durante la tarea y disponer que el acompañante se ubique como para visualizar su tarea y poder cortar la corriente inmediatamente en caso de accidente.

Consejos útiles para minimizar el riesgo en las reparaciones caseras

- ✓ *Antes de comenzar la tarea, tómese el tiempo necesario para planificar el trabajo y hacerse de los materiales y herramientas requeridos.*
- ✓ *Evalúe los riesgos que puede implicar la tarea, así como el posterior uso del artefacto o instalación reparada.*
- ✓ *Herramientas defectuosas o gastadas son frecuente causa de accidentes, por lo que resulta conveniente chequearlas antes de iniciar la tarea.*
- ✓ *Establezca una zona segura de trabajo, mantenga visitantes, niños y animales fuera de ella mientras esté trabajando.*
- ✓ *El tiempo suele ser un factor crítico. Asegúrese de disponer de tiempo suficiente para terminar el trabajo propuesto sin necesidad de apuros a último momento (esto también suele ser causa de accidentes).*
- ✓ *Usted mismo será su peor enemigo si parte de la premisa de que los accidentes no le pueden ocurrir justo a Ud. Esta es la peor actitud desde el punto de vista de la prevención de los accidentes.*

Sabemos que nada de lo aquí dicho es nuevo, solamente tratamos de aportar ideas, con la intención de facilitar un repaso en casa, junto a la familia, como modo de provocar algunas reflexiones que ayuden a formar una actitud mental que tenga en cuenta que hay riesgos y que podemos minimizarlos.

Nombre de archivo: ALGO MÁS QUE RECETAS
DE COCINA
Directorio: C:\Users\usuari\Desktop\Mis
documentos\libro2
Plantilla: C:\Users\usuari\AppData\Roam
ing\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título:
Asunto:
Autor: usuari
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 06/05/2010 5:18
Cambio número: 37
Guardado el: 16/11/2010 5:30
Guardado por: usuari
Tiempo de edición: 1.381 minutos
Impreso el: 16/11/2010 6:12
Última impresión completa
Número de páginas: 140
Número de palabras: 23.745 (aprox.)
Número de caracteres: 130.600 (aprox.)