

EL BLOG DE SARA

Apuntes sobre Gastronomía...



Sara Castellví de Simón

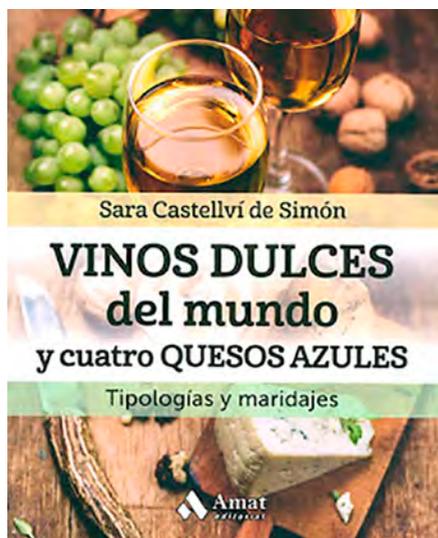
Sara Castellví de Simón



Sara Castellví es miembro de número de la Academia Catalana de Gastronomía y Nutrición. Miembro de la Confrérie des Chevaliers du Tastevin de Borgoña y Comendadora de la Commanderie du vin de Bordeaux.

Es autora de Perlas gastronómicas, Nombres propios en el buen comer (Alianza Editorial), de Porc, porc ibèric i tipus de pernil. Història, criança i elaboració y de Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules, además de numerosos artículos sobre temas relacionados con la gastronomía o la nutrición. Sara Castellví de Simón nació y reside en Barcelona. Es historiadora. Habla seis lenguas y sus grandes aficiones son la lectura y coleccionar libros de gastronomía, con especial preferencia por aquellos que contienen información referente a la historia de los alimentos, del arte culinario o del buen comer.

Vinos Dulces del Mundo y Cuatro Quesos Azules



Por mucho que el *detox* haya enloquecido a los amantes de la vida sana, fugitivos de toxinas, no hay dieta equilibrada que se resista a un buen queso maridado con zumo de uva fermentado. Porque perseguir una alimentación saludable no debe estar reñido con darse ciertos homenajes, especialmente si uno no sobrepasa los límites que su cuerpo está dispuesto a ingerir. Cómo aseguran ciertos biógrafos de Darío, rey de Persia, él mismo redactó su propio epitafio, que así rezaba: “Aquí yace un hombre que ha sabido beber mucho vino y lo ha soportado siempre sin perder la cabeza”. Esta y otras anécdotas báquicas, o de la borrachera, se recogen en el epílogo de *Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules*, “un hedonista recorrido por los grandes vinos del postre del mundo”, como señala Miguel A. Torres en el prólogo del libro con el que Sara Castellví de Simón nos acerca esta particular visión del arte culinario.

Como buena historiadora que es, Castellví desgrana los orígenes del vino dulce, su elaboración y envejecimiento, y también nos regala la relación de los principales caldos (según procedimiento de elaboración), con su clasificación y país de procedencia: el *barsac* de Francia, el mundialmente famoso *madeira* de Portugal, la tradicional *malvasía*, de diversos

países mediterráneos, procedentes de Catalunya, según cierta versión, siendo la de Sitges la más auténtica, el italiano y picante *Moscato d'Asti*, etc.

Una completa cata literaria que se complementa con la presentación de los principales quesos azules para paliar la embriaguez, ya que aunque “el maridaje entre trago y bocado no suele ser fruto de una ciencia exacta, como norma general, los vinos dulces, combinarán con este tipo de queso, pues consiguen realizarse mutuamente”.

Así lo afirma la autora de esta lectura, que aclara el nombre genérico de estos tipos de quesos elaborados con leche de vaca u oveja que presentan partes de color azul verdoso gracias a los hongos (mohos) que han crecido en su interior, a los que se les suponen propiedades cancerígenas precisamente por el compuesto producido por los mismos.

El asturiano *cabrales*, procedente de los Picos de Europa, el *gorgonzola*, elaborado en una población cercana a Milán dedicada casi en su totalidad a su producción, el *roquefort*, que toma su nombre de la localidad francesa de Roquefort-sur-Soulzon, y el *stilton*, o compañero natural del vino de Oporto, abren el apetito, encienden el deseo de saber más sobre gastronomía y otras anécdotas, como cuando en cierta ocasión, Victor Hugo le preguntó a Balzac la diferencia entre el vino y la mujer y éste le respondió: “el vino ambiciona siempre ser más viejo; la mujer, más joven”. ¡Qué perspicaz!



Editorial Amat y Casa del Libro
se complacen en invitarle a la presentación del libro:

**VINOS DULCES
del mundo
y cuatro QUESOS AZULES**

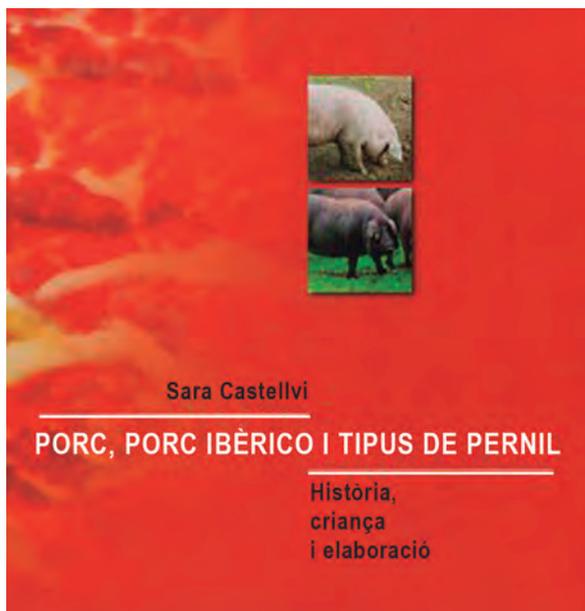
Sábado, 3 de diciembre a las 18:00 h.

Presentación a cargo de la autora
Sara Castellví de Simón
y **Miguel A. Torres**,
presidente de Bodegas Torres

 Casa del Libro
Rambla de Catalunya, 37, Barcelona

 Amat
editorial

Porc, Porc Ibèric i Tipus del Pernil



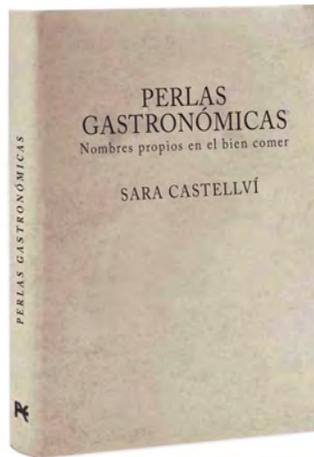
Escrito en catalán, este delicioso librito de **Sara Castellví** trata sobre uno de los alimentos que más nos gustan: el jamón y sobre, por supuesto, su generoso donante: el cerdo. Dividido en cuatro capítulos, *Porc, Porc Ibèric i Tipus de Pernil* comienza con un repaso de las diferentes razas del ibérico, así como sus Denominaciones de Origen.

El tercer capítulo incide en cómo se cura un jamón, incluyendo sus curiosidades, y el cuarto versa sobre sus capacidades nutricionales... El libro concluye con un último capítulo que trata sobre poesía, anécdotas y literatura, todo relacionado con el cerdo.

Un libro exquisito que nos acerca a uno de los manjares más reconocidos de nuestra gastronomía.

<https://www.conmuchagula.com/porc-porc-iberic-i-tipus-de-pernil-historia-crianca-i-elaboracio/>

Perlas Gastronómicas



Este librito es **para consumir lentamente**, paladeando cada frase y cada página. Cada nombre propio, cada pensador, literato, artista, hombre de armas, etcétera, que ha hablado sobre el buen comer y el buen beber ha dicho algo interesante y digno de pasar a la posteridad. Este libro recoge estos pensamientos que incluye frases bíblicas que nos muestran la necesidad que tienen los hombres y mujeres de todos los tiempos de comer y de comer bien. **Todos podemos ser gastronómicos y todos podemos ser gourmets.**

A lo largo de los siglos, **son muchos los nombres propios que se han visto asociados a la palabra gastronomía.** Grandes hombres de la historia han ‘prestado’ su nombre a algún plato o procedimiento culinario. Del mismo modo algunos lugares geográficos son conocidos por estar ligados a un producto relacionado con la cocina o manera de hacer: Grappa, Jerez, Alcántara, etcétera. En esta cuidadísima edición, **Sara Castellví** recopila pensamientos, frases lapidarias y génesis de los nombres presentes en el mundo de la cocina en forma de unas perlas gastronómicas que harán las delicias de quien se acerque a ellas.

Sobre la etimología y significado de la palabra “gastronomía”

Acadèmia catalana de



gastronomia i nutrició

La palabra gastronomía (del griego *gaster*, “vientre” o “estómago” y *nomos* “distribuir”, “gobernar” o “arreglar”) significa simplemente, en el mundo de los amantes de la buena mesa, *el arte del buen comer*. El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001) nos da dos acepciones o definiciones – a nuestro parecer incompletas – que son:

- 1) Arte de preparar una buena comida.
- 2) Afición a comer regaladamente.

Tal término fue empleado por primera vez, referido a la comida, por el poeta trágico y estupendo cocinero del siglo IV a.C. Arquéstrato de Gela en su poema *Gastronomía* o *Hedypatheia*, según nos consta por el escritor griego Ateneo de Naucratis (también llamado “Atenaio”, nacido en Naucratis, centro comercial griego en el Bajo Egipto, alrededor del año 200 d.C.), quien transcribió unos cientos de versos de ese poema en su obra *Dipnosofistas* (*Deipnosophistai*), más conocido como *El convite de los sofistas*, *El banquete de los sabios* o *El banquete de los eruditos*.

Sin embargo, la palabra “gastronomía”, muerta durante siglos, renació y empezó a difundirse con éxito en 1801, gracias al poema de francés Josep Berchoux (1772-1828) *La Gastronomie ou l’homme des champs à table*, obra poética de la que, en 1820, el bilbaíno D. José de Urcullu publicó una lograda y libre traducción al castellano con el siguiente título: *La gastronomía o los placeres de la mesa*.

Ateneo, transmisor de partes del tratado de Arquéstrato, autor al que dio el sobrenombre de “Dédalo de la gastronomía” (por el arquitecto mitológico a quien se atribuía la construcción del laberinto de Creta o de Dédal, pues Ateneo, como gramático que era, consideraba que el glotón de Arquéstrato había construido estupenda y perceptivamente los versos de su tratado), nos dejó constancia de que el maestro de éste, Terpsión, fue el primero que escribió un tratado gastronómico, que no ha llegado hasta nosotros. Asimismo, por su testimonio sabemos que Aristóteles era también un amante del buen yantar.

¿Qué es, en realidad, la gastronomía?

Según el célebre doctor Gregorio Marañón, “la cocina (o arte culinaria) se refiere al modo grato de satisfacer el hambre, y la gastronomía de los modos exquisitos de excitar y satisfacer el apetito”.

El ingenioso magistrado francés Anthelme Brillat-Savarín (1755-1826), en su conocida y clásica Fisiología del Gusto definió la gastronomía como el conocimiento razonado de todo lo relacionado con la alimentación del hombre.

Por otra parte calificó a la gastronomía como una ciencia, la que alimenta a los hombres, siendo éste, a tenor de los conocimientos de hoy, uno de los varios errores que salpican su obra, meritoria por muchos otros conceptos.

De lo dicho hasta ahora, se colige fácilmente que en sentido amplio la gastronomía comprende todo lo referente a la exquisita elaboración y consumo de comidas y bebidas, es decir, tanto la cocina (arte coquinaria y la selección de vinos y licores, como la placentera ingestión de tales productos.

En sentido restringido, puede entenderse por “gastronomía” cada una de las partes citadas, de suerte que es frecuente ver tal voz convertida simplemente en sinónimo de arte de cocinar o preparar alimentos. Sin embargo, creemos que en la actualidad es recomendable seguir distin-

guiendo entre un buen cocinero o una buena cocinera y un refinado gastrónomo.

Advirtamos ahora que conviene no confundir un gurmé (gourmet), persona de paladar exquisito que sabe apreciar la buena cocina y la buena bebida, con un gastrónomo, experto o entendido, por sus conocimientos, en el arte de comer bien, aunque suele ser, también a la vez, un excelente gurmé.

Hoy sorprende, ante la débil base de su punto, que Brillat-Savarín considerara a la pura gastronomía a como una ciencia. Es indudable que todo el proceso de gestación y producción del placer gastronómico, que sólo lo experimenta el hombre, no los animales, no llega a ser una ciencia *sensu stricto*, sino únicamente un arte, por no obedecer a ninguna regla o ley científica. Pero arte, no en el sentido de creación de obras bellas, sino principalmente en el de producción artesanal de suculentos platos capaces de colar de felicidad y gozo a cuantos estén en condiciones de apreciarlos.

El goce y saboreo gastronómicos dependen, como es bien sabido, de tres sentidos corporales, dos principales es imprescindibles – el binomio gusto y olfato -, y otro secundario, si bien de cierta importancia, al vista. En efecto, no hay que olvidar que la comida antes de entrar por la boca, entra por los ojos, lo que significa que en una buena presentación, junto con un estado afectivo y una predisposición adecuados, contribuyen a despertar o incrementar el placer gastronómico.

Es importante, pues, no solo procurar un correcto equilibrio de a estimulación de los tres citados sentidos, sino también recordar que la vista no puede suplir a los otros dos, Sea, por lo tanto, bienvenida toda elaboración gastronómica artística de atractivo visual, siempre que ésta no suponga un desequilibrio sensorial capaz de llevar a la desnaturalización del disfrute bucal de un buen ágape.

El Skrei, Sabroso y Exclusivo Bacalao Polar



Dentro de la especie de pez bacalao (*Gadus morhua* o *Gadus callarias*) existe **una variedad noruega de bacalao polar que, cuando ha vuelto para desovar a las aguas donde nació, se designa con el nombre de skrei** (del noruego antiguo nómada). En el lenguaje corriente, si no se especifica otra cosa, se entiende por skrei a este bacalao en estado de pescado fresco (sin salar).

El futuro skrei, es decir, el correspondiente bacalao polar adulto, vive en bancos o cardúmenes en las frías aguas del mar de Barents (parte del Océano Ártico, entre Svalbard y Nueva Zembla, que baña las costas de Noruega y Rusia). Pasados unos cuatro, cinco o seis años, ya maduro sexualmente, **un ancestral instinto de reproducción le impulsa a emprender, nadando contra corriente, un larguísimo viaje migratorio de vuelta que se estima en unos 4.000 kilómetros.**

Entre febrero y mediados de abril llega a las aguas limpias y necesariamente menos frías donde nació, las de las islas Lofoten y Vesteralen (archipiélagos noruegos del Atlántico Norte situados cerca de la costa de Noruega y por encima del Círculo Polar Ártico), en las que, **si no se le captura, efectuará la puesta de unos 400.000 a 3.000.000 huevos.** Gracias al largo viaje hasta las citadas islas noruegas, que fortalece su musculatura y le hace perder mucha grasa y, por tanto, también peso, la blanca y brillante carne del skrei es de consistencia firme y sabor exquisito.



Disponible solo dos meses al año

Desde hace siglos, cada año, de febrero a abril, numerosos pescadores noruegos acuden a esperar la llegada a su destino de miles de bacalaos nómadas para, siguiendo las normas oficiales que la regulan, proceder a su pesca. Faenan, pescando y realizando las operaciones de limpieza y conservación del skrei a bordo de sus pesqueros, durante largas y duras jornadas.

Una vez llevado a tierra, gran parte de la población se dedica a prepararlo y dejarle listo para su exportación (refrigerado a -4°C de temperatura), principalmente a los países del sur de Europa, entre ellos España, donde es muy apreciado y en los que solo tarda unos tres días en llegar.

Del skrei se aprovecha también y son muy apreciados: la lengua (sencillo engrosamiento carnoso del suelo de la boca), que se acostumbra a comer rebozada, el hígado (del que se hace un buen paté) y los huevos, que se consumen como sucedáneos del caviar. **La lengua, el hígado y los huevos, convenientemente cocinados, pueden servir de acompañamiento** en los platos a base de trozos o lomos de skrei.

El cocinero Paul Bocuse popularizó este pescado

El skrei fresco solo está disponible en los mercados un par de meses al año. Es uno de los mejores pescados pues, además de fácil digestión y su delicioso sabor, **es un alimento sano, natural, y una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico** (unos 17,5-18 gramos de proteínas por 100 gramos de parte comestible). Es, por otra parte, pobre en grasas (0,25-0,3 g %) y relativamente rico en sales minerales (yodo, hierro, calcio, etc.) y vitaminas A, D y del complejo B (B1 o tiamina, B2 o riboflavina y niacina o vitamina PP). Su valor energético no es grande, de solo 75-76 calorías (Kcal) por 100 gramos.

La fama de este pescado nómada de carne blanca traspasó hace años, gracias al genial cocinero francés Paul Bocuse, las fronteras de Noruega, donde es comida habitual durante la temporada de su pesca. En efecto, en el año 1987 fue uno de los principales protagonistas del primer “Bocuse d’Or“, prestigiosa competición culinaria mundial de celebración bienal en la ciudad de Lyon (Francia).

Salado o seco

El skrei se comercializa también como bacalao salado, secado en unas estructuras piramidales de madera, llamadas “catedrales bacaladeras”, donde las planchas de carne resultantes de abrir el pescado en dos mitades son colgadas de dos en dos y atadas por la cola, en espera de que el sol y el aire frío se encarguen de transformarlas en un duradero y sabroso bacalao seco.

NOTA: Las personas hipertensas o con problemas cardiovasculares deben evitar el consumo de pescado salado seco, aunque sea rehidratado y, como es habitual, insuficientemente desalado.

La Bullabesa



La Bouillabaisse

(Palabra francesa castellanizada por el Diccionario de la RAE como “bullabesa”)

Este tipo de sopa fue creada probablemente por los jonios, oriundos de Focea (antigua ciudad de Asia Menor) que fundaron Marsella (Massalia) seis siglos antes de Cristo, o quizás por los Fenicios que se establecieron allí. Ya los Griegos y posteriormente los Romanos en el siglo II (Plinio el Viejo entre ellos, s. 23-79 d.C.) hacían sopas de pescado parecidas que fueron las antecesoras de la que hoy nos ocupa. En la actualidad se trata de un plato francés tradicional de la Provenza y, en particular, de Marsella.

Existen numerosas versiones de bullabesa y un gran número de “inventores” que se apropian de su creación. No obstante, la realidad es que este tipo de sopa se ha elaborado desde tiempo inmemorial.

Se ignora el momento exacto en que la sopa de pescados provenzal comenzó a conocerse con el nombre de bullabesa. La palabra aparece en letra impresa como tal en el “Dictionnaire de la Provence et du Comtat Venaissin” de Claude – François Achard de 1875.

Se barajan diversas posibilidades etimológicas, si bien todas ellas tienen algo que ver con la cocción. Achard propone aceptar la asociación de las palabras “bouille” (hervir) y “baisso” (bajar) es decir, hervir a fuego vivo al comenzar y bajar después para acabar suavemente. Tratándose de un plato marinero posiblemente la marmita en la que se cocían los pescados estaría hirviendo y un grumete gritaría alertando: “ça bouille, abaisse”.

Repasemos brevemente la historiografía de esta sopa. Según la mitología, Venus, la infiel diosa romana del amor, habría reparado una sopa de pescado muy azafranada para su colérico esposo Vulcano (dios romano del fuego). Éste la devoró glotonamente quedando adormecido, dejando así a Venus libre para ir a coquetear con Marte, el dios de la guerra.

También sería el plato que Perseo, héroe de la mitología griega (hijo de Zeus y de Danae) ofreció a los mendigos durante la revolución de los esclavos en la isla griega de Eraklos.

La realidad es mucho más prosaica y el origen del plato sumamente modesto. Pues en sus comienzos se trataba de una especie de guiso que los pescadores del lugar improvisaban al regresar de la pesca con los pescados capturados menos apreciados del mercado, o los estropeados e invendibles, que se preparaba cotidianamente en la barca varada en la misma playa para ellos y para sus familias. Los cocían en un caldero con agua de mar y algunas hortalizas que llevaban (cebollas, ajos, etc...) entre las que al principio obviamente no entró el tomate, hasta mucho más tarde, ni el azafrán por ser una especia cara.

Por aquel entonces la variedad de pescados no estaba todavía establecido ya que dependía de las capturas del día. Posteriormente los cocineros fueron preparando la sopa según los pescados que hallaban en el mercado y según quien y donde la preparaban.

La bullabesa llegó a París al comienzo de la Revolución Francesa, de la mano de tres cocineros provenzales que, en 1780, abrieron un sencillo restaurante al que llamaron “Les 3 Frères Provençaux” (en realidad eran cuñados), en la calle Sainte Anne. La sopa (o el guiso, según se mire pues la habían enriquecido con langosta) tuvo un gran éxito.

El cocinero Urbain Dubois, maestro del famoso Auguste Escofier (1818-1901) en su libro “La cuisine classique” de 1856, indica que la bullabesa sólo puede hacerse en un puerto de mar, por la variedad de pescados que reclama su elaboración pues con pescados poco variados o mediocremente frescos es imposible obtener el grado de calidad indispensable.

En 1792 los hermanos Meot, dos cocineros marseleses, fundan en París el “Boeuf à la mode” y, en su carta de platos provenzales, incluyen la bullabesa. Las primeras bullabesas fueron pues servidas en restaurantes de París durante la Revolución.

Según los versos del poeta Joseph Méry (1798-1866), marsellés de corazón, la bullabesa había sido creada por una abadesa de Marsella. En el libro de Charles Montselet “La cuisinière poétique”, los versos figuraban así:

*“Pour un vendredi saint un jour certaine abbess
d’un couvent marseillais crea la bouillabaisse,
et jamais ce bienfait a trouvé des ingrats
chez les peuples marins qui n’aiment pas le gras”
(Para un viernes santo, un día cierta abadesa
de un convento marsellés crea la bullabesa
y nunca este favor ha encontrado ingratos
entre la gente que no ama lo graso).*

¿Se trataba de una licencia poética y Méry intentaba rimar sus alejandrinos con la pobre abadesa? De cualquier forma, como puede apreciarse por el breve repaso de la historia, los versos del largo poema no tienen ninguna base, aunque resultan un tanto curiosos.

En 1895 el escritor provenzal Jean Baptiste Reboul indicaba que, por lo menos, la sopa (y el fumet) debía llevar 40 clases de pescado (!).

Según algunos tratados provenzales la bullabesa más ortodoxa debería llevar 16 pescados de roca entre los que debe encontrarse el rascacio (escórpora).

En 1980 unos quince miembros restauradores de Marsella decidieron crear una “Charte de la Bouillabaisse” (Carta Magna de la bullabesa), plato marsellés por excelencia, con el fin de conservar en lo posible los elementos de la sopa, respetando al mismo tiempo el arte del profesional elaborador y promover este plato regional para su clientela. La “charte” se contenta citando diversos pescados pero, por lo menos, deberá llevar: rascacio (escórpora, cabracho), rape, san pedro y salmonete.

La elección y número de especies de pescado que debe llevar la bullabesa no ha cesado de ser objeto de discusión. Lo que sí podemos decir es que de plato sencillo, familiar, ha pasado a ser enriquecido y perfeccionado en la actualidad.

Y para acabar, diremos que el escritor y gastrónomo francés Maurice Edmond Saillant, conocido como Curnonsky (1822-1956), elegido desde 1926 como “Príncipe de los Gastrónomos”, considera a la bullabesa “la sopa de oro”, posiblemente debido a su color y a su excelente sabor.

¡Todavía hoy en día en Francia se la considera la reina de las sopas de pescado del mundo!

OTRAS SOPAS DE PESCADO QUE SE ELABORAN EN FRANCIA

- Chaudrée de Fouras (Charentes)
- Cotriade (Bahía de Morlaix, Bretaña)
- Catigot (Ródano)
- Bourride (Sète, Provenza)
- Matelote (Anguilas y vino)
- Ttoro (País Vasco)
- Bouillette (vino tinto y anguilas. Loire)
- Meurette (pescado de agua dulce y vino tinto. Borgoña)
- Godaille (antigua). (Lorient, Bretaña)
- Pochouse (pescado de agua dulce y vino blanco).

Según el lugar donde se elaboran, estas sopas pueden llevar o no: azafrán,

ajo, hierbas aromáticas, pan, pastis (anís), sidra, vino blanco o tinto, etc.

Receta de Bullabesa de Sara Castellví

Partiendo de la base de que este plato era, inicialmente, comida de pescadores, puede decirse que hay tantas bullabesas como hogares. La receta que doy a continuación es una de las más tradicionales.

FUMET (caldo de pescado):

Se hace con: Espinas de lenguado, cabezas de pescado y pescados de roca para sopa (limpios), una rama de perejil, una cebolla mediana, una hohita de laurel, un ajo y una zanahoria.

PARA LA BULLABESA: A elegir entre:

- 1.- Pescados duros: A elegir entre: escórpora, congrio (si gusta), mero, rape, rodaballo, sepias pequeñas enteras (las patas se ponen en el fumet), gallineta, etc...
- 2.- Pescados blandos: Salmonetes, merluza, lenguado, etc...

SOFRITO:

2 cebollas cortadas a tiras, 1 blanco de puerro a rodajas, 2 tomates pelados, sin pepitas, a trozos, 2 ajos pelados y majados, 1 rama de hinojo (o trozo de bulbo), 1 rama de perejil, una rama de tomillo pequeña, unas 10 hebras de azafrán tostado, una piel seca de naranja, un pellizco de cominos, aceite de oliva (un vaso) sal y pimienta (si gusta).

Sofreír lentamente las verduras, sin dejar que tomen color (si hace falta, añadir un poco del caldo) e incorporar los demás ingredientes.

PREPARACIÓN:

Poner por encima de este sofrito, que pondremos en una cazuela grande y honda, el pescado más duro, a trozos grandes, y cubrir con el fumet caliente. Dejar cocer a fuego fuerte, unos 5 o 6 minutos (no más).

Incorporar el pescado blando, cubrir con más fumet y dejar cocer de nuevo otros 5 minutos.

Rectificar de sal y, si no se ha puesto los cominos, añadir una cucharada de anís licor (facultativo) o absenta, si no se pone el hinojo

Se sirven en el plato sopero rebanadas finas de pan tostado, frotadas con ajo o con la salsa, y el caldo resultante por encima. Aparte, se lleva a la mesa todo el pescado, en fuentes honda, acompañado de la salsa en salsera.

NOTA: Hay quien sirve, junto con el pescado, unas patatas pequeñas hervidas.

SALSA “ROUILLE” (robinada y oxidada, por el color rojizo):

2 o 3 ajos majados, una miga de pan remojada con el caldo, escurrida, una yema de huevo (hay quien hace el all-i-oli sin el huevo), buen aceite de oliva, la pulpa de pimientos secos (ñoras) remojados (hay quien le pone pimentón). Montar todo como una mayonesa ligera.

SERVICIO:

En plato de “dos vuelcos”.

- 1) Pan tostado untado con la rouille, y el caldo.
- 2) Los pescados en fuente aparte.

NOTA: Es preferible hacer la bullabesa en una marmita honda y amplia, para que todo quede bien cubierto de caldo pero a la vista, para que no se rompa el pescado al hacerla girar (pil pil) por las asas con el fin de emulsionar el conjunto.

Apéndice: El Azafrán (*Crocus sativus* L.)

“Por Santa Teresa (15 de octubre) rosa en la mesa”

“Lluvias en agosto, azafrán y mosto”

“La rosa de azafrán

es una flor arrogante

que nace al salir el sol

y muere al caer la tarde”

Zarzuela de Mastreo Guerrero

La palabra azafrán viene del árabe “az-za-farán” (amarillo o zaferán). Se trata de una planta bulbosa de la familia de las iridáceas (y su flor morada es conocida como la “rosa del azafrán”). Es una especie que florece en otoño y se recolecta manualmente, de madrugada, para evitar que se marchite, generalmente durante los primeros quince días de octubre, dependiendo de las temperaturas, hasta finales de octubre o principios de noviembre. Las flores se depositan en cestos de esparto o mimbre para evitar que se dañen.

De cada bulbo nacen un o tres flores, y de la flor se separan únicamente tres pistilos (estigmas), de color púrpura intenso que al perder la humedad, su principal enemigo, se transforma en caoba o colorado fuerte, siendo estos pistilos (briznas o clavos), lo que se conoce como azafrán “oro rojo”. A la operación se la conoce como “la monda” de la flor.

Las tres sustancias químicas que componen el azafrán son: la safranina (que da el aroma), la picrocina (el sabor) y la crocina (el color).

La planta es originaria de Oriente, donde crece espontánea en Anatolia, la India e Irán. Hay quien cree que procede de la ciudad llamada Axupirano (ciudad del azafrán), al borde del río Eufrates, según una etimología árabe-iraní. De Asia Menor se extendió por Palestina y Grecia, donde ya figura en un célebre fresco del Palacio de Minos, en Cnossos (Creta) fechado entre 1700-1600 a.JC.).

En la India, tras la muerte de Buda (siglo VI a JC.) sus discípulos establecieron para sus túnicas el color azafrán (anaranjado), color que sus seguidores tienen todavía como “símbolo de sabiduría”.

De Grecia se extendió por Occidente, siendo los árabes quienes implantaron el “zaferan” en España en el siglo VIII o IX. De España pasó a Francia y más tarde, en el siglo XIV a Inglaterra.

A China llegaría transportado por los Árabes y parece ser que fue introducido en la alimentación alrededor del siglo XIII.

Allí, en la ciudad de Zaitun, ya se vendía azafrán en el siglo XIII, procedente de Mongolia y del Norte de China.

El azafrán, en latín “safranum”, ya era de uso popular en el Antiguo Egipto; acompañaba, dentro de ánforas, a algunos faraones en su último viaje al reino de la Vida Eterna, y sus médicos lo utilizaban como medicamento para el riñón, según se lee en el papiro de Ebers (1550 aJC). Los Egipcios lo importaban, por el Mar Rojo, de Mesopotamia, de Cachemira, de Irán, y de Afganistán (donde todavía se cultiva).

En Grecia era mayormente conocida como planta medicinal. No obstante, fueron los Romanos adinerados quienes lo utilizaron en cantidad, en agua de azafrán para perfumar sus baños, para teñir sus clámides, para rellenar almohadas, aderezar comidas, como remedio en la embriaguez, etc.

En la Edad Media Venecia se convirtió en su principal centro de comercio, a medio camino entre el oriente productor y occidente gran consumidor, a pesar de su elevado precio.

A pesar de una gran demanda, el azafrán no se empezó a cultivar en la cuenca del Mediterráneo hasta la baja Edad Media.

Durante los siglos XVIII y XIX, fue muy utilizado en España, cosa que criticaron en sus escritos los viajeros ingleses y franceses.

En la actualidad, España es el principal productor de azafrán, en particular en la comunidad Castilla-La Mancha (Motilla del Palancar, Consuegra de Madridejos), así como Teruel y Murcia. En el año 2001 fue reconocida por la Unión Europea la IGP (indicación geográfica protegida) que ampara la producción de las comarcas manchegas del azafrán de Toledo, Cuenca, Ciudad Real y Albacete. Posteriormente obtuvo una Denominación De Origen (DO). Este azafrán se caracteriza por su elevado poder colorante, gracias a su rojo encendido, además de su fuerte aroma floral y sabor amargo.

El mejor azafrán francés procede de la región de Albí, donde fue introducido también por los Arabes, antes de ser rechazados en Poitiers hacia el 743.

Para conseguir un kilo neto de esta especia, la más cara y apreciada del mundo, se necesitan los estigmas de más de 200.000/250.000 flores (según tamaño), pacientemente recolectadas. Los bulbos se plantan de Mayo/Junio a septiembre, y la floración tiene lugar entre octubre y noviembre, momento en que se recolectan. Los bulbos se sustituyen cada tres años por bulbos nuevos con el fin de seleccionarla flor. El campo se abona unas dos o tres veces y se riega una o dos veces al año.

Al ser tan caro, el azafrán tiene numerosas falsificaciones y adulteraciones (adición de fibra de cáñamo, cártamo, azafrán morisco o bastardo, etc...) que son penalizadas por la ley, aunque no siempre pueden detectarse.

En el año 2011 el azafrán rondaba los 6.000€ en tiendas “gourmet” de España.

NOTA: Se recomienda adquirirlo en hebras, mejor envasado y etiquetado. Si se desea molerlo, se utiliza un mortero y su mano, diluyéndolo en el caldo del guiso que se vaya a utilizar.

Es un producto muy sensible a las altas temperaturas y habrá que utilizarlo en un breve tiempo.

El Surimi



El surimi, palabra japonesa que significa “carne de pescado picada”, es una pasta de pescado que se moldea convenientemente para hacer imitaciones de partes blandas comestibles de algunos animales acuáticos, mayormente marinos. Su origen, muy antiguo, se debe al posible y necesario aprovechamiento económico de pescados de carne poco apreciada y de bajo coste o de poca demanda, que se aprovechan transformándolos o manufacturándolos para obtener, finalmente, productos parecidos, tanto en sabor como en aspecto, a otros análogos y verdaderos de mayor precio y salida.

Esta pasta sirve principalmente para elaborar y presentar diversas formas de curiosos sucedáneos de mariscos: palitos de cangrejo, colas de langosta, patas de centollo, etc. a los que se les da atractivos nombres, como “delicias de mar”, “bocas de mar”, “tronquitos de Alaska”, etc. Se presta asimismo, estupendamente, para la elaboración de gulas, casi perfectas sucedáneas de las apreciadas angulas.

Al principio los peces más utilizados para hacer surimi fueron el abadejo de Alaska (por su abundancia), el jurel, la platija y carios tipos de tiburo-nes. Actualmente a esos pescados de segunda clase se les han incorporado la caballa, la palometa, pez parecido al jurel, la merluza y otros, según la abundancia u oferta del momento.

Para hacer surimi los pescados se lavan, se limpian, se trocean, se escurren (si es necesario, también se exprimen para sacarles el resto de agua), se trituran y se hacen pasar por filtros muy finos, con el fin separar y poder retirar o eliminar tanto tejidos cartilagosos, como otros restos indeseables.

La gelatinosa pasta obtenida, además de blanca, es inodora e insípida. defectos que se compensan añadiéndole colorantes (incluso el pimentón paprika), específicos según cada variedad de surimi, y saborizantes, como clara de huevo, fécula de trigo, aceite de colza, derivados lácteos, glutamato potásico (saborizante japonés por excelencia) etc. que garanticen un buen sabor. Para contribuir a darle aroma se le pueden añadir las pertinentes sustancias aromáticas o extractos naturales de crustáceos.

El producto final se puede complementar a elección del productor, con extracto de cangrejo, pulpa de marisco (entre un 15% y un 20%) y con concentrado de caldo obtenido por cocción u otros productos idóneos. El rendimiento y valor de un surimi varían según los tipos de pescado empleados en su producción y el lugar de fabricación, siendo generalmente de mayor calidad el elaborado en barcos-factoría con pescado recién capturado.

Finalmente, con o sin previa cocción o pasterización, la pasta de surimi se sobre congela a 40C si la producción es industrial, conservándose una vez envasada entre -18 y -25C.

Las etapas fundamentales de la elaboración del surimi pueden variar algo en número y método (manual o mecánico), según sea el proceso empleado, artesanal o industrial.

El surimi japonés es, en definitiva, una nutritiva y sabrosa pasta alimenticia de pescado, presentable de múltiples formas, que está plenamente introducida en el mundo occidental. Se caracteriza, junto con su precio razonable, por su riqueza en proteínas e hidratos de carbono, una baja concentración de substancia grasa y colesterol.

Los Cereales y el Glúten

Los cereales son los frutos-semillas de unas plantas herbáceas (sin consistencia leñosa) de la familia de las *gramíneas*. Suelen ser plantas anuales y se cultivan por sus granos harinosos agrupados formando parte de una espiga.

Los *granos* de los cereales se hallan básicamente constituidos por fécula o *almidón* (carbohidrato) y *gluten* (proteína). Como tales o transformados en harina, sémola o copos, constituyen la base de la alimentación humana.



Los principales cereales y seudocereales (amaranto y quinoa) son los siguientes:

LOS CEREALES			
Español	Catalán	Francés	Inglés
trigo	blat	blé	wheat
centeno	sègol	seigle	rye
cebada	ordi	orge	barley
avena	civada	avoine	oats
arroz	arròs	riz	rice
maíz	blat de moro	maïs	corn
espelta	espelta	épeautre	spelt
sorgo	sorgo (melca)	sorgho	sorghum
mijo	mill	millet (mil)	millet
alforfón	fajol	sarrasin	buckwheat
amaranto	amarant	amarante	amaranth
quinoa	quinoa	le quinoa	quinoa

El nombre de *cereal* tiene su origen en la palabra latina *cerealis*, derivada esta de *Ceres*, diosa, en la mitología romana, de las cosechas y de la agricultura, y, en particular, del trigo (rey de los cereales) y de la fabricación del pan. Las fiestas romanas celebradas en su honor eran las *Cerealia* (del 12 al 19 de abril).

El culto a Ceres fue una introducción forzada en Roma de la divinidad griega *Deméter*; diosa de la agricultura, es decir de la tierra fecundada y cultivada, y especialmente del trigo, el alimento básico del Viejo Mundo. A diferencia de Ceres, la griega Deméter gozó, entre las mujeres, de gran veneración como diosa de la *fecundidad*.

El principal *atributo* de Ceres-Deméter era una corona de *espigas* en sus sienes o un *ramo de espigas* en una o ambas manos.

Gluten

El *gluten* es un compuesto proteínico de origen vegetal (fibrina vegetal) que se halla presente, en cantidades apreciables, en la harina de muchos cereales de secano. Representa el 80-85% de las proteínas del trigo y entre el 8 y 15% de su harina.

En la panificación el gluten es esencial, por ser el que confiere su elasticidad al pan, contribuyendo a la retención del anhídrido carbónico (dióxido de carbono) producido por la fermentación.

El gluten es una mezcla homogénea de dos proteínas: la *glutenina* (una glutelina) y la *gliadina* (una prolamina), que reciben diversos nombres particulares según el correspondiente cereal, si bien solo se hallan formando verdadero gluten en tres (trigo, centeno y cebada):

Gliadinas, Glutenina (glutelina)
trigo = gliadina, trigo = glutenina
centeno = secalina, arroz = oricenina
cebada = hordeína
maíz = ceína

El gluten y, por tanto, la gliadina, se encuentran en mayor cantidad en el *trigo* y el *centeno* que en la *cebada*, siendo escaso su contenido en la *avena* y otros cereales.

La glutenina es rica en *lisina*, uno de los aminoácidos esenciales. La gliadina, rica en ácido glutámico (nombre que debe al gluten), puede contener una *porción potencialmente tóxica intestinal* para los niños y adultos genéticamente sensibles a ella. Pero esta porción gliadínica, de acción tóxica directa o indirecta (inhibitoria), sólo es activa si se encuentra formando gluten.

Sin embargo, en el momento presente no se hallan completamente aclarados los mecanismos íntimos, en parte probablemente enzimáticos, de la intolerancia al gluten.

La intolerancia al gluten, sin relación con la alergia, está, en efecto, considerada una dolencia genética, no hereditaria, de etiología autoinmunitaria. Se la conoce con los nombres de *celiaquía* (del gr. *koilikós*, vientre), *enfermedad celíaca* o enteropatía por gluten, dolencia crónica intestinal cuyos síntomas habituales suelen ser dolor o distensión abdominal, flatulencia, *diarrea crónica* (en los casos graves *esteatorrea*), náuseas y/o dolor de cabeza.

Los síntomas de la intolerancia al gluten se deben a la atrofia de las vellosidades (atrofia vellosa) de una parte del intestino delgado (principalmente del *duodeno* y gran parte del *yeyuno*).

Puede presentarse a cualquier edad, pero es más frecuente en los niños después del destete, entre los 6 meses y los 2 años de edad.

Las personas diagnosticadas de padecer intolerancia al gluten deben abstenerse de ingerir alimentos que lo contengan (trigo, centeno y cebada), lo que sirve para evitar los trastornos, principalmente intestinales, que su ingesta les ocasiona, y para curar en poco tiempo (semanas) las lesiones intestinales si ya se han producido.

El *arroz*, relativamente rico en glutenina (oriceína), pero pobre en gliadina, y el *maíz*, con su gliadina ceína, no producen celiacía, por no estar sus proteínas formando gluten.

Damos a continuación una lista orientativa de los distintos cereales, separando los que contienen gluten de aquellos considerados como carentes de él.

CEREALES CON GLUTEN

- **trigo** (“*Triticum vulgare Villars*”).
- **cebada** (“*Hordeum vulgare L.*”).
- **centeno** (“*Secale cereale L.*”).
- **espelta** (“*Triticum spelta*”) y también la variedad *escanda*.
- **farro** (similar a la espelta, cebada descascarillada y a medio moler o sémola).
- **kamut** (nombre egipcio del trigo y una variedad de este último).
- **triticale** (híbrido de trigo y centeno).
- **tritordeum** (híbrido de trigo y cebada).
- **sorgo** (“*Sorghum bicolor o s. vulgare*”). Poco utilizado en alimentación humana occidental.

CEREALES SIN GLUTEN

(no son apropiados para la elaboración de pan)

- **avena** (“*Avena sativa L.*”).
- **arroz** (“*Oryza sativa L.*”).
- **alforfón o trigo sarraceno** (“*Fagopyrum sculentum*”).
- **maíz** (“*Zea mays L.*”).
- **mijo** (“*Panicum miliaceum*”).

PSEUDO-CEREALES

Aptos para celíacos (no pertenecen a la familia de las gramíneas, pues se trata de las semillas de unas hierbas).

- **quinoa o kinwa** (“*Chenopodium quinoa L.*”)
- **amaranto** (familia de la quinoa)

Aunque infrecuentemente, en la celiaquía puede observarse una intolerancia secundaria a la lactosa (azúcar de leche), probablemente por la acción tóxica de alguna fracción del gluten, que frena o inhibe la producción por el páncreas de lactasa, el fermento o enzima del jugo intestinal que desdobra o degrada la lactosa. Esta enzima sólo es segregada, normalmente, en presencia de lactosa.

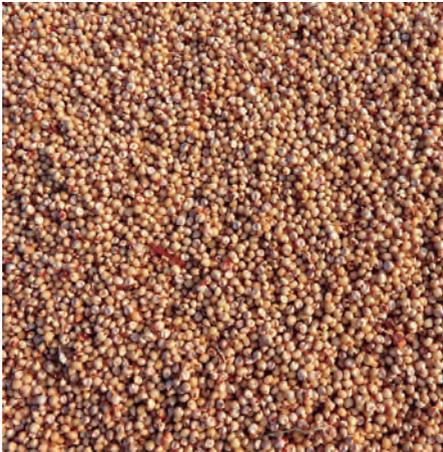
NOTA: Las personas libres de intolerancia al gluten no deberían eliminar los cereales que lo contienen, dado que si bien su consumo no es indispensable para el ser humano, su eliminación puede desequilibrar la dieta, pues son, gracias a sus hidratos de carbono de excelente calidad, muy nutritivos y suministradores al organismo de una buena dosis de la energía que necesita.



Espigas de centeno



Espigas de sorgo en Índia



Granos de sorgo



Planta de Amaranto

El Kril



Kril (del noruego kril, pez joven o pequeño), en catalán, francés e inglés, krill, con elle final, es el nombre con que se designa tanto a los bancos de la región circumpolar antártica compuestos de pequeños crustáceos marinos semejantes al camarón, como a estos crustáceos considerados individualmente.

El kril (*Euphausia superba*), es un crustáceo del orden de los eupausiáceos y de unos 3 cm (como máximo puede llegar a alcanzar los 5 cm de longitud) que constituye el principal alimento de muchos de los animales que habitan en los mares antárticos, en donde se encuentran sus más importantes o extensos bancos. Estos se hallan suspendidos a unas decenas de metros por debajo de la superficie del mar.

La fecundidad del kril hembra es, a pesar de su minúsculo tamaño, extraordinaria, pues pone un promedio de 8500 huevos por temporada.

Entre las aves que se sustentan de kril antártico, la más representativa es el pingüino macaroni, mientras que entre las ballenas con barbas, que filtran el agua del mar a través de sus ballenas, la típica de los mares antárticos es la ballena o rorcual azul.

El kril se alimenta principalmente de partículas del fitoplacton (algas microscópicas), aunque también de algo del zooplancton del que forma parte. Sus propiedades nutritivas mas importantes se hallan en la grasa que posee, muy rica en ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 y vitami-

na A. Por otra parte su concha contiene una sustancia orgánica llamada quitina, rica en glucosamina, sustancia esta que, por su relación con el cartílago humano, se la creído capaz de mejorar las artrosis.

Esta pequeña y nutritiva quisquilla podría estar destinada a saciar el hambre de una gran parte de la humanidad, pues se calcula que hay una abundante biomasa de kril, estimada entre 400 y 500 millones de toneladas, que constituye, como se ha dicho antes, el sustento de peces y mamíferos marinos, en particular ballenas, que en total consumen anualmente unos 40 millones de toneladas de kril.

Según la FAO (Food and Agriculture Organization: organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), interesada en el kril desde hace tiempo, este sería el único recurso natural capaz de duplicar los más de 75 millones de toneladas anuales de alimentos que, a través de la pesca, el hombre obtiene del mar. Por esto se ha considerado el kril antártico como una futura reserva de proteínas, lo que obliga a estudiar e ir planificando los procesos tecnológicos pertinentes para su correcto aprovechamiento.

Sin embargo, la FAO ha recomendado que las capturas no alcancen cantidades que pongan en peligro el equilibrio ecológico. La pesca industrial podría, en efecto, contribuir, entre otros inconvenientes, a la reducción del número de las grandes ballenas.

El extracto de kril antártico (aceite), que se halla comercializado, es sin duda alguna un excelente y bien tolerado complemento alimenticio que, entre otras propiedades, posee la de ser, gracias a sus omega-3, particularmente beneficiosos para el sistema cardiovascular.

El consumo de pasta de kril tiene ya sus consumidores, especialmente en el Japón. El éxito de la cocina japonesa en Europa y América hace suponer que, con el tiempo, el empleo de la pasta de kril como producto culinario se extenderá.

L'all Negre



“Molta gent creu que el secret de una llarga vida consisteix en menjar un all diari; l'única cosa difícil és guardar el secret.

1.- L'all

L'all (*Allium Sativum* L.) és una planta herbàcia, de la família de les liliàcees, que posseeix un bulb blanc i rodó compost per cert nombre de grillons, anomenades dents, que formen l'anomena't cap. És originari de les estepes d'Àsia central, de la desèrtica regió de Kirguiz (Kirguizistán)

La utilització de l'all com a condiment es remota a èpoques llunyanes. Sembla ser que al segle VIII abans de crist la planta creixia en els jardins penjants de babilònia (antiga mesopotàmia). També es conreava a Egipte, a on va ser l'aliment bàsic de la dieta dels esclaus els qui, en sortir d'Egipte, van estendre la seva ocupació per la mediterrània.

En l'Edat Mitjana l'all es va utilitzar, a més de condiment, com a mesura terapèutica, doncs servia per intentar sanar, entre uns altres, el mal d'oïda, l'úlcer i la pesta. Durant les epidèmies d'aquesta última els monjos ho mastegaven per protegir-se del contagi.

Els metges portaven també alls en les butxaques per preservar-se de el contagi de les malalties dels seus pacients.

L'all conté un 64% d'aigua, proteïques, hidrats de carboni, fibra, zinc, calci, fòsfor, potassi i vitamina C.

A Espanya l'all es conrea per onsevulla però és la comunitat de Castella La Manxa la primera regió productora de la Unió Europea, sent la Vila Conquense de les Pedroñeras i els seus voltants on el cultiu, iniciat en 1827, va adquirir l'any 2001 el segell d'Indicació Geogràfica Protegida (IGP) per al seu all morat.

Els quatre grans centres del cultiu mundial són: el centre asiàtic, l'europeu o mediterrani, el centre americà i el sud-americà.

2.- L'all Negre

Aquest tipus d'all s'aconsegueix utilitzant una tècnica japonesa segons la qual s'aplica a l'all fresc un sistema de fermentació enzimàtica, a una temperatura d'uns 60 graus centígrads. Després d'una mica més d'un mes (entre 30 i 40 dies) l'adquireix un to ennegrit, com el del raïm pansa, i una estructura gomosa i un sabor dolç.

En passar pel procés de fermentació, els sucres i aminoàcids presents en l'all fresc es converteixen en una substància ensucrada (melanoidinas) responsable de la seva coloració fosca. Canvia llavors el seu fort sabor natural ja que la alzina responsable del mal alè en menjar-ho fresc, es transforma donant lloc a un all sense olor, amb una aroma delicada i un dolç sabor, amb matisos de regalèssia o de melassa.

El seu poder antioxidant és cinc vegades major que el de l'all fresc corrent i nombrosos estudis demostren els beneficis d'incloure aquest aliment 100% natural (però que embruta els dits) en la nostra dieta.

Sembla ser que va ser el xef Ferrán Adrià qui va descobrir aquest all negre a Japó, el va portar en el seu equipatge, i va començar a investigar les seves qualitats culinàries.

Un gran nombre de cuiners professionals, entre ells els xefs Joan Roca, Rodrigo de la Calle, Martín Berasategui, Manolo de la Osa i molts altres, els utilitzen en alguna de les seves creacions.

L'all negre es pot adquirir en botigues especialitzades i es comercialitza sota el nom de "Black Allium", però el seu preu és sensiblement superior que el de l'all fresc corrent.

Utilització

Per proporcionar-li un agradable sabor al "all-i-oli", a les botifarres i a les "gachas", i com a substitut de l'all comú en alguns plats o menjars per evitar el fort sabor del fresc.

Cerveza de Jengibre



CERVEZA DE JENGIBRE (“ginger beer”)

Como se está poniendo de moda esta bebida, vamos a hacer un pequeño resumen de su historia y elaboración.

I.- *El jengibre* (“*Zingiber officinale*”)

El jengibre es un rizoma tuberoso de la raíz de una planta perenne de mismo nombre, de la familia de las cingiberáceas, de 1 a 1,5 metros de altura y tallos de unos 15/20 cm. Tiene un sabor picante, ligeramente cítrico, es aromático, afrutado.

Este bulbo fibroso se viene utilizando desde la Antigüedad para combatir náuseas y afecciones gastrointestinales. Ya en el año 200 d.JC. el jengibre era tan apreciado que Roma lo gravó con un elevado arancel y durante mucho tiempo se pagaron por esta especia precios muy elevados. Parece ser que los comerciantes de especias árabes trajeron la raíz a Europa a principios de la Edad Media.

La planta procede de la India, su patria, y la China pero hoy en día también se cultiva en países tropicales, en Jamaica, zonas de América del Sur, de África y de Oriente.

La raíz se utiliza tanto fresca como seca (aunque ésta última es más picante) y se utiliza en cocina, rallada como especia y fresca más en batidos, en infusiones, zumos y ensaladas.

Es popular en la medicina tradicional china pues contiene vitaminas A, C, B1, B2 y B6, potasio, sodio, magnesio, fósforo y hierro.

En occidente también se utiliza con fines medicinales pues estimula la secreción de saliva y jugos gástricos. Es un antiinflamatorio natural y antiséptico siendo beneficiosa para tratar problemas intestinales (náuseas, vómitos y malestar estomacal). Hay que evitarla en caso de acidez de estómago.

Se trataba de una de las especias más conocidas durante la Edad Media cuando se empleaba para condimentar platos de caza por su sabor picante. En el siglo XVIII su empleo empezó a decaer pues la guerra de las especias elevó en exceso su precio. Se ha ido incorporando a nuestra despensa a principios de siglo XX.

II.- *La cerveza* (“ginger beer”)

El origen de este tipo de cerveza se remonta al siglo XVII en Inglaterra cuando se empezó a fermentar el tallo de la planta con agua y azúcar, añadiendo levaduras como era una bebida de elaboración sencilla, doméstica, se extendió por los dominios británicos del Mediterráneo y de América del Norte.

Los soldados británicos que conocieron esta bebida en la India (país de origen del jengibre) la llevaron a las islas griegas a principios del siglo XIX, donde se la puede encontrar todavía en Corfú.

La elaboración comercial de esta cerveza combina infusión y fermentación, lo que preserva nítidamente el sabor del jengibre.

La “ginger beer” se diferencia de la bebida “ginger ale” pues esta es un refresco carbonatado extendido en el mercado global como alternativa abstemia a los diversos licores de jengibre; hoy en día la cerveza “ginger beer” despierta el interés de los sedientos curiosos gracias a compañías famosas (Indi, FeverTree, Schweppes, etc.) que lanzan la bebida y a los “barmen” que la utilizan en sus originales creaciones, así como en cocteles clásicos.

NOTA: el aceite de jengibre se obtiene mediante destilación y es uno de los componentes de muchos licores estomacales y amargos.

Las Hierbas Aromáticas en la Cocina



- 1.- Finas hierbas.
- 2.- Hierba de Provenza (Francia).
- 3.- Ramillete (“Bouquet garni”).
- 4.- Salsa de albahaca (conocida como “pesto genovés”).

1.- FINAS HIERBAS.

Las composiciones clásicas incluyen una mezcla de hierbas aromáticas (cocina francesa) ya sean frescas o secas picadas, que pueden variar entre cuatro y ocho variedades como perifollo, estragón, perejil y cebollino a las que se puede añadir albahaca, tomillo, salvia y romero.

Frescas y finamente picadas, las hierbas pueden espolvorearse sobre platos ya preparados fríos, en salsas para ensaladas, con queso fresco y con aceite de oliva, para aderezar verduras.

También en caliente y, en tiempos cortos, en tortillas, huevos revueltos, carnes o pescados a la plancha de poca cocción.

Secas, las mismas hierbas pueden utilizarse con carnes, pescados y mariscos, aunque pierden un poco de frescura pero ganan en intensidad.

2.- HIERBAS DE PROVENZA.

Se trata de una mezcla de hierbas secas procedentes de la soleada Provenza (Francia) y tienen empleo en la cocina (además de en perfumería).

Rehogadas en aceite de oliva aportan sabor a carnes blancas, pescados o gratinados. Una mezcla clásica sería y/o: romero, tomillo, albahaca, mejorana, orégano, perifollo y, también estragón.

En algunas mezclas, se incluye la lavanda para aderezar algún postre.

3.- RAMILLETE (“bouquet garni”).

Es un atadillo o “manojito” de diferentes plantas y hierbas aromáticas que durante la elaboración de un guisado o asado, se cuecen con los demás ingredientes para dar sabor, y se retiran antes de servir.

Según el plato a elaborar se combina perejil, laurel, romero, salvia, tomillo para carnes. Y para guisados, sopas o salsas se suele elegir estragón, mejorana y tomillo.

Lo mas clásico suele ser perejil, tomillo y laurel.

4.- SALSA DE ALBAHACA (conocida como “pesto genovés”).

Se trata de una salsa italiana elaborada con esta hierba que los genoveses reivindican como propia de la Liguria (capital, Génova), por ser allí donde la albahaca echó raíces.

No obstante, también en la Provenza francesa elaboran una salsa parecida con esta hierba machacada, que allí llaman “pistou”.

En el año 2011 la región de Liguria solicitó a la Unión Europea la conce-

sión de la Denominación de Origen (D.O.) para su salsa más famosa “el pesto genovese”, pues según el “Consorzio Pesto Genovese” es uno de los pilares de la cultura culinaria italiana.

En realidad, las dos regiones mencionadas son herederas de las salsas elaboradas en todo el Mediterráneo a partir del aceite de oliva y cuyo origen podría ser el “moretum” del que ya hablaba el poeta Virgilio, unos años antes de Cristo, que contenía hierbas, aceites y queso machacado.

El actual “pesto” se elabora majando todo en el mortero con: Hojas frescas de albahaca, piñones tostados ajos, aceite de oliva y quesos (parmesano y pecorino), mezcla sin cocción que es ideal para servir con pastas y verduras cocidas.

La salsa comenzó a conocerse fuera de Italia a partir de los años 70.

NOTA: Para conservar un sobrante se guarda la salsa en tarro de cristal en la nevera, cubierta con aceite de oliva durante uno o dos días (pues la albahaca ennegrece).

Carnes...



CARNE: Sustancia fibrosa del cuerpo de los animales situada bajo la piel y que constituye los músculos. Es fuente de proteínas y vitaminas del grupo B, en especial la B12.

Una alternativa a la carne y que pueden sustituir a la de origen animal son las llamadas “CARNES VEGETALES” que contienen proteínas de gran valor biológico, aunque no son tan completas como aquellas.

Detallamos las más conocidas por los vegetarianos.

1.- SEITÁN:

Producto inicialmente originario de Extremo Oriente conocido por ser una fuente de proteínas y con una textura similar a la de la carne.

Se elabora a partir de la proteína insoluble del trigo (el gluten) uno de los cereales más ricos en proteínas. Es llamado “carne vegetal”.

Es un alimento pobre en carbohidratos, libre de colesterol y 100 gramos

aportan hasta 28 g de proteínas, que deberán acompañarse de legumbres o cereales para que sean bien asimiladas.

El seitán se comercializa ya elaborado, refrigerado y envasado al vacío en tarros.

Es de fácil digestión y puede consumirse rebozado, empanado, estofado o frito.

NO DEBEN comerlo los celíacos pues SI contiene gluten.

2.- TEMPEH.

Originario de Indonesia el tempeh se elabora a partir de las habas de soja (legumbre) cocidas y fermentadas mediante una lavadura activa con lo que se obtiene un producto de aspecto parecido a un panecillo. Gracias a la fermentación y a la preparación las proteínas presentes en su composición (18g cada 100g) son de alto valor biológico y de fácil digestión. Es rico en hierro, calcio y vitaminas del grupo B.

NO contiene gluten.

3.- HAMBURGUESAS DE VERDURAS Y LEGUMBRES:

- Quinoa (pseudocereal sin gluten).
- Lentejas.
- Champiñones.
- Garbanzos.
- Berenjenas.

Todos los ingredientes deben estar previamente cocinados y se varían los alimentos añadidos según la receta del cocinero (huevo, cebolla frita, frutos secos, etc.).

A continuación damos una receta de quinoa como idea:

Para dos unidades:

- * quinoa cocida (según grosor deseado).

- * huevo batido
- * 2 cucharadas de harina rasas
- * 1 cucharada rasa de jengibre rallado
- * 1 cebolla mediana cocida rallada
- * 1 grano de ajo picadito
- * sal y pimienta (facultativo)
- * aceite de oliva

Mézclense todos los ingredientes. Fórmense las hamburguesas y pásense ligeramente por harina. Esta puede ser de garbanzos. Hay que sacudirlas y hacerlas en una plancha untada con aceite de oliva.

Se pueden acompañar con una ensalada verde variada y con mayonesa al limón, si se desea.

Leches Vegetales (Bebidas Vegetales)



Según el diccionario leche es “el líquido producido por las mamas de los mamíferos hembra”.

Por ello no se puede hablar de leches vegetales, y debemos referirnos a estas elaboraciones como bebidas vegetales; si bien por intereses comerciales, y gracias al auge que han conseguido estas “leches” en el público no debería ser una alternativa a la leche en gente sana. Debe tenerse en cuenta, que si bien estas bebidas 100% vegetales son refrescantes, saludables y digestivas en general no contienen colesterol ni lactosa, no aportan a nuestro organismo los mismos nutrientes que la leche de vaca.

Detallamos las principales bebidas vegetales:

- * Almendras (fruto seco).
- * Arroz (cereal).
- * Avellanas (fruto seco).
- * Avena (cereal).
- * Castaña (fruto seco).
- * Coco (fruto seco).
- * Quinoa (pseudocereal).
- * Soja (legumbre).

“LECHE” DE ALMENDRAS (“Prunus amygdalus”).

Es una bebida muy rica en calcio y en proteínas (19g por 100g) tantas como la carne y minerales (magnesio y potasio amigos del corazón) y vitaminas E.

La carnitina que contiene la almendra favorece la dilatación cardiovascular y disminuye el colesterol gracias a sus ácidos grasos oleico y linoleico vitales para nuestro organismo.

Se considera la mejor de las “leches” vegetales pues, además, su sabor es muy agradable y aporta mucha energía. Se elabora a partir de almendras crudas (sin tostar) trituradas y mezcladas con agua (según el fabricante), bien batida para que quede suave.

“LECHE” DE ARROZ (Oryza sativa”).

Es la bebida con un sabor más neutro. Es bien aceptada pues es poco dulce y de fácil digestión, especialmente para los estómagos delicados.

Como se trata de un producto hidrolizado al que se le rompe parte del almidón no produce estreñimiento. Además no contiene lactosa, ni gluten y poca grasa (entre 1 y 4%) pero tiene pocas proteínas y nada de calcio (que algunos fabricantes le añaden) ni fósforo o vitaminas. No obstante es una bebida rica en hidratos de carbono, por lo que su índice glucémico (IG) es alto y no se aconseja a los diabéticos.

“LECHE” DE AVELLANAS (*Corylus avellana*”).

Es una bebida rica en proteínas, potasio, fósforo, magnesio, azufre, calcio, y vitaminas del grupo B (ácido fólico), K y E con un bajo contenido en sodio y rica en ácidos grasos monoinsaturados y fibra.

Se elabora a partir de avellanas remojadas trituradas y mezcladas con agua y, a veces se le añade calcio, pues carece de este mineral. Tiene un agradable sabor.

Es ideal para niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes y adecuada en casos de diabetes, colesterol o presión arterial elevada.

“LECHE” DE AVENA (*Avena sativa*”).

Es una bebida muy digestiva y nutritiva pues contiene calcio y vitaminas A y B. Tiene un sabor suave, fibra saludable y no contiene grasas saturadas ni gluten.

Su aporte calórico es más bajo que el de otras bebidas vegetales, es una buena alternativa para los que cuidan su dieta y se aconseja a los que sufren acidez o gastritis.

Su alto contenido en fibra favorece al sistema digestivo y ayuda a disminuir el colesterol y los ácidos biliares del intestino. Es ideal batida con un plátano.

“LECHE” DE CASTAÑAS (“*Castanea sativa miller*”).

Esta bebida contiene pocas proteínas y grasas pero es rica en vitamina B, calcio, magnesio e hidratos de carbono.

“LECHE” DE COCO (“*Cocos nucifera*”).

Se obtiene mezclando la pulpa del coco maduro con agua, bien batida. Contiene un 2% de azúcar y satisface las ganas de beber algo dulce sin tomar muchas calorías.

Es rica en sales minerales, fibra, magnesio, fósforo y calcio. Es buena para contribuir a remineralizar los huesos pero los nutricionistas aconsejan no abusar de esta bebida por su alto contenido en grasa.

A su favor juega que es energética y útil para deportistas. Suele encontrarse mezclada con la bebida de arroz.

“LECHE” DE QUINOA (*Chenopodium quinoa* .” Wild).

Es una bebida elaborada a base de quinoa (o quinua), un pseudocereal peruano sin gluten y muy rico en proteínas, fósforo, magnesio, hierro y potasio (amigo del corazón), así como lisina, vitamina E, litio (bueno para los estados depresivos) y ácidos grasos monoinsaturados.

Su sabor es neutro y poco apetecible pero ayuda a la producción del leche en las mujeres lactantes.

“LECHE” DE SOJA (*glycine soia*”).

Esta bebida está elaborada a partir de los granos de soja amarilla (la que tiene más proteínas) y aporta las mismas proteínas que la leche de vaca, pero no la puede sustituir salvo prescripción facultativa. Su principal componente es agua (88-95%) y tiene vitaminas B1, B2, D, lecitina y minerales. Se le suele añadir calcio pues no lo contiene.

No es de muy fácil digestión por tratarse de una legumbre pero no tiene ni lactosa ni colesterol (ácidos grasos saturados) y solo 32 calorías por 100 gramos.

Su sabor no es muy apetitoso pero sus bioflavonoides son antioxidantes y favorecen la conservación de los tejidos.

Hay que elegirla sin azúcares añadidos para que puedan tomarla los diabéticos.

NOTA:

1. Una vez abierto el envase se conserva en frigorífico entre dos y cuatro días.
2. La cantidad de proteínas no es la misma en todas las bebidas.
3. Los principales inconvenientes son:
4. Pueden aportar carbohidratos.
5. A veces se añaden grasas (o azúcares) para mejorar el sabor o la textura, o también calcio , que no se absorbe como el de la leche.

Aceites Vegetales poco Conocidos (I)



Primera parte: *almendra, argán, coco, colza, germen de trigo.*

ALMENDRA (“*Prunus amygdalus dulcis*”).

La almendra, fruto del árbol almendro que se ha cultivado en la cuenca mediterránea desde hace miles de años, se recolecta en toda Europa, en particular en el área mediterránea.

Produce un aceite de color amarillo pálido fluido y se obtiene mediante presión en frío de la almendra dulce (nunca de la almendra amarga).

Puede utilizarse en cocina, siempre en frío, aunque su precio elevado no lo hace apto para un consumo general, salvo en pastelería o aliños.

Este aceite es rico en vitaminas A, B y E.

Sus principales propiedades son cosméticas o medicinales ya que tiene una acción antiinflamatoria, antianémica, espectorante y favorece la eliminación de cálculos renales.

ARGÁN (“*Argania spinosa*”).

El arganero, conocido como “el olivo de Marruecos” es un árbol espinoso, de la familia de las sapotáceas, siempre verde, que ha sobrevivido a la era terciaria y puede vivir hasta los 200 años. Es originario de la costa atlántica del suroeste de Marruecos y crece a los pies del monte Atlas. Solo se encuentra allí, en la zona de Tamanar, que fue declarada en 1999 por la UNESCO “Reserva de la Biosfera” con el fin de evitar su sobreexplotación.

El árbol es más bajo que el olivo pero igual de recio; sus frutos son comestibles, una drupa ovoides (una especie de nuez) oleaginosas, rugosas y oscuras contienen de 1 a 3 almendras, a las cuales se quita la primera cáscara; una vez seca se extrae una semilla blanca de la que se obtiene el aceite de argán, de sabor dulzón, con un ligero gusto y aroma de avellanas tostadas.

La recolección de los frutos, que maduran de mayo a septiembre, se efectúa a finales de agosto y se recogen una vez caídos pues el arganero no debe sacudirse.

De diez kilos de frutos se obtienen unos dos kilos de semillas de las que se extraerá 1 litro de aceite, de un color entre el amarillo y el verde muy claro.

Este aceite se utiliza en cocina solamente en crudo, en frío. Tiene propiedades antioxidantes gracias a sus ácidos Omega 3 y Omega 6, concentrado de vitamina E. Ayuda a regular el colesterol y protege el sistema cardiovascular.

Debido a su elevado precio es empleado en cocina únicamente por reconocidos chefs, franceses en particular, aceite al que llaman “este oro líquido, el aceite mas caro del mundo”.

NOTA: debe protegerse de la luz, del calor y de la humedad.

ACEITE DE COCO (“Cocos nucifera”).

El cocotero es un árbol oriundo de las costas tropicales del Pacífico. Produce frutos, la nuez de coco, a partir de los 6 años de edad y puede vivir hasta los 70 años. Se suele recolectar cada dos meses.

Hoy en día el cocotero crece en todos los países tropicales y, además de su fruto comestible, proporciona un aceite (la copra) utilizado tanto en perfumería como en alimentación, también un alcohol y un azúcar, rojo y muy perfumado.

El aceite obtenido de la pulpa blanca del coco, mediante presión a baja temperatura debe ser virgen y sin procesar, lo que garantiza propiedades beneficiosas inalteradas. Es de color blanco y sólido y debe adquirirse en envase de cristal transparente. Una vez abierta la botella debe conservarse en el frigorífico, bien tapada. A partir de 25°C se licúa y tolera bien la cocción, aunque tarda mucho en calentarse. Su sabor fuerte es ideal para batidos, pasteles, helados o yogures y bombones.

A pesar de que las grasas de este aceite son saturadas tienen un buen valor nutritivo pues según como se utilice para la cocción de alimentos (verduras por ejemplo) estas grasas aumentan la capacidad de absorción de los carotenoides (antioxidantes) que contienen, mejor que si se utilizaran aceites poliinsaturados.

COLZA (“ Brassica napus”).

La colza es una planta herbácea de la familia de las crucíferas, originaria de Europa del Este.

Se utilizan sus granos que se prensan una primera vez en frío, de los que se consigue el aceite. Este líquido obtenido es viscoso y graso y su color varía entre un amarillo ambarino y ligeramente verde.

El aceite tiene un aroma potente pero al utilizarlo en cocina hay que evitar el calentarlo, por lo que se suele emplear como sazonador.

Es un aceite rico en ácidos grasos, monoinsaturados que ayudan a evitar colesterol, a estimular la actividad cerebral y a prevenir el envejecimiento de las células.

Utilícese en frío.

GERMEN DE TRIGO (*Triticum vulgare*”).

La planta que da el trigo, de la familia de las poaceas, es tan antigua como el hombre.

Para elaborar el aceite se utiliza el germen que se halla en el corazón del grano, en primera presión en frío.

Tiene un aspecto viscoso y relativamente espeso, de un color amarillo anaranjado, un agradable sabor a avellanas, delicado y poco pronunciado.

El aceite es rico en vitaminas B,D, E y K y en provitamina A, así como numerosas proteínas y aminoácidos esenciales.

Este aceite es muy nutritivo y un poderoso antiarrugas, y tiene acción antiinflamatoria.

No hay que **calentarlo** nunca pues solo se utiliza en **frío**, en ensaladas o aliños.

Puede causar alguna alergia a las personas que no toleran el **trigo**.

Aceites Vegetales poco Conocidos (y II)



Ilustración del maíz de *Francisco Manuel Blanco, Flora de Filipinas*,
Gran edición, Atlas II, 1880-1883.

Segunda parte: *maíz, nuez, pepitas de calabaza, pepitas de uva, sésamo.*

MAÍZ (“*Zea mays*”) o germen de maíz .

El maíz o mazorca es el fruto de una planta gigante originaria de América del sur, perteneciente a la familia de las gramíneas que se ha utilizado desde tiempos remotos y constituía el alimento de numerosos pueblos como los Mayas, los Incas y los Aztecas.

Para obtener el aceite se utilizan los granos de la mazorca, prensados de los que se obtiene un líquido aceitoso, viscoso, pero poco graso de un color variable entre amarillo claro o amarillo ambarino con un aroma que recuerda al maíz.

Este aceite obtenido se utiliza en la cocina, tanto en frío como en frituras (hasta 180ª máximo) o guisados, y también como protector de la piel y antiarrugas.

Rico en ácidos grasos polinsaturados. Es un potente antioxidante, tiene una acción preventiva y curativa contra el colesterol y protege el sistema nervioso y el cerebro.

NUEZ (“*Junglans regia*”).

La nuez es el fruto del nogal, árbol de hojas caducas que pertenece a la familia de las juglandáceas. Originario de Oriente Medio, se encuentra en toda Europa, de una altura que puede alcanzar los 25-30 metros y es longevo pues vive un promedio de 200 años.

El aceite se extrae de la nuez, fruto recubierto por una cáscara dura, y mediante presión, se obtiene el aceite que es bastante graso, de color amarillo dorado o ligeramente ambarino y de sabor pronunciado.

Tiene propiedades medicinales ya que, como la nuez, protege de las enfermedades cardiovasculares y favorece el buen funcionamiento del cerebro y de los tejidos y evita el colesterol.

Es rico en Omega 3 y en vitaminas E y B6, es ideal para aderezar las ensaladas y perfumar algún plato. Debe utilizarse en frío y conservarse mejor en frigorífico pues, con el tiempo tiende a enranciarse.

PEPITAS DE CALABAZA (“*Cucurbita pepo*”).

La calabaza es una planta leguminosa, originaria de América del Norte y América Central, que pertenece a la familia de las cucurbitáceas y fue traída a Europa en el siglo XVI, junto con el tomate.

El aceite se extrae de sus pepitas, mediante prensado. Es bastante fluido, de un color verde apagado, un ligero sabor a avellanas y un aroma delicado.

Sus propiedades cicatrizantes y calmantes benefician el sistema digestivo.

En cocina se utiliza para aderezar los platos o las ensaladas, siempre en frío (nunca calentar). Es eficaz como vermífugo si se toma dos cucharadas diarias durante un mes, mañana y noche y evitar la aparición de aftas.

PEPITAS DE UVA (“*Vitis europea*”).

La uva se obtiene de la viña, originaria (según los sabios nos dicen) de Asia Menor.

El aceite se extrae de sus pepitas mediante prensado y se obtiene un líquido muy fluido, ligeramente aceitoso, de un color verde muy claro, un discreto sabor dulce y un ligero aroma afrutado. Es frágil al aire y a la luz.

Se utiliza en cocina como aceite de base o para sazonar, aunque se oxida o se enrancia muy rápidamente, y en cosmética es excelente para los cabellos y la piel (que regenera) y para masajes, gracias a su fluidez y ligereza.

Como la extracción de este aceite necesita de unas instalaciones complejas su precio es relativamente alto.

SÉSAMO (“*Sesamum indicum*”).

Se trata de una planta herbácea de la familia de las pedaliáceas, originaria de las regiones tropicales. Las semillas de sésamo se llaman ajonjolí.

Para obtener el aceite se utilizan sus granos que se prensan, obteniendo un producto oleáceo, ligeramente viscoso, de un bonito color dorado, como el de la flor del girasol y con un sabor suave y perfumado, pero sin olor.

Gracias a sus ácidos grasos esenciales, se aconseja su consumo para combatir las enfermedades cardiovasculares y el colesterol.

Aunque puede utilizarse también en caliente, este aceite resiste menos el calor que otros aceites.

Con pasta de semillas de sésamo, ajo, sal, limón y, a veces, también con perejil, se hace la crema “tahini” o “tahina”, muy apreciada en la cocina de Oriente Medio. El “gomashio”, de la cocina japonesa, se elabora con semillas de sésamo y sal.

El Té



TÉ (*Camelia sinensis*”).

La planta del Té es una planta arbórea, un arbusto espeso de hoja perenne. Originaria de china. La bebida que se obtiene por infusión de sus hojas, toma el mismo nombre.

Las hojas de té se cosechan a mano y se clasifican, de forma general, según su nivel de fermentación, siendo las principales variedades, que agrupan a los diferentes tipos distintos:

TÉ BLANCO:

Los brotes tiernos de la planta, aun cerrados, se recolectan antes de abrirse, solo durante tres semanas, en primavera. Por la dificultad de su recolección, y a que se necesitan unos 80.000 brotes para producir 250 gramos es de los mas caros, pero tiene menos teína y unos excelentes niveles de polifenoles.

Se cosechan y se secan sin fermentar las hojas, que tienen un color blanco o plateado.

Está considerado “un elixir de vida” (Flowery Organge Pekoe).

TÉ VERDE:

Este té se obtiene cociendo y secando las hojas antes de que fermenten y se tratan con vapor con lo que retienen 30% de polifenoles. De sabor fresco y bajo en teína es el té mas antiguo y el menos manipulado. Se considera el más beneficioso para la salud.

TÉ NEGRO:

Es un té más aromático y duradero, que se consigue mediante la fermentación completa de sus hojas tras su secado, que se oscurecen. En la manipulación pierde buena parte de sus polifenoles. La infusión es rica en teína y tiene un color rojizo.

Suele ser el té más popular en occidente (Darjeeling, Ceilán, etc.).

TÉ ROJO:

Es una variedad muy especial pues su fermentación puede durar dos años. Las hojas tienen un tono rojizo aunque la infusión es de color oscuro, lo que hace que su aroma sea especial. Podría llamársele un té “gran reserva” que antiguamente solo consumían los emperadores.

Es también conocido como té “Pu-Erh”.

TÉ OOLONG:

Es un té semifermentado, a medio camino entre el té negro y el té verde. La fermentación se interrumpe mediante un chorro de aire caliente.

Tiene un sutil aroma a flores, muy agradable y es rico en antioxidantes.

NOTA: En la actualidad el té es la bebida más consumida en el mundo después del agua, no solo por su agradable sabor sino por la acción estimulante de la teína que contiene.

Tés Especiales



TÉ KOMBUCHA (China).

Bebida ligeramente efervescente y agua, elaborada con infusión de té rojo o negro, azucarado, que se deja fermentar durante unos 10 días con el hongo Kombucha, de manera que el proceso de fermentación genera numerosas bacterias y levaduras muy beneficiosas para la flora intestinal. Es pues una bebida probiótica.

Su PH (magnitud química que mide la mayor o menor acidez de una solución acuosa) está ente 3,2 y 2,7 siendo el valor del PH neutro 7. Contiene una gran concentración de ácido glucurónico.

Se consigue una infusión con propiedades antiinflamatorias e inmunológicas, atnioxidantes con variada gama de enzimas, vitaminas y ácidos orgánicos.

En el comercio se puede encontrar té BioKombucha embotellado, con 8 diferentes sabores, 100% natural.

En el año 2005 la empresa La Kombuchera consiguió el reconocimiento oficial, y se instaló en Vejer de la Frontera (Cádiz) la primera fábrica artesanal.

TÉ MACHA (Té “Cha” en japonés).

Té verde japonés “sencha” elaborado con las hojas jóvenes más tiernas de la planta reducidas a un fino polvo.

Se cultiva a la sombra, cubriendo las plantas con toldos durante unas tres semanas antes de la recolección para que produzcan más clorofila y adquieran su brillante color verde oscuro y su sabor.

Las mejores hojas se recolectan solo a mano, sin tallos, a finales de abril y en mayo. Luego las hojas se someten a un baño de vapor a 100^a, se secan y se pulverizan en un molino de piedra.

Esté té es diez veces mas potente que el té verde tradicional pues al estar elaborado con la hoja entera conserva prácticamente todos sus nutrientes. Tiene 9 veces más caroteno que las espinacas; contiene antioxidantes, clorofila, vitaminas A, B1, B2, C y E, potasio, hierro, magnesio, calcio, fibra, selenio, zinc que contribuyen a reforzar las defensas.

Parece ser que ayuda al transito intestinal, regula el nivel de azúcar en sangre y mejora los niveles de colesterol. Su sabor es vegetal, fresco y algo amargo y tiene grandes posibilidades en repostería.

Debido a su larga elaboración, tiene un precio elevado.

Se puede consumir diluido en agua, leche o zumos de frutos pero es preferible seguir los pasos recomendados, que lo hacen tan especial.

En Japón es mucho más que un producto de lujo: sólo se toma para la “ceremonia del té”.

Algas Comestibles



¡Tan bien como estaría, en una huerta
del mar, contigo, hortelana mía!
En un carrito tirado por un salmón,
¡qué alegría vender bajo el mar salado,
amor, tu mercadería!
¡Algas frescas de la mar, algas, algas!

“Marinero en tierra”
Rafael Alberti (1902-1999)

1ª PARTE

Desde la antigüedad los pueblos costeros han incorporado a su dieta las algas del mar y las verduras de los ríos y de lagos.

Las algas marinas o “verduras del mar” son conocidas como “oro azul”. Se trata de una de las formas de vida más primitivas pues son anteriores al Paleolítico (aproximadamente unos 10.000 años a.JC), es decir son los vegetales más antiguos del planeta y su diversidad es tan amplia como la de aquellos: se dice que existen unas 10.000 variedades de algas.

Chinos, coreanos y japoneses (gracias a su accidental y extensa línea costera) son quienes han propiciado la cocina de las algas, ya que al vivir bajo el mar éstas son sorprendentemente nutritivas.

Sus componentes, varían según la especie y procedencia. Contienen mucha fibra, proteínas vegetales, minerales y vitaminas. Además no llevan aditivos, ni conservantes, tienen pocas calorías, no tienen azúcar y son abundantes. Su principal defecto es el exceso de yodo y de sal.

Existen diferentes tipos de algas que se clasifican o distinguen por sus colores.

- 1.- **Algas verdes:** en su mayoría se dan en aguas dulces y tienen una alta concentración de clorofila, aunque son las que menos se consumen en la dieta y se usan más en cosmética (espirulina, lechuga de mar).
- 2.- **Algas rojas:** proceden de mares templados y cálidos y crecen a gran profundidad de color rojizo o morado por la gran concentración de carotenos. Son las que poseen más minerales (nori, agar-agar, dulce, etc).
- 3.- **Algas pardas:** típicas de aguas frías y templadas de color amarillado por el pigmento fucoxantina que contienen. Son las más utilizadas en la cocina (kombu, espagueti de mar, wakame).

En occidente las algas van conquistando un lugar en las cocinas en particular gracias a los chefs que las están utilizando. Los tipos mas utilizados son:

- ¾ Agar-agar
- ¾ Dulce
- ¾ Espagueti de mar
- ¾ Espirulina
- ¾ Kombu
- ¾ Lechuga de mar
- ¾ Nori
- ¾ Wakame

CULTIVO INDUSTRIAL

En España existen diversas empresas dedicadas a la explotación de algas, seis de las cuales se hallan en Galicia ya que en el litoral gallego, gracias a un mar muy productivo, se dan las condiciones geográficas adecuadas. Especialmente para las variedades kombu, wakame y espagueti marino. La época idónea para la recolección es entre abril y agosto.

La factoría más importante fue fundada en 1998 en Cambre (La Coruña) por Antonio Muíños, Porto Muíños, comercializa sus productos bajo el nombre de “Verduras de Mar”. El permiso para la recolección debe hacerse con antelación a la Xunta de Galicia. Se producen también algas en la Bretaña francesa y en Irlanda.

La producción anual mundial de algas marinas se reparte entre China (el mayor productor), Indonesia, Filipinas, las Coreas, Japón, Malasia y Tanzania.

2ª PARTE

Tipos de algas mas empleadas en cocina:

AGAR-AGAR (“gelidium canto-Pagneum”).

Este nombre viene del malayo que significa jalea o gelatina. Es un gelificante natural vegetal que se obtiene a partir de varias especies de algas marinas, conocidas como “musgo de Ceilán” de las que se extraen dos polisacáridos haciendo hervir las algas, enfriándolas y secándolas. Se solidifican y forman las conocidas escamas blanquecinas, transparentes, insípidas. Tiene escasas calorías, es muy digestiva y saciante. Contiene calcio, fósforo, hierro y vitaminas.

Se disuelve el alga en agua caliente, se mezcla con el alimento elegido y se deja el conjunto en un molde para que gelifique.

En contacto con agua fría se hincha y aumenta mucho su volumen normal. Se utiliza como espesante para sopas y salsas o en postres como sustituto de la gelatina animal, mermeladas, dulces, jaleas, helados, etc.

DULSE

Es un alga rojo claro de las mas abundantes en aguas profundas del Atlántico Norte. Se puede comer fresca o bien secada en copos o polvo.

Su sabor es suave y agradable. Basta unos minutos en remojo para comerla en ensaladas; combina muy bien con cereales, en cocina con las sopas y puede hornearse. Es ideal para pescados y mariscos.

Es el alga mas rica en hierro, en vitaminas C y A y con gran contenido en potasio, yodo y fósforo.

ESPAQUETTI DE MAR (“Himanthalia elongata”).

Alga parda, carnosa, sabrosa, de forma estrecha y alargada. Procede del Océano Atlántico (Costa de Noruega, de Galicia, de Gran Bretaña, de Bretaña (Francia), etc. En la Costa Brava Catalana se conoce como fideo de mar y es apreciado porque su sabor recuerda el de la sepia o al berberecho. En las costa de Cádiz se llama “ortiguilla”.

En el mercado se puede encontrar el alga deshidratada, en salmuera, cocida en conserva, etc. Debe remojar entre 10 y 20 minutos; combina muy bien con arroces, pastas revueltos y legumbres. Se puede emplear frita en aceite o hervida después de remojada 15 minutos, con sal gorda.

Es rica en potasio, magnesio, hierro y vitamina C.

ESPIRULINA (“Ulva lectuca”).

Es de color verde esmeralda y su sabor suave, ligeramente amargo recuerda el de los mariscos. Necesita agua dulce para su crecimiento.

Admite diversas elaboraciones: cruda aliñada, en croquetas, potajes, etc. Utilizando polvo o comprimidos.

Al tener poco sabor se emplea como complemento alimenticio, en cápsulas, pues contiene 10% proteínas vegetales y 10 veces más caroteno, vitaminas B12, potasio, hierro y calcio que las zanahorias. La consumen desde hace años los astronautas y deportistas. Su importancia se descu-

brió en 1962, durante unas investigaciones realizadas en Méjico, gracias a su alta concentración de nutrientes.

KOMBU (“Laminaria ochroleuca”).

De color verde oscuro (pardo) crece en las aguas bravas del Océano Atlántico formando grandes extensiones submarinas.

Crece a 12 metros de profundidad en aguas frías del Canal de la Mancha y del Mar del Norte y Abunda en las costas de Japón.

Tiene una textura consistente y un delicado gusto a mar, ligeramente ahumado.

Utilizada para sopas, caldos y guisos. Es un ingrediente importante para la elaboración del seitán (ver cauces vegetales) y para el dashi (caldo concentrado de copos de bonito).

Se comercializa en tiras secas, gruesas y alargadas y se come hervida junto con legumbres, verduras o guisos, aunque al ser dura se recomienda para platos de cocción prolongada.

Es una de las algas mas ricas en yodo, ácido glutamato (potenciador del sabor), manitol y fructosa y rica en fibra y calcio además ablanda los alimentos con los que se la cocina.

LECHUGA DE MAR (“Ulva lactuca”).

Tiene gran parecido con la lechuga terrestre. Es bastante dura por lo que se recomienda darle un ligero hervor para ablandarla un poco.

Su sabor a molusco y su intenso aroma recuerda al mar, fresco y con un cierto amargor parecido al de las hierbas silvestres.

Se consume como verdura, escaldada, en ensaladas, hervir para sopas salteada con pescado, croquetas o como guarnición.

NORI (Porphyra spp”).

Proviene siempre de cultivos en Japón y una vez recolectada se seca al

sol, en hornos o sobre esteras de bambú se prensa en láminas y se empaqueta de 10 en 10 unidades. Se comercializa seca y debe remojarla antes de cocerla.

De color púrpura se vuelve verde oscuro al secarse o al cocerla, tiene un lado liso y otro rugoso. Es fundamental para envolver el sushi. También se usa para platos fritos, ensaladas (hay que rehidratarla unos minutos en agua) o como condimento desmenuzada.

Es rica en proteínas y vitaminas C, A y B, y hierro.

Debe conservarse en recipientes cerrados para que mantenga su sabor, sin humedad. Es el alga mas consumida.

WAKAME (“Undaria pinnatifida”).

Nativa de las aguas japonesas se la encuentra en los mares de china, Japón y Corea. Necesita una temperatura inferior a 20°. Es una alga de color variable del ocre al marrón verdoso o verde claro. De forma es de hoja de roble gigante longilínea, no superior al metro, textura gomosa, de un ligero sabor a ostra, fino y delicado. Se comercializa exclusivamente seca. Se recolecta en primavera.

Se puede comer cruda en ensaladas una vez hidratada (remojada 3 ó 4 minutos) poco hervida con verduras, con arroz, en sopa o en la preparación de los makis de pescado crudo. El polvo puede utilizarse como condimento. No debe añadirse sal.

Rica en calcio, hierro, magnesio y vitaminas B12 y C es de las más consumidas en España, habitual en las ensaladas de los restaurantes asiáticos.

Para su preparación debe remojarla cinco minutos antes de cocerla y no más de un par de minutos, o mantenerla durante 15 minutos en agua, hasta que adquiera una textura idónea si se va a agregar a una ensalada.

En la actualidad se la cultiva en los mares británicos y se recolecta en primavera.

La Miel, las Abejas y sus Subproductos



“La miel es como el sol de la mañana
y tiene toda la gracia del estío y la frescura
vieja del otoño”

Federico García Lorca (1898-1936)

La miel es una sustancia viscosa alimenticia, el primer edulcorante natural del hombre, alimento que se conocía ya desde hace más de 10.000 años.

Es elaborada por las abejas melíferas desde Hace miles de años, a partir del néctar y la exudación sacarínica de las plantas y las secreciones esenciales de las flores, que estas liberan y almacenan en los panales, condensadas y transformadas en su estómago y que devuelven por la boca, dejándolas madurar en los panales.

La miel es un alimento natural saludable, sabrosa y versátil pues es rica en carbohidratos y fuente de energía rápida. Alivia los trastornos intestinales y las afecciones de las vías respiratorias. Es también útil para la cicatrización de heridas o quemaduras.

No obstante, se desaconseja que la tomen los bebés, y los diabéticos deben moderar su ingesta.

Pueden encontrarse en el mercado diferentes tipos de miel según el producto libado por las abejas. Por ejemplo miel de: acacia, azahar, brezo, espliego, eucalipto, tilo, tomillo, etc.

La miel de la comarca de la Alcarria (Castilla-La Mancha) es la única del mercado español que obtuvo la Denominación de Origen (D:O).

España es la 1ª productora mundial de miel.

JALEA REAL.

Es una sustancia viscosa de color blanco amarillento, textura semifluida y de sabor ligeramente ácido, segregada por las glándulas faringales de las abejas obreras especializadas.

Es la mezcla de polen y néctar, extraída de las celdas reales, y sirve para alimentar a las larvas de las abejas durante sus primeros días y a la reina durante sus cinco o seis años de vida.

Tiene una función antiséptica y bactericida, mejora la memoria y el sistema autoinmune. Ayuda en los problemas digestivos.

Es de difícil conservación y muy sensible a la temperatura ambiental por lo que se recomienda guardarla en la parte menos fría del frigorífico y protegerla de la luz en tarros opacos.

La Jalea real se considera un alimento perfecto pues según los vegetarianos contiene las sustancias necesarias para una buena alimentación. Contiene la misma cantidad de proteínas que los huevos (12-16%) que la leche y que algunos frutos secos aunque se la ha mitificado últimamente.

Contiene además entre 60 y 70% de agua, 10-16% de azúcares, 3-6% de grasa, vitaminas especialmente del grupo B y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, etc. (0,8-1,3%).

Sus propiedades nutritivas fueron descubiertas por el Premio Nobel F. Bergius en 1933.

NÉCTAR.

Jugo azucarado que segregan ciertos órganos florales, compuesto básicamente de agua, glucosa y fructosa, vitaminas y minerales y que liban las abejas.

POLEN.

Conjunto de granos microscópicos producidos por estambres y que forman los elementos masculinos de las plantas con flores. Las abejas lo recogen de los estambres de las flores y la gran variedad de componentes enriquecen su valor nutritivo pues es fuente importante de aminoácidos, vitaminas y proteínas, aunque de difícil digestión. Debe protegerse de la luz y de la humedad.

PROPÓLEO.

Sustancia balsámica elaborada por las abejas a partir de las resinas que segregan los brotes tiernos de algunos árboles.

Es interesante por los antioxidantes (flavonoides) que contiene y sus propiedades antimicrobianas, aunque no es un alimento propiamente dicho.

Se le considera un antibiótico natural que se elimina por la orina sin dejar residuos.

NOTA 1: Hay que cuidar de las abejas pues los riesgos que existen en la actualidad a su alrededor (cambio climático, uso de plaguicidas y la contaminación) ponen en peligro incluso la supervivencia de los seres humanos ya que son un componente imprescindible en nuestro ecosistema al ser las polinizadoras de todo lo vegetal que conocemos. No es el único insecto que poliniza pero sí uno de los más eficaces.

Las abejas juegan un papel fundamental en la sostenibilidad de la biodiversidad debido a su función polinizadora.

NOTA 2: Hay que vigilar la procedencia de la miel ya que algunas de Asia son mezclas fraudulentas que contienen mucho azúcar y jarabes de arroz, de maíz o de trigo, cosa no especificada muchas veces en las etiquetas.

10 Frutos Silvestres



10 FRUTOS SILVESTRES (o “del Bosque”)

- Arándanos
- Acerola
- Bayas de Açai
- Bayas de Goji
- Endrino
- Frambuesa
- Fresa silvestre
- Grosella
- Madroño
- Mora (Zarzamora)

Estos frutos son, en realidad, unas diminutas bayas fragantes, de sabor delicado, la mayoría de color rojizo o azul morado.

Todos ellos contienen, en general, gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y azúcares; nutrientes necesarios para mantener saludable a nuestro organismo, y poseen pocas calorías.

ARÁNDANO (también mirtilo) “*Vaccinum myrtillus*”. Cat = nabius. Es la baya globular de color azul oscuro o rojo fruto de un pequeño arbusto de hojas verdes de mismo nombre de 10 a 20 cm. de altura, planta prehistórica de la familia de las ericáceas, posiblemente originaria de Asia o de Europa.

El arbusto vive salvaje en lugares húmedos y fríos (Alpes, Apeninos, países del norte de Europa, Estados Unidos, etc.) Abunda también en el norte de la Península Ibérica. Florece de mayo a junio y da frutos a partir de mediados de julio.

El arándano posee múltiples propiedades tónicas y astringentes por lo que es muy eficaz en afecciones intestinales en general. Es también antibacteriano. Algunos tipos se utilizan para tratar cistitis.

Contiene vitamina C y del grupo B, una gran cantidad e antioxidantes, potasio, fósforo, calcio, magnesio, hierro, zinc, cobre, fibra y carece totalmente de colesterol. Se considera al arándano “la superfruta del siglo XXI”.

100 gramos poseen 45 calorías y su índice glucémico (IG) de 25.

ACEROLA (“*Crataegus azarolus*”).

Es el pequeño fruto de un arbusto espinoso silvestre, de la familia de las rosáceas, que posee entre 20 y 30 veces más de vitamina C que la naranja.

Su sabor es algo ácido pero agradable y se utiliza, sobre todo, para preparar mermeladas.

BAYAS DE AÇAÍ (“*Enterpe Oleracea*”).

Es el pequeño fruto de color púrpura oscuro (de aspecto parecido al arán-

dano) procedente de una palmera silvestre que crece en las selvas amazónicas de Brasil.

Crece en racimos y tiene un gran contenido de antioxidantes. Cuida la piel, el páncreas y ayuda a contrarrestar el envejecimiento, favorece el sistema nervioso, la digestión y a mantener altas las defensas.

A diferencia de otras bayas, no se puede consumir el fruto directamente, por lo que hay que procesarlo y se comercializa en forma de zumos, pastillas o polvo.

BAYAS DE GOJI (*Lycium chinense*) “La baya del Tibet”.

Es una pequeña baya silvestre desecada de forma natural, de color rojo intenso brillante, del tamaño de una uva pasa. De la familia de las solanáceas sabe a cereza a arándano y deja un agradable cierto regusto a té.

Crece en unos arbustos, a 4000 metros de altura en los valles formados entre la cordillera del Himalaya del Tibet y de Mongolia, de donde se importan. Se recogen y se secan una vez al año.

Apenas crecen estas bayas en arbustos silvestres. La mayoría lo hacen en campos de cultivo extensivo para atender una demanda que crece en media Europa.

Como todas estas bayas la Goji es rica en vitaminas A, C y E, minerales, aminoácidos, antioxidantes y destaca su gran contenido en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Se las conoce como “el diamante rojo”.

Según se cree estas bayas podrían aumentar la energía vital, regular la tensión arterial, reducir el colesterol, fortalecer las defensas, etc. No obstante las investigaciones científicas realizadas en seres humanos, ruegan prudencia en su consumo ya que se continúan realizando estudios sobre sus bondades.

NOTA: La variedad “*Lycium barbarium*” es originaria del Mediterráneo y demás regiones templadas del mundo.

ENDRINO (“Prunus espinosa”) cat = aranyó.

El endrino es un arbusto o árbol de pequeño tamaño (de hasta 4 m de altura) de hojas verdes en verano, pertenece a la familia de las rosáceas (como el ciruelo); crece en zonas montañosas, florece de marzo a abril y da frutos de septiembre a noviembre.

El fruto, la endrina, es de sabor amargo pero al madurar en otoño va tornándose dulce. La endrina se utiliza para elaborar compotas, aderezar vinagres, aromatizar la ginebra y dar color al famoso licor anisado “Pacharán” típico de Navarra y Aragón, donde se suele tomar, tras las comidas, como tónico estomacal y para facilitar la digestión.

FRAMBUESA (“Rubus idaeus”) cat = gerd.

La frambuesa es el fruto de un arbusto de la familia de las rosáceas, de 50 a 150 cm de altura. Crece en zonas montañosas de Europa, de donde parece ser originaria; y también crece en laderas de las montañas del norte de España y linderas de los bosques. La floración es de mayo a junio y da frutos a partir de julio.

La frambuesa fue descubierta por los griegos en el Monte Ida, donde crecía en abundancia. También fue muy apreciada por los romanos.

Sus drupas son parecidas a la de la mora, pero de color rojo escarlata y forma cónica; tiene un aroma delicado, un sabor algo ácido y textura más aterciopelada que el fresón, pero los pierde al cabo de unas horas de su recolección a finales de verano.

Esta fruta es muy apreciada por sus cualidades nutritivas pues contiene vitaminas de los grupos A, C y B9, calcio magnesio, hierro, ácido fólico, fibra e hidratos de carbono. Es antioxidante y se recomienda a las personas que realizan un trabajo intelectual y a las embarazadas.

Su cultivo se ha incrementado últimamente en Extremadura, Segovia, Valencia y el Maresme catalán.

Es famosa desde hace cientos de años por sus virtudes tonificantes y sus

pocas calorías (54 por 100g). Deben comerse bien maduras y en la nevera se conservan una semana escasa después de su recolección.

Se emplea en pasteles, gelatinas confituras, jarabes, helados, yogures y en algunas salsas y postres.

FRESAS SILVESTRE (“Fragaria vesca”).

De la familia de las rosáceas, la fresa es una de las frutas más saludables, hija de una planta de reducido tamaño que vive durante varios años. Florece de mayo a junio y da frutos no muy espesos y a la vera de caminos soleados.

Es una de las frutas con más vitamina C, también vitaminas A, B8 y B9, y fuente de potasio, magnesio, calcio, manganeso, hierro, cobre, zinc y azufre, que estimula la acción desintoxicante del hígado.

Es antioxidante y rica en fructosa y levulosa que pueden consumir los diabéticos. Su contenido en agua es del 92% y su valor calórico reducido (32 cal Por 100g) aunque su poder saciante es elevado. Tanto su pequeño, su color, como su delicioso sabor que no puede compararse al de las fresas cultivadas, son fuente de gozos gastronómicos.

NOTA: No confundir con el fresón de cultivo mucho mayor en tamaño y menos sabroso.

GROSELLA (“Ribes rubrum”).

La grosella es el fruto del grosellero, arbusto caducifolio de la familia de las saxifragáceas, de 1 a 2 metros de altura. No abunda mucho en estado silvestre aunque tiende a asilvestrarse.

Las grosellas crecen en racimos colgantes y florecen a partir de mayo hasta julio. Se comercializan variedades rojas y azul oscuro, que se recolectan de agosto a septiembre. Contienen vitaminas de los grupos A, B y C y revitalizan el organismo.

Tienen un marcado sabor agridulce y se cultivan generalmente para elaborar salsas, jarabes, mermeladas, licores y adornar postres y pasteles.

MADROÑO (“*Arbustus unedo*”). cat = cirereta d’ Arbós.

Es el fruto de un arbusto de la familia de las “*Ericaceae*”, de 2 a 3 metros de altura y hojas perennes. Crece en lugares boscosos de encinares.

Sus bayas globosas son de color rojo vistoso y maduran a finales de otoño. Si bien pueden comerse crudos, los madroños no son excesivamente sabrosos; resultan más apropiados para mermeladas, vinagres y licor al fermentar.

El madroño se hizo famoso por aparecer en el escudo de la Comunidad de Madrid, junto a un oso.

MORA (“*Rubus fruticosus*”).

La mora es el fruto de una zarza silvestre la zarzamora, un arbusto sarmentoso de la familia de las rosáceas, de color verde al nacer. No suele comerse cruda por las numerosas grupas pequeñas y agrupadas del fruto. Está emparentada con la frambuesa. Florece de junio a agosto y empieza a dar frutos a finales de julio.

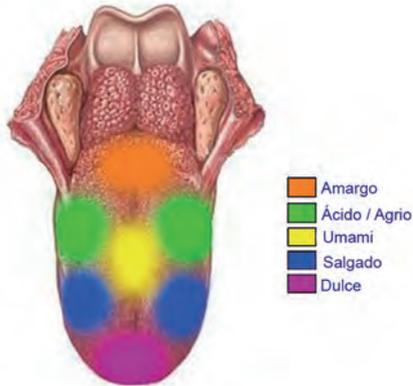
Suele crecer en soleados setos asilvestrados a la vera de los caminos y linderos de terrenos. Cuando madura, al volverse de color morado oscuro, se emplea en mermeladas, para hacer zumos, sorbetes y helados. No deben comerse verdes

La mora cultivada, fruto de la morera no tiene parentesco con la silvestre pero tiene similares propiedades depurativas, laxantes y antioxidantes, siendo útil para el buen funcionamiento del corazón.

Se suelen recolectar en otoño y contienen el doble de vitamina E que la mayoría de las bayas; y gran contenido en vitamina C.

En el mercado se encuentran a veces comercializados en bandejitas.

El Umami (El “Quinto Sabor”) y El Glutamato Monosódico (Gms)



El sabor de los alimentos se percibe mediante los sentidos del olfato y del gusto, éste por el tacto en la boca de la comida gracias a las papilas gustativas.

Se reconoce como “quinto sabor” el “umami”, después de los cuatro sabores básicos salado, dulce, amargo y ácido, que se distribuyen en nuestra boca, lengua y paladar de forma más o menos equitativa.

El sabor del “umami” podría describirse como una sensación en boca, potente, metálica o mineral, muy sabrosa, y no se puede encasillar dentro de los cuatro sabores clásicos.

Los japoneses llamaron a este quinto sabor “umami” que significa: UMAI=delicioso y MI=sabor. Tubieron noticias del mismo **por primera vez en 1908** gracias al químico japonés **Kikunae Ikeda** (profesor de la Universidad Imperial de Tokio) que identificó el aditivo potenciador del sabor el glutamato monosódico (GMS) con la base del “umami”.

El hallazgo no tuvo reconocimiento en occidente hasta principios de este siglo XXI gracias a los cocineros orientales, chinos y japoneses en particular, que se instalaron fuera de sus fronteras y que utilizaban el GMS en sus preparaciones.

En realidad este “quinto sabor” es un componente que se halla de forma natural en muchos alimentos y siempre ha existido en España (y otros países) pues un delicioso sabor lo encontramos en nuestra despensa que tiene cantidad de “umami” en: anchoas, tomate frito, carne asada, bacalao desalado, quesos curados, marisco, ostras, gambas, almejas, cangrejos, etc. y paellas, en particular según Kumiko Nipomiya directora del Centro Internacional del Umami de Tokio que asocia el plato valenciano a un “sabor persistente pero sutil, que es la esencia del umami”.

Un sabor que estaba en nuestros numerosos alimentos, a la vista, pero al que no le habíamos puesto nombre.

El Glutamato Monosódico



GLUTAMATO MONOSÓDICO ("Monosodium glutamate") (aditivo E621)

Deriva del aminoácido glutámico (GLU) que se extrae de las proteínas animales + sodio que, tras un proceso de transformación pasa a ser glutamato monosódico (GMS).

Se trata de un potenciador del sabor, que añadido, intensifica el gusto de los alimentos, uno de los saborizantes empleados más adictivos.

La ingesta del GMS no es tóxica en dosis bajas pero al ser adictivo, se relaciona con un aumento de la obesidad pues incrementa el ansia del consumidor con comer "sabroso" y nos hace repetir.

En oriente se trata de una alternativa a la sal. Por ello, después de comer en algunos restaurantes chinos o japoneses, sobreviene una gran sed que obliga a seguir bebiendo.

Se asocia el GMS al controvertido sabor UMAMI o “quinto sabor” (delicioso sabor) que incluyen algunas comidas orientales, el “nuevo” sabor, aparte de los cuatro básicos reconocidos por los receptores de la lengua humana: dulce, salado, amargo y ácido.

Este aminoácido no esencial, el GMS suele encontrarse en alimentos precocinados y procesados, como patatas fritas, galletas saladas, salsas, sopas de sobre y caldos en pastilla que en algunas ocasiones tienen un perfil nutricional poco saludable: mas grasa, más azúcar, más sal. El problema en si no es del glutamato sino del alimento que lo contiene.

El GMS es la base que potencia el sabor de muchas de las comidas chinas, a las que se ha acusado de utilizarlo en abundancia en particular en los platos de bajo precio (“low cost”). Como ya hemos señalado la ingesta de GMS no es tóxica, pero se recomienda, usarlo en pequeñas cantidades, no abusar del mismo por relacionarlo con el incremento de dolores de cabeza según estudios realizados.

Este aditivo se vende en los comercios de alimentación oriental.

En 1908 el químico japonés Kikunae Ikeda asoció a los alimentos ricos en glutamatos, tan abundantes en la cocina oriental, con el umami o quinto sabor. En su libro “Fisiología del Gusto” Brillat Savarin identificó en 1815 los glutamatos con mucha claridad: responsables de la parte sávida de las carnes (el umami) que no era ninguno de los sabores clásicos. Les dio, empero, un nombre griego, “osmozono”, derivado de “osmie” (olor, aroma) y “zomós” (caldo, sopa), cuya explicación podemos leer en su meditación V, apartado 28.

Miscelánea Gastronómica



A.- ¿Qué son los esteros?

B.- La fibra alimentaria

C.- Anglicismos:

- 1.- Slow Food
- 2.- Take away
- 3.- Show-cooking
- 4.- Raw-food

A.- ¿QUÉ SON LOS ESTEROS?

Los esteros son una especie de pequeños estanques o embalses, de poca profundidad que se construyen alrededor de las marismas y salinas en la desembocadura de los ríos para que durante las mareas se inunden mediante un sistema de compuerta y se alimenten del agua del mar que entra en ellos, que se concentra allí. Junto con el agua entran peces y pequeños mariscos que luego no pueden salir.

No se trata de un sistema de acuicultura pues en estos estanques (esteros) los peces generalmente, alevines, se crían de forma natural durante todo el año, alimentándose de lo que les facilita naturalmente el propio ecosistema de cada estero ya sea plancton, algas, pequeños cangrejos o camarones, etc. Con este sistema la carne del pescado es de primera calidad, igual que si los peces hubieran crecido en mar abierto, tan sabrosa y jugosa.

B.- LA FIBRA ALIMENTARIA.

La fibra alimentaria es la parte de los alimentos que consumimos y que no podemos digerir. Esta pasa a través de nuestro cuerpo intacta a los intestinos a los que limpia durante su viaje de expulsión de la heces. Esta fibra se encuentra únicamente en alimentos de origen vegetal.

La razón de ingerir fibra es que promueve el buen funcionamiento intestinal, lo que es muy importante, a pesar de que no aporta a la dieta ni energía ni calorías.

Est fibra, al igual que el resto de los nutrientes de los alimentos ingeridos al llegar al intestino grueso sufre una degradación causada por las bacterias beneficiosas (flora intestinal) presente en este conducto y ocurre la consiguiente producción de energía lo que tiene un efecto protector de las paredes intestinales.

1.- Fibra insoluble.

No se disuelve en agua y aporta volumen a las heces, lo que facilita que los alimentos masticados pasen más rápido a través del estómago, a los intestinos.

Abunda en cereales integrales (pan, pastas, garbanzos, arroces) y verduras, etc.

2.- Fibra soluble en agua.

Al entrar en contacto con el agua, reacciona formando una especie de gelatina que aporta nutrientes y así, su ingesta retrasa el vaciado del estómago, lo que da lugar a que reduzca la absorción de los azúcares de la digestión y retrasa la absorción de otros nutrientes; ello hace que disminuyan los niveles de azúcar en la sangre.

Además, la fibra soluble posee la capacidad de absorber bilis, lo que contribuye a reducir de forma importante los niveles de colesterol.

Esta fibra se encuentra en frutas, garbanzos, legumbres, frutos secos, etc.

C.- ANGLICISMOS

1.- Slow Food.

Es un importante movimiento gastronómico (y cultural) creado en 1989 por el italiano Carlo Petrini quien, indignado tras la inauguración del primer Mc Donald's en Roma, decidió luchar en contra de la rapidez que éste preconizaba o "fast food" (comida rápida) con su defensa de la "comida lenta" (Slow food).

2.- Take away.

Literalmente comida que se compra ya preparada para llevar a casa (o donde sea) a punto de ser consumida.

3.- Show-cooking. (literalmente exhibición de cocinar).

Se trata de una demostración durante la cual varios chef cocinan ante el público y una vez acabada la "función" se pueden degustar las recetas elaboradas.

4.- Raw-food.

Alimentación cruda (o alimentación viva). Es comer productos crudos para conseguir una dieta saludable. (sin criterio científico).

Aguas Carbónicas Artificiales



- 1.- Agua de soda
- 2.- Agua de seltz
- 3.- Agua tónica (la quina y su historia)

1.- AGUA DE SODA

El agua de soda o agua carbónica artificial es, en realidad, una mezcla de agua destilada a la que se le añaden burbujas de anhídrido carbónico (es decir dióxido de carbono ó CO_2) a presión y bicarbonato sódico.

Esta agua habría sido ideada, con fines medicinales, por el médico inglés Wiliam Brownrigg en 1741, con el fin de mejorar la salud de sus pacientes.

No obstante fue el científico británico Joseph Priestley quien elaboró en la ciudad de Leeds, en 1767, agua con burbujas pues durante sus investigaciones científicas había comprobado que de las cubas de fermentación de la fábrica de cerveza (cerca de la cual vivía) salía un gas, que éste era más pesado que el aire y que, al disolverlo en un vaso de agua, se obtenía un líquido espumoso, gaseoso sumamente agradable de beber. A este gas se le conoció más tarde como dióxido de carbono.

Josep Priestley presentó su trabajo ante la Royal Society de Londres, por el que le concedieron una medalla. Priestley publicó en 1772 un libro en el que explicaba su hallazgo pero el científico no intentó comercializar su hallazgo ni patentarlo.

Thomas Henry, químico y botánico de Manchester fue el primero en poner a la venta, como medicina, en 1770, agua carbonatada artificialmente.

Esta agua era elaborada mediante una máquina de su invención y se envasaba en botellas, que Henry aconsejaba mantener bien tapadas. También podía añadirse una mezcla de zumo de limón y azúcar, diluido en agua (lo que podría haberse tratado, quizás, del primer refresco espumoso dulce).

A partir de 1790 se instalaron en Europa fabricantes de aguas minerales artificiales para la venta al público, que tuvieron éxitos desiguales.

Este agua de soda se empezó a fabricar a escala comercial en Ginebra el año 1790 por la empresa fundada por Nicolas Paul, en colaboración con el financiero alemán y científico afincado en Ginebra Jean Jacob Schweppe, agua que los médicos suizos constataron que era superior a las demás aguas. La empresa llegó a exportar su agua a otros países.

Paul y Schweppe se separaron y montaron empresas rivales en Gran Bretaña. Jean Jacob Schweppe fundo en Londres, en 1792, la Sociedad Schweppe & Co. Parece ser que el agua de soda de esta sociedad, más suave que la de su rival, gustó más a los británicos.

NOTA: Como en algunas de estas aguas minerales artificiales se utilizaba bicarbonato de sodio, o soda, la denominación genérica se convirtió en AGUA DE SODA.

2.- AGUA DE SELTZ

La compañía Schweppe & Co. elaboraba un tipo de agua medicinal llamada “agua de Seltz” por el balneario de mismo nombre en Wissembourg, Alsacia (Francia) en la frontera alemana.

Se trataba de agua destilada con adición de gas carbónico artificial a presión. Esta agua llenaría más tarde los envases de vidrio conocidos como “sifones”.

En 1835 apareció el primer refresco carbonatado de limón y, mucho más tarde, el refresco de naranja.

3.- AGUA TÓNICA

El agua tónica es una mezcla de agua de soda (agua carbonatada con dióxido de carbono o anhídrido carbónico CO₂) a la que se le ha añadido ácido cítrico, azúcar (sacarosa y fructosa) y quinina.

Para entender los orígenes de esta agua, debemos remontarnos a los del agua de soda (ver punto nº 1).

El agua tónica como tal empezó a fabricarse en 1840 por la compañía Schwepp's tipo de agua de esta patentó en 1858 con este nombre

Las primeras botellas eran de forma ovoide y aunque no podían mantenerse en pie, el formato facilitaba el llenado y conservaba mejor el gas.

El agua tónica Schwepp's llegó a España en 1957. Posteriormente la compañía recuperó el modelo ovoide de botella para la nueva gama de tónicas que lanzó en 2011.

En la actualidad existen en el mercado numerosas marcas de agua tónica pero una de las más conocidas sigue siendo la “tónica Schweppes”.

LA QUINA (y el agua tónica)

La quina, llamada también “Quinquina”, es un alcaloide de sabor amargo que se obtiene de la corteza del quino, planta arbórea de la familia de las rubiáceas, originaria del Perú, conocido como “el árbol de la fiebre”, corteza que ya era utilizada con fines medicinales por los indígenas de Bolivia, Perú y Ecuador.

La quina no se incluyó en el agua tónica hasta el año 1870, a esta agua se la conocida como “agua tónica india” pues empezó a ser utilizada por las tropas coloniales británicas establecidas en la India (país que ya había aclimatado los quinos) como remedio contra la malaria (o paludismo) causado por la picadura de un mosquito que en aquel tiempo atacaba a los soldados. Estos le añadían ginebra para suavizar el amargor de la bebida medicinal.

Esta agua india tuvo tanto éxito entre los británicos establecidos en la India que la llevaron a su regreso a Inglaterra, donde los médicos la recomendaron como medicina.

Malaria = del italiano “mal” “aria”, aire malo o insalubre.

NOTA HISTORICA SOBRE LA QUINA

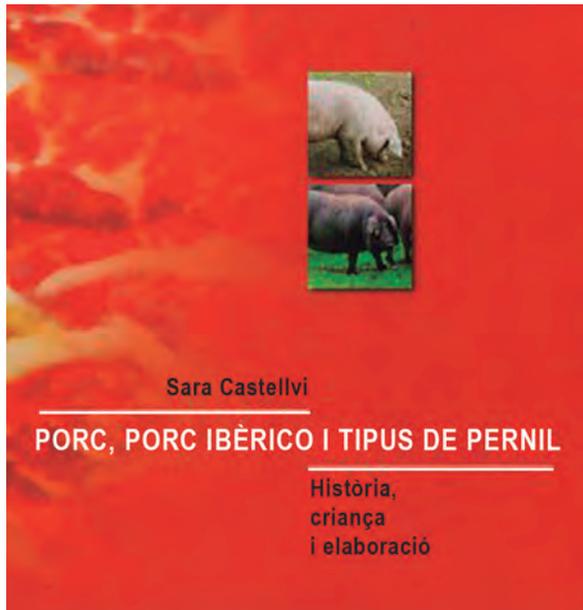
Hoy en día considerada una leyenda doña Francisca Henríquez de Ribera, segunda esposa del Conde de Chinchón Luis Jerónimo Fernández de Cabrera (1589-1647), cuarto virrey del Perú fue la primera persona, no indígena, en ser tratada con un brebaje a base de polvos de la corteza de quino, la quina, al caer enferma de fiebres terciarias (malaria) gracias a su marido, desesperado por sanarla, recurrió a los indios del lugar para su tratamiento.

Después de tomar la bebida, la condesa se recuperó en seguida por lo que dieron en llamar a la corteza del quino “la cascara de la condesa”.

Lo que si parece ser verdad es que fueron los mismos jesuitas quienes en 1632, trajeron a Europa este remedio de los indígenas, primero a Italia (Roma), de donde pasó a España y más tarde a Francia y a Bélgica. Posteriormente los holandeses plantaron el quino en Java (Indonesia).

Fue el naturalista y médico sueco Carl von Linneo (1707-1778) quien le dio su nombre latino “*Cinchona officinalis*” omitiendo, por error, una de las “h” del apellido de la condesa.

Jamón de Cerdo Ibérico

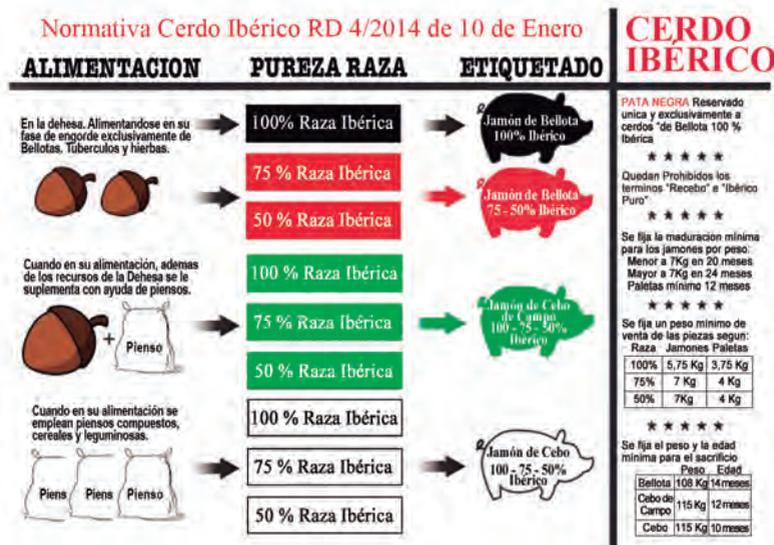


Siguiendo con el UMAMI (o quinto sabor), uno de los productos españoles más famosos en la actualidad es el jamón ibérico de bellota, joya de nuestra gastronomía, el sabor que seduce a todo el mundo. Y muy repleto de “Umami”.

Durante las próximas fiestas de Navidad y Reyes se consumirán en España cantidades importantes de esta sabrosa “delicatessen” dependiendo, claro está, del poder adquisitivo de cada comprador...

Para que no nos den “gato por liebre” (pues no todo el “Jamón ibérico” que se vende lo es) detallamos a continuación los colores de las etiquetas y precintos de calidad que las piezas de esta delicia gastronómica deben llevar.

Así no nos equivocaremos al elegir el jamón ibérico. Según el Real Decreto del Ministerio de Agricultura para ordenar el sector:



- **negra:** Jamón Ibérico 100% Bellota. De cerdo con padres 100% ibéricos (macho y hembra) y criados en libertad. Alimentación: pastos, tubérculos, flores y bellotas para su engorde.
- **roja:** Jamón de Bellota Ibérico. Criado como el pata negra pero el cerdo no es de raza 100%.
- **verde:** Jamón Ibérico de Cebo de Campo. No es de pura raza pero ha sido criado en el campo (bellota y pienso).
- **blanca:** Jamón Ibérico de Cebo. No es de pura raza y se ha criado en la granja alimentado con piensos.

Como todos estos jamones de raza "Ibérica" son por fuera bastante parecidos, debemos fijarnos en su pezuña negra (¡no pintada!) y con una caña fina. La carne y su grasa a temperatura ambiente deberán ser tiernas y el jamón no debe estar arrugado. Su Denominación de Origen Protegida constará en la etiqueta.

NOTA: En el momento de su consumo se recomienda que esté a una temperatura de 23 grados para una excelente degustación.

Las Setas



Las setas son los órganos reproductores de los hongos. La micología es la ciencia que se dedica al estudio de los hongos. Como las setas necesitan calor y humedad para crecer, la mejor época para encontrarlas suele ser el otoño.

El año 2018 la estación ha sido propicia para obtener una buena cosecha de diversas variedades de setas gracias al buen tiempo y a las lluvias.

Durante mucho tiempo las setas fueron consideradas plantas pero carecen de clorofila como éstas y se reproducen mediante esporas y no por semillas. La micología moderna ha dejado, pues, de considerarlas vegetales y ha creado un nuevo reino denominado “FUNGI” (del latín).

La composición de la mayoría de las setas es agua, hidratos de carbono (quitina), proteínas y vitaminas A, B, C y D. Apenas tienen materia grasa.

En España hay más de 2000 variedades de setas de las cuales más de 1000 son tóxicas y algunas venenosas y mortales (ej.: Amanita phalloides).

Por ello es preferible dejar en los “boletaires”, buscadores profesionales con carnet, el trabajo de recolectarlas con garantía de salubridad.

Con el fin de evitar confusiones con los nombres de las principales setas comestibles detallamos a continuación los equivalentes en diversas lenguas según la Guía Michelin:

<http://www.guiamiguelin.com/setashongos/diccionario.html>

Alimentos Germinados



Germinación: Es un proceso por el cual unas semillas se transforman en una planta. En teoría cualquier grano o semilla puede germinarse.

En nutrición se utiliza la palabra “germinados” para designar el producto de cualquier leguminosa, grano de cereal o semilla sometido a un proceso de desarrollo del germen, con el fin de conseguir brotes frescos aptos para el consumo inmediato.

Cuando a una semilla le da el aire, el agua y la temperatura adecuada (entre 20° y 25°), en el proceso se libera una corriente de energía que hace que se convierta en una planta recién nacida, llena de vida. Es importante utilizar granos jóvenes de calidad biológica.

En el proceso se multiplican las sustancias nutritivas, siendo estos brotes alimentos vivos y naturales en los que el almidón se ha modificado positivamente, fáciles de digerir y de asimilar por el organismo, con un sabor suave e intenso.

Hay que diferenciar entre:

- cuando la semilla, por efecto combinado del agua y la luz empieza a abrirse paso rompiendo la membrana exterior que la protege (ej.: garbanzo, quinoa, etc.)
- El brote tierno que es el germen más desarrollado y del cual ya asoman unas primeras y nutritivas hojas verdes (ej.: granos de mostaza, de soja, alfalfa, de remolacha, de rábanos, etc).

Los alimentos germinados son una excelente fuente de vitaminas A, C, D, E y B (pues durante el proceso de germinación la producción de vitaminas se incrementa entre 3 y 10 veces), proteínas (contienen todos los aminoácidos) y carbohidratos que se asimilan más fácilmente al descomponer el almidón en moléculas más sencillas.

Tienen un buen nivel de fibra y son ricos en enzimas, clorofila y minerales. Favorecen los procesos digestivos, activan la regeneración intestinal, son antioxidantes y apenas tienen calorías..

El consumo de germinados puede corregir algunas carencias de la alimentación actual. Se suelen consumir en ensaladas, en platos de verduras, sopas frías, rellenos de crepes, etc. pero siempre sin aplicar calor para que no pierdan sus vitaminas.

Se pueden obtener germinados de diversos tipos de semillas:

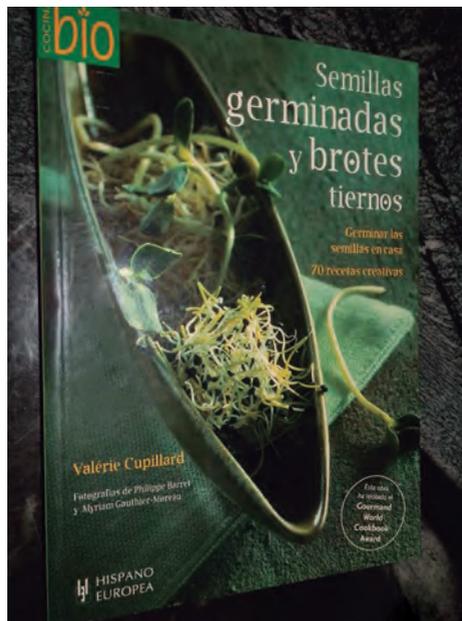
- Legumbres: soja verde, alubias, lentejas, guisantes, garbanzos, etc.
- Cereales: trigo, cebada, maíz, avena, arroz, quinoa, etc.
- Hortalizas: cebolla, rabanitos, remolacha, zanahoria, etc. NO tomates, NI patatas.
- Semillas: alfalfa, pipas de girasol y de calabaza, sésamo, granos de mostaza, etc.

De todas ellas las más comunes son los germinados de soja y de alfalfa, variedades que, ya elaboradas, se encuentran fácilmente en el comercio.

Cada semilla aporta distintas vitaminas y proteínas vegetales, tienen un gran poder antioxidante y aportan también minerales como el hierro, el magnesio, el calcio entre otros. Por ello que es bueno organizar una ensalada con variedad de germinados que se complementen, siendo su valor calórico muy bajo, a pesar de ser nutritivos.

NOTAS:

1. Estos germinados se pueden hacer en casa utilizando buenas semillas biológicas (remojadas y sin pesticidas), agua mineral o filtrada y luz. No siempre son fáciles de encontrar.
2. Para mayor información consúltese el libro de Valerie Cupillard “Semillas germinadas y brotes tiernos”.



El Guisante (*Pisum Sativum*) y El Guisante Lágrima



El guisante es una planta herbácea trepadora, de la familia de las papilionáceas (del orden de las leguminosas) originaria de la Cuenca Mediterránea (Próximo Oriente) y su origen se sitúa entre la Edad de Piedra y la Edad de Bronce, lo que convierte al guisante en una de las plantas más antiguas en la historia de la humanidad.

Existen dos categorías de guisantes:

- Los guisantes de desgranar, que suelen comerse frescos al recolectarlos y secos más tarde como las legumbres.
- Y los llamados “tirabeques” que se consumen frescos enteros con su vaina casi plana.

Es una de las legumbres con mayor aporte de carbohidratos y una fuente de vitamina C y del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, y B9) además de vitamina K y, en menor proporción de vitamina E y tiene una cantidad elevada de magnesio; también hierro, calcio y fósforo, además de fibra y proteínas vegetales. Contiene unas 90 calorías por 100 gramos (siempre según su preparación).

NOTA Curiosa: Gregor Johann Mendel religioso y botánico austriaco (1822-1884) estudió con guisantes las leyes de la genética, a las que llamaron “leyes de Mendel”.

GUISANTES LÁGRIMA

Se le han dado numerosos nombres a este “regalo de la naturaleza” como: guisantes perla, caviar verde, caviar de la huerta, caviar vegetal e incluso rocío del alba (porque se desarrollan en pocos días y maduran con la luz del sol).

El carácter exclusivo de esta legumbre premium está en su cultivo ecológico, en su producción artesanal y que solo está disponible durante algo más de dos meses. Se suelen plantar entre mediados de octubre y principios de febrero y su mejor época de degustación se sitúa entre abril y junio.

Esta variedad de guisante de desgranar se cultiva al lado del mar, entre Getaria y Zumaya (Guipúzcoa, País Vasco) y para los chefs de la zona representan la excelencia culinaria.

Deben cortarse las vainas y recolectarse a mano, todavía en estado embrionario a primeras horas de la mañana (mejor al amanecer) y para obtenerlos hay que proceder minuciosamente y coger cada granito o perla despacio y sin romperlo.

Este guisante tiene un sabor vegetal con un punto de acidez y salinidad en boca y con matices dulces cuando lo metes en la boca estalla con una sensación muy agradable dejando un rastro de frescor. Es una delicia gourmet por desgracia de vida efímera.

Su precio es elevado debido en parte a su escasez y a la dificultad de su obtención. Hay que tener en cuenta que cada vaina tiene solamente unas 8/10 mini piezas y para obtener un kilo es necesario desgranar unos 13/15 kilos de vainas pues de cada kilo se obtienen solamente unos 80 gramos de “lágrimas”. El precio varía pero suele estar en unos 300 euros el kilo. Se suelen servir raciones de unos 30 gramos.

Su cocción ha de ser mínima y la mejor forma de saborearlos, según los chefs que los preparan, es atemperarlos con un golpe de calor, con unas lágrimas de aceite y una pizca de sal.

Según Josep Roca, del Celler de los Hermanos Roca, “cuando te llevas a la boca una cucharada de ese caviar verde es para llorar de emoción”.

¡Habrá que probarlo!

NOTA: En la población de Llavaneres (Maresme Catalán). Se cultivan también unos miniguisantes deliciosos y escasos, algo mas dulces que los de lágrima.

Huevas de Pescados (llamadas “Falso caviar” o alternativa)



ERIZO:

Tienen estas huevas un intenso sabor y un olor penetrante, el más pronunciado a mar que las demás huevas , es decir con más umami.

Se suelen comer sobre una base de arroz.

KALIX (*Coregonus albula*):

Es el nombre comercial de las huevas de pez corégono blanco. Tienen un sabor suave y mantecoso, y son muy apreciadas por los mejores restaurantes de Escandinavia. Son mas caras pero asequibles.

El pez se pesca cerca de la confluencia entre el río Kalix y el golfo de Botnia, en la frontera entre Suecia y Finlandia.

Sus productores han logrado para estas huevas el sello de Denominación de Origen, otorgado por la Unión Europea.

LUMPO (*Cyclopterus lumpus*):

Se han considerado siempre las huevas de lumpo como “sucedáneo de caviar”.

En origen son de color rosa pero a la hora de comercializarlas suelen tener un rojo vivo y, más comúnmente negro.

MENTAIKO (Abadejo de Alaska):

Se trata de huevas ahumadas. Se pueden comer como ingrediente único, aunque no son fáciles de conseguir. Los japoneses suelen comerlas como relleno de los “onigiri” es decir bolas de arroz, a veces con alga nori.

PERCA:

Se emplean estas huevas más en preparados que solas. Son el ingrediente indispensable en la taramosalata griega, crema estilo tzatziki, con un especial tono rosado y un ligero sabor marino.

SALMÓN:

Son muy apreciadas en Escandinavia y los países Bálticos. Tienen un color rojizo-anaranjado y se sirven en los entremeses.

Estas huevas entusiasman a los japoneses.

TOBIKO (*Tobius*):

Huevas de pez volador. Son pequeñas, su sabor es intenso, ligeramente ahumado y son muy crujientes. Suelen formar parte del sushi como ingrediente principal o como su adorno. Su color natural es anaranjado tirando a rojo pero los cocineros los colorean y a veces modifican su color con tinta de calamar o wasabi.

TRUCHA:

Son primas-hermanas de las de salmón pero algo más anaranjadas. Tienen mayor tamaño que estas y explotan en la boca al comerlas, emitiendo un ligero chasquido al liberar su sabor.

El Caviar



EL CAVIAR (1ª parte)

La palabra caviar designa, exclusivamente, a las huevas del pez esturión hembra.

Existen unas 26 especies de esturiones y la hembra de cada una de ellas produce un tipo diferente de huevas, el caviar.

Las especies mas representativas son de los géneros HUSO Y ACIPENSER. El caviar de los esturiones HUSO recibe el nombre de beluga. Si procede de este género en la etiqueta blanca de la caja que contiene el caviar debe constar Huso-Huso. Si procede del género ACIPENSER el caviar se denomina según la especie.

- baerí (A. baerii)
- nacarí (A. naccarii)
- trans (A. transmontanus)
- oscietra (A. gueldenstraedtii o persicus)
- severuga (A. stellatus)

La iniciativa del esturión en cautividad, cuyo “cultivo” se inició en 1970, propició el estudio sobre su proceso de producción. Al inicio, los alevines de esturión requieren un cuidado especial de las aguas en las que se desarrollan. Hasta los 2 años y medio no definen su sexo y no es hasta casi los tres años que no pueden separarse los machos de las hembras. Los machos se destinan a carne de pescado y las hembras deben esperar un mínimo de 7 u 8 años para producir huevas y son fértiles solo una vez al año.

Los esturiones en libertad estaban en peligro crítico de extinción debido a la exhaustiva pesca furtiva durante el siglo XX y al deterioro de su hábitat, según fuentes de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. La venta de caviar salvaje fue totalmente prohibida el año 2008 con el fin de evitar la desaparición de los esturiones en libertad.

Para combatir la amenaza de su extinción, la CITES (la convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre) acordó en Harare en 1997 y ratificó en el marco del Acuerdo de París de junio de 2001, la protección de los esturiones y demás especies en peligro. Se obligó entonces a especificar en las etiquetas blancas de las latas de caviar el tipo de esturión y se prohibió etiquetar como caviar las huevas de otros pescados. El acuerdo internacional de conservación tuvo gran éxito.

En la actualidad el caviar de cualquiera de los tipos que se encuentra en el mercado (ruso, iraní, etc.) procede de esturiones de acuicultura (en cautividad).

Debido al alto precio del caviar uno de los problemas que ha sufrido su venta son los numerosos engaños en la comercialización de estas “huevas de calidad”, pues gran parte del caviar suele ser de otras especies y generalmente procede de la China, en cuya etiqueta consta CN o CHN.



EL CAVIAR ESPAÑOL (IIª parte)

1.-El caviar de Riofrío, (Granada, Sierra Nevada).

En el año 1963 se instaló en el pequeño pueblo de Riofrío la empresa de acuicultura, que tomó el mismo nombre, donde las aguas puras del Guadalquivir permitieron la cría primero de truchas y mas tarde de esturiones a partir de 1987; del género ACIPENSER especie NACARÍ.

En el año 2000 la Empresa Caviar de Riofrío fue la primera de acuicultura del mundo en conseguir la certificación oficial de producción ecológica para esturiones y su caviar, certificación que continúan conservando para el caviar con la máxima garantía de elaboración.

El agua donde se crían los esturiones, de flujo continuo, nace de un manantial situado a unos 300 metros de las piscinas, donde los peces nadan libremente; y su calidad y gran estabilidad dan al producto una pureza única. Además los esturiones comen únicamente alimentos con certificación ecológica lo que hace que los peces crezcan pacientemente de for-

ma natural. Con ello se tarda más tiempo, pues las hembras de esturión tardan una media de 14 años antes que den caviar, pero se consigue una calidad excelente.

En el catalogo de la empresa figura principalmente el caviar fresco ecológico, su producto estrella, sin conservantes y las otras variedades con conservantes:

- Russian Style, de sabor más suave.
- Tradicional, más pronunciado en matices, lo que incrementa el sabor pero resta riqueza.

Este caviar de Riofrío puede encontrarse en casi todos los restaurantes de lujo de todos los continentes, ya que está considerado uno de los mejores del mundo.

El caviar debe conservarse en frigorífico entre menos de 3°C y 3°C y para su degustación se servirá entre 10 y 12°C.

Las instalaciones de esta piscifactoría pueden visitarse, previa reserva. (Tel 958- 32 26 21), www.caviardeRiofrío.com

2.- Caviar de Les (Valle de Arán, Pirineo Catalán).

Este caviar procede de la variedad de esturiones hembra ACIPENSER BAERII y ACIPENSER NACARII, criados en la piscifactoría de Les en las aguas puras del río Garona, muy cerca de su fuente aranesa.

Estos esturiones originariamente provienen del lago Baikal (Siberia). Se alimentan con un pienso elaborado con vegetales y gambas, según explica Blanca Ohisson, directora de la empresa artesana Caviar Nacarii.

De un pez hembra, de unos 80 cm de longitud, se obtienen alrededor de 1,7 kilos de caviar, que lavan con agua y sal y enlatan a una temperatura de 6° C. La carne del esturión también se enlata para su venta.

El caviar se extrae artesanalmente por el maestro caviarero, dos veces al año, en primavera y en otoño. Es un caviar fresco, poco curado con un

intenso sabor a mar y con un suave retrogusto a bosque debido a la localización de la piscifactoría. Se le denomina “caviar de temporada”. Debe conservarse en frigorífico entre -3° C y 3° C y su temperatura optima de degustación estará entre 10° C y 12° C.

Caviar Nacarii dispone de tres tipos de caviar, y solo comercializa caviar fresco, sin someterlo ningún tipo de pasteurización:

- Las huevas Tradición, de un calibre de unos 2mm de diámetro.
- Las huevas Selección, entre 3y 3,5mm de diámetro.
- Las huevas Premium de mas de 3,5 mm de diámetro.

Elaboran también “caviar maduro” que se puede adquirir en establecimientos gourmet durante todo el año.

En la etiqueta de las latas debe aparecer en cumplimiento de la normativa vigente, la fecha de elaboración y envasado del caviar.

www.caviarnacarii.com, Tel. 973-64 87 08

3.- Otros caviars españoles.

- **Tsar Nikolay.** Caviar variedad Osetra .

Esturiones criados en el Parque Natural del Delta del Ebro, “Reserva Natural”, lugar nutrido por las cálidas aguas del Mediterráneo y las del río Ebro (aguas dulces y saladas) condiciones ambientales ideales para la cría de los esturiones y la obtención de un caviar de gran calidad, sin ningún tipo de conservantes químicos.

- **Caviar Perse.** Yesa, Navarra.

Variedad Acipenser naccarii, criado en las aguas del río Aragón, afluente del Ebro, beneficiándose del deshielo del Pirineo.

www.caviarperse.com

Desde el año 2001 está prohibido etiquetar como caviar (salvo las del esturión) las huevas de otros pescados.

Alimentos Fermentados (Generalidades)



ALIMENTOS FERMENTADOS

Fermentar = descomponer un cuerpo orgánico por la acción de los fermentos.

Fermento = sustancia orgánica que hace fermentar a otra (nombre primitivo de las enzimas)

Fermentación = es la degradación de sustancias orgánicas por la acción de enzimas microbianas realizadas de forma espontánea. Preserva a los alimentos y los hace más digestivos.

Existen tres tipos de fermentación: la alcohólica, la acética y la láctica, que no tiene nada que ver con los lácteos sino que se llama así porque en el proceso se sintetiza ácido láctico.

El ser humano ha consumido, desde hace miles de años, alimentos fermentados (cerveza por ejemplo). En la actualidad su consumo se ha con-

vertido en tendencia por los numerosos beneficios que aportan a nuestra salud. Para que un alimento pueda ser debidamente aprovechado por nuestro organismo es preciso que su digestión sea lo más correcta posible con el fin de aprovechar al máximo los beneficios nutritivos de lo que come, aunque el alimento en sí sea equilibrado y nutritivo.

El proceso de fermentación transforma el alimento y ayuda a que sus nutrientes se absorban mejor porque están predigeridos por las bacterias ya que los lactobacilos y las enzimas presentes son probióticos (= a favor de la vida). Ejemplo yogur y Kéfir, que, al colonizar el intestino, combaten a las bacterias nocivas y a las toxinas.

Los alimentos fermentados ayudan, pues, a mantener sana la flora intestinal (actualmente llamada “microbiota”), hecho benéfico para el sistema inmune.

Una forma sencilla de potenciar nuestra nutrición es la de incluir frecuentemente algún alimento fermentado.

Detallamos a continuación algunos de los más habituales que encontramos en el mercado:

- $\frac{3}{4}$ **Chucrut:** hojas de col en tiras, cubiertas de sal, que forman salmuera natural con el mismo jugo de la verdura que la fermenta.
- $\frac{3}{4}$ **Chutney:** los chutneys son condimentos de la cocina india y sus variedades son infinitas. Se trata de fruta y verduras fermentadas.
- $\frac{3}{4}$ **Encurtidos** fermentados (no todos lo están), pueden ser de cualquier tipo de verdura lo mas habitual son alcaparras, cebolletas y pepinillos.
- $\frac{3}{4}$ **Kéfir** (véase entrada pertinente): leche fermentada con fermentos lácticos de sus nódulos.
- $\frac{3}{4}$ **Kimchi:** encurtido de col coreana muy picante típico de las dos Coreas, fermentada y sazonada con especias.
- $\frac{3}{4}$ **Kombucha:** bebida agria de té negro y azúcar fermentada por bacterias y levaduras. Se cree que se originó en China.
- $\frac{3}{4}$ **Quesos** no pasteurizados.
- $\frac{3}{4}$ **Soja** (sus derivados):

- **miso:** pasta de soja fermentada con sal marina.
 - **salsa:** granos de soja con trigo, sumergidos en agua, sal y hongos.
 - **tempeh:** haba de soja fermentada que podría sustituir la carne animal, típico de Indonesia. Ha alcanzado popularidad en occidente (sobre todo por los vegetarianos).
- ³/₄ **Yogur** (véase entrada pertinente): posiblemente el alimento fermentado mas conocido y reconocido por sus beneficios para la salud.

Hasta el s. XVI no había noticias escritas de la col fermentada. El primer libro que habla de la chucrut como alimento básico de Alsacia fue escrito por Jérôme Bock en 1539.

NOTA: El abuso (o uso) de los antibióticos puede alterar la flora intestinal. Se aconseja consumir probióticos (yogur, Kéfir, etc.) después de haberlos tomado o haber sufrido una gastroenteritis.

Alimentos fermentados: Kéfir



Kéfir

El Kéfir es una bebida cremosa, de sabor agrio ligeramente alcohólica que se obtiene de la fermentación de la leche de cabra, oveja o vaca. Es originaría del macizo montañoso del Cáucaso y se cree que la palabra Kéfir vendría de “Keif” que en turco significa “agradable sensación” sin duda a causa del bienestar que se experimenta al beberlo.

Es de gran ayuda para nuestro sistema digestivo gracias a sus organismos vivos que actúan como un probiótico, que ayudan a regenerar y repoblar la flora intestinal (la microbiota) y favorecen la digestión.

Su aspecto es similar al del yogur pero es mas rico en microorganismos vivos; pues además de las levaduras (hongos) llamadas “granos de Kéfir”, que fermentan el azúcar de la leche (la lactosa), contiene “Strepto-

coccus lactis”, y así se asimilan mejor los alimentos. Conserva las propiedades nutritivas de la leche pero es más digestivo.

Contiene numerosas vitaminas del grupo B, que ayudan al desarrollo y buen funcionamiento del sistema nervioso. Previene gases y cólicos y tiene un efecto antivírico.

Los musulmanes del Cáucaso creían que el fermento Kéfir “o granos del profeta Mahoma” perderían su fuerza si los utilizaban gentes de otras religiones. Por ello la preparación de la bebida fue un secreto durante mucho tiempo.

El Kéfir está considerada como la leche fermentada más antigua de la historia de la alimentación.

La bebida debe conservarse en frigorífico.

Alimentos Fermentados: Yogur



El Yogur

El yogur es un producto alimenticio de consistencia semisólida elaborado generalmente de leche de vaca. En realidad se trata de leche coagulada que se obtiene al ser sometida a un proceso de fermentación de la lactosa (el azúcar de la leche) por las bacterias ácido-lácticas y algunos fermentos. El *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus* deben estar vivos en el producto acabado, lo que obliga a que el yogur se conserve siempre en el frigorífico.

La leche agria, el kumis, como antepasado del yogur es tan antigua como el hombre del Neolítico, cuando se volvió sedentario y se dedicó a la cría de ganado y al pastoreo. Hace unos 10.000 años...

La Biblia ya nos dice que Abraham (siglo XIX antes de Cristo) ofreció “leche agria, pan y carne” a los misteriosos viajeros angélicos que fueron a anunciarle el nacimiento de su hijo Isaac. Esta leche agria se obtenía al verterla en pellejos de cabra y la bebían en cantidad ya que el clima no les permitía tomar la leche fresca. Además, el agua de las cisternas solía estar corrompida.

El yogur y el kéfir se diferencian tanto por el método de fermentación como por el tipo de microorganismos vivos involucrados en el proceso.

Endulzar Y Edulcorar



I.- ENDULZANTES NATURALES (vegetales)

Los endulzantes son las sustancias que comunican sabor dulce a los alimentos. Se consideran endulzantes naturales si se encuentran de forma natural en los alimentos.

Azúcar (“sacarosa”) Sustancia blanca, dulce y muy sabrosa que se extrae de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera.

La sacarosa pura cristalizada está compuesta por dos monosacáridos la fructosa y la glucosa.

El azúcar de mesa refinado (sacarosa) ha sido tomado como medida estándar 1,00 para calcular el poder endulzante (PE) de todas las demás sustancias.

Su índice de glucémico (IG) es IG70; 100 gramos tienen 398 Calorías.

EDULCORANTE	PODER EDULCORANTE
Sacarosa	1
Ciclamato	25 - 40
Aspartamo	100 - 200
Acelsulfamo-K	100 - 200
Sacarina	200 - 500
Dihidrochalcona	1500 - 1800

Además de los endulzantes naturales clásicos como el azúcar y la miel, existen otros menos conocidos, pero igualmente interesantes, con menor IG.

NOTA: El índice glucémico (IG) es una medida que permite clasificar los alimentos en función del aumento de la tasa de glucosa en sangre (glucemia) después de su ingesta.

II.- EDULCORANTES: Aditivos alimentarios (también vegetales)

1. Abedul (azúcar).
2. Agave (jarabe).
3. Arce (jarabe).
4. Coco (azúcar).
5. Estevia (azúcar, hojas).

1.- Azúcar de abedul (xilitol E967).

Este tipo de azúcar se extrae en primavera de la corteza del árbol “Betula alba”, cuando sube la savia y se recoge para la elaboración en seco. Se utilizan también las hojas y brotes, en infusión y en tisana.

El azúcar obtenido tiene propiedades alcalinas que evitan las caries.

Tiene un bajo índice glucémico (IG7 u 8) por lo que pueden consumirlo los diabéticos. Se encuentra comúnmente en las tiendas de productos dietéticos.

2.- Jarabe de agave (o pita).

Este jarabe se extrae de la savia del corazón del agave la planta cactácea mejicana que ya utilizaban las aztecas para endulzar sus comidas.

Se extrae de la savia del corazón del agave (del cual también se fabrica el destilado alcohólico tequila y el fermentado pulque).

El jarabe se parece a la miel líquida aunque es más espeso. El de color más oscuro es mejor.

Se desaconseja el consumo a los diabéticos a pesar de tener un índice glucémico relativamente bajo (IG15/20).

Tiene numerosas propiedades, silicio, selenio, oligoelementos, hierro, potasio, cobre y magnesio y tantas calorías como el azúcar pero su poder edulcorante es equivalente al 140% de la fructosa por lo que se utiliza en muy pequeñas cantidades.



3.- Jarabe de arce (*“Arce saccharum”*).

El jarabe de arce, árbol que florece en Quebec (Canadá) y cuyas hojas están en su escudo nacional, se elabora no solo con su savia que es amarga, sino de la linfa, agua del árbol que captan sus raíces en el momento del deshielo y que se llena de los azúcares que allí están almacenados. Este agua ligeramente azucarada se filtra y los azúcares se concentran por calentamiento y evaporación.

El jarabe obtenido es muy sabroso, remineralizante y alcalinizante y su color recuerda el de la miel.

No obstante tiene un alto índice glucémico (IG 60/65) por lo que se desaconseja tomarlo a los diabéticos.

100g de jarabe aportan 260 calorías.

Su poder edulcorante (PE) es entre un 20% y un 40% superior al de la sacarosa (el azúcar que es de 1.00).

En la provincia canadiense de Quebec es donde se produce la mayor cantidad de jarabe de arce del mundo.

En inglés se le llama “maple syrup” y en francés (“sirop d’érable”).

4.- Azúcar de coco (*“Cocos nucifera”*).

El cocotero es un árbol nativo de las costas tropicales y su nuez es la más grande de la tierra. Da fruto a partir de su sexto año. Puede ser fértil hasta los 70 años y su fruto pesa de 1 a 1,5 kilos. Se recolecta cada dos meses y puede conservarse durante largo tiempo.

Su pulpa fresca es perfumada y dulce y su azúcar no contiene ingredientes artificiales ni se modifica genéticamente.

Tiene un bajo índice glucémico (IG) es muy rico en fibra y en minerales (hierro, zinc, calcio y potasio) y contiene menos calorías que el azúcar.

5.- Estevia (“*Stevia rebaudiana*”).

La estevia es una planta perenne de la familia de las asteráceas (como los girasoles) y, tanto sus hojas frescas o secas como su polvo son una fuente natural edulcorante 300 veces más dulce que el azúcar. ¡ Es única!

Las hojas de estevia se han utilizado durante cientos de años tanto en Paraguay (de cuyo sudeste es originaria) como en Brasil para endulzar medicamentos y bebidas.

El primer edulcorante de estevia fue elaborado por primera vez en el Japón, en el año 1971 y autorizado por la UE (código E960) en 2011.

La estevia no tiene apenas calorías, no provoca caries, y pueden consumirlo los diabéticos (IG 0) pues no interfiere en el índice de insulina de la sangre.

Tiene propiedades terapéuticas, antibacterianas, regula la tensión arterial pues tiene un suave efecto hipotensor y puede utilizarse para cocinar si que a temperatura afecte a sus propiedades. Puede producir bradicardia.

Un té de hojas de estevia después de la comida alivia la sensación de pesadez.

Se comercializa con diferentes nombres.

Se utiliza en la industria alimentaria (chocolates, lácteos, helados, confitería, bollería, mermeladas, chicles, etc.).

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/aditivos_alimentarios.htm

Denominaciones de Origen



**¿Qué son las denominaciones de origen?
Y sus siglas: DOP, IGP, DQ y EGG.**

Estas siglas corresponden a términos que identifican oficialmente alimentos originarios de una área geográfica o de un lugar determinado, a los que pueden atribuírseles, una gran calidad y reputación así también características como condiciones de cultivo, métodos de producción, transformación y elaboración, medio y entorno naturales, etc.

Estas denominaciones amparan a los productos en ellos acogidos, reconocidos por la Unión Europea (UE) por su excepcional calidad, con las que adquieren un reconocimiento especial.

Su objetivo es proteger los productos tradicionales procedentes de un área geográfica.

Denominación de Origen Protegida (DOP).

Producto que se ha realizado en una misma zona tanto su producción, transformación como elaboración y envasado; y toma el nombre de la región, comarca o lugar de nacimiento (ley de 1970).

Por ejemplo, aceites y vinos...

Indicación Geográfica Protegida (IGP).

Como la anterior, pero se diferencia de ella en que la elaboración puede tener lugar fuera de la zona de producción. Por ejemplo, turrónes y carnes...

Denominación de Calidad (DQ).

Los productos distinguidos con esta denominación deben tener una calidad y unas características debidas a su procedencia geográfica y/o la elaboración recogidas en su reglamento.

Especialidad Geográfica Garantizada (EGG).

Protege la composición tradicional de un producto con las siglas correspondientes situadas en la parte superior. Por ejemplo, licor ratafia, “panellets”...

<https://www.racocatala.cat/canal/article/37872/panellets>

<https://confrariaratafia.cat/que-es-la-ratafia/>

NOTA: Cada D.O. se rige por un Consejo Regulador que vela para que se cumplan las normativas que dictan sus reglamentos. El año 1992 la Unión Europea creo un sistema para valorar y proteger la DOP, La IGP y la EGG.

<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-agroalimentaria/calidad-diferenciada/dop/htm/informacion.aspx>

Las Legumbres



La FAO (“Food & Agriculture Organization of the United Nations”) organismo de la O.N.U (Organización de las Naciones Unidas) para la Alimentación y la Agricultura, fundada en Quebec el 16 octubre de 1945, declaró el *2016 Año Internacional de las legumbres*. Se trataba, con ello, de sensibilizar a los consumidores del planeta sobre la importancia, actual y futura, de las semillas nutritivas de las leguminosas para la alimentación del ser humano.

Las legumbres son *plantas herbáceas* de la familia de las *leguminosas*, cuyos frutos están formados por vainas que encierran en su interior los granos o semillas por los cuales se cultivan. Su origen pertenece a un pasado muy remoto (entre 5000 y 10000 años).

Durante siglos fueron el alimento básico de las regiones del Mediterráneo, de Oriente Medio, de América Central, del sur de la India, etc. En la actualidad, además de seguir siendo, junto con los cereales, la base de la dieta nutritiva de muchos pueblos, constituyen una parte importante de los componentes del régimen de comida conocido como “Dieta Mediterránea”.

Las legumbres suelen consumirse secas y su cultivo resulta beneficioso para los suelos donde se cultivan y para el medio ambiente en general.

El nombre de legumbre viene del latín *legumen*, *-minis*, y este del verbo *lego*, *-is* (recoger, sacar), porque se trata de granos que se recogen o sacan (a mano) de sus vainas.

Según el CAE (Código Alimentario Español) “las legumbres son las semillas, secas, limpias, sanas y separadas de sus vainas, que procedentes de plantas de la familia de las leguminosas, resultan adecuadas para la alimentación”.

Repárese que la palabra legumbre se aplica tanto al *fruto entero*, como a la simple *semilla* que se cría en su vaina y, por extensión, también a la *planta* que los produce.

En su forma seca (grano) las legumbres son un grupo de alimentos del mundo vegetal de importante valor nutritivo, pues son muy ricas en *proteínas*. Poseen un pobre contenido de agua (del 10% al 15%) y de grasa (1- 2%), siendo en cambio ricas en *hidratos de carbono*. Los relativamente más ricos en grasa son los *garbanzos* (2- 4,5%) y los *altramuces* (3,5-5%). Se consideran sanas, pues son antioxidantes y contenedoras de fibra, vitaminas (E y B) y minerales, además de ser buenas para el corazón, pues no aportan colesterol ni grasas saturadas. Son también adecuadas para cuidar el *colon*, gracias a su contenido en fibra, e ideales en casos de *hipercolesterolemia* y *diabetes*. En consecuencia, deben siempre formar parte de una alimentación equilibrada.

Gracias a su efecto saciante y a tener un bajo valor energético (entre 130 y 150 calorías por 100 gramos), cuando están cocidas (y condimentadas sin grasas) son un alimento recomendable para la pérdida de peso. Y, además, ¡son baratas!

Algunas de estas legumbres son también consumibles muy tiernas, es decir recién cosechadas, como las *judías verdes* y algunas variedades de *guisantes* y *habas*.

En España se consumen unos 3,5-4 kilos de legumbres por persona y año. Dependiendo del lugar de consumo, estos valores puede variar sensiblemente.

Las principales legumbres de nuestro país son, por orden alfabético:

- Almorta ("*Lathyvus sativus*").
- Altramuz ("*Lupinus luteus* y *L. albus*").
- Alubia (también judía, habichuela, fabe) ("*Phaseolus vulgaris*").
- Cacahuete ("*Arachis hypogaea*").
- Garbanzo ("*Cicer arietinum*").
- Guisante ("*Pisum sativum*").
- Haba ("*Vicia faba*").
- Lenteja ("*Ervum lens*").
- Soja ("*Glycine soja* o *Glycine max*").

Consejos generales sobre la preparación de las legumbres

Es importante:

- Mantener las en remojo durante 10-12 horas antes de su cocimiento .
- Ponerlas a cocer en agua fría, salvo los *garbanzos*, que se pondrán en agua caliente.
- Hervirlas lentamente, para que no se rompa la piel de los granos.
- Añadirles la sal un rato antes de terminar la cocción.

* Organización internacional instituida por el Tratado firmado en San Francisco (EE.UU) el 26 de junio de 1945, que fue ratificado y entró en vigor el 24 de octubre de 1945.

El Aceite De Oliva



Numerosos estudios ya conocidos certifican las múltiples propiedades nutritivas que tiene el aceite de oliva, en particular el “virgen extra” al que se considera un super alimento, sabroso y sano (aunque calórico: 900x100g).

Aunque se trate de un alimento conocido por la mayoría, en muchos casos se ignora tanto las variedades de aceituna con las que se elabora como las hectáreas de terreno dedicadas al cultivo del olivo, o las distintas Denominaciones de Origen (D.O.) que existen en nuestro país.

Por ello vamos a repasar someramente estos datos y recordar las características principales del llamado “oro verde español”.

1. En España se dedican al olivar **2.600.000 Has.** (Hectáreas) situadas en 34 provincias de 13 comunidades autónomas, con un total aproximado de **282.700.000** árboles, es decir olivos.
2. Existen en nuestro país alrededor de 2000 almazaras (fábricas de elaboración) más de un 40% de las cuales se hallan en Andalucía.

3. **30** son las Denominaciones de Origen (D.O.) actuales, que amparan nuestro aceite, repartidas por el territorio nacional.
4. La producción española de aceite en 2017/2018 se situó en unas **1.250.000** toneladas.
5. Los aceites se elaboran con más de 25 variedades de aceituna, siendo las más utilizadas y conocidas: arbequina, cornicabra, hojiblanca, gordal, empeltre, picual y sevillana, según la producción de cada provincia.
6. Los distintos tipos o variedades de aceite de oliva que se elaboran son:
 - $\frac{3}{4}$ Virgen extra
 - $\frac{3}{4}$ Virgen
 - $\frac{3}{4}$ De oliva
 - $\frac{3}{4}$ De orujo de oliva

NOTA: España es el principal productor mundial de aceite de oliva.

Virgen extra

Es el zumo natural de la aceituna, sin agua, extraído de olivas de excelente maduración, únicamente por procedimientos mecánicos. Es el aceite de mayor calidad, de excelente sabor y aroma.

Puede tratarse de un aceite obtenido de una sola variedad de aceituna (monovarietal) o de mezcla (cupage) con diferentes variedades y en proporciones variables.

Virgen

Suele ser de un nivel de gran excelencia como el “extra”. Se extrae también por procedimientos mecánicos. Puede tener aromas algo defectuosos.

De oliva

Mezcla de aceite refinado con añadido de oliva virgen en proporciones variables.

De orujo de oliva

Se obtiene del alperujo de las almazaras mediante la extracción de disolventes y el refinado.

Se mezcla con aceite virgen o virgen extra.

Barcelona y París: al detall y al por Mayor

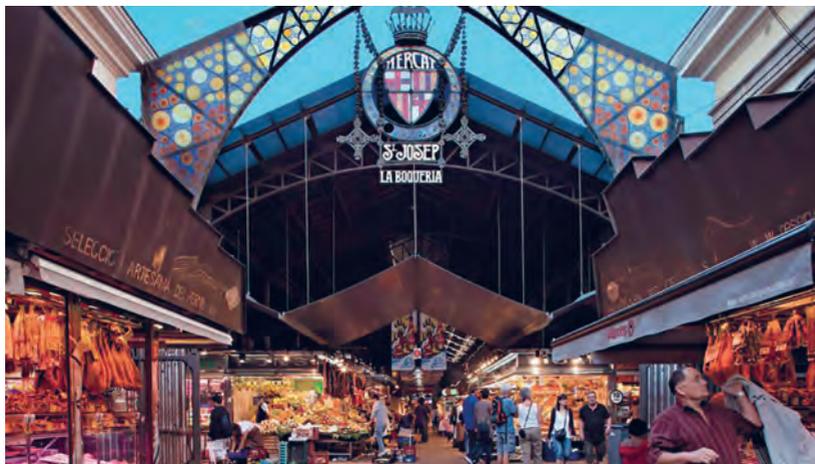
DOS TIPOS DE MERCADOS DE ALIMENTACIÓN

I.- BARCELONA

Los numerosos mercados de la ciudad de Barcelona, cuna de la gastronomía del sur de Europa, funcionan también como auténticos centros de intercambio cultural, en los que se ofrece una variada oferta de alimentos de excelente calidad.

Los mas conocidos y emblemáticos venden al detall y son:

1.- Mercado de la Boquería (o de San José)



<http://www.boqueria.barcelona/inicio>

Se edificó en los terrenos del antiguo convento de San José, que fue quemado en 1835. Este mercado fue el primer mercado municipal. Fue inaugurado en 1840. Era al aire libre y se cubrió en 1914. Es el mas visitado por los extranjeros que pasean por las Ramblas, que encuentran deliciosas paradas de frutas y golosinas.

2.- Mercado de Santa Caterina

Es el mercado cubierto más antiguo de la ciudad y fue construido en el lugar que había existido un convento gótico, del cual tomó su nombre.

Remodelado en 2005, su cubierta ondulada, sin pilares y colorista (que quiere reproducir los colores de frutas y verduras) se puede contemplar desde las terrazas de los edificios del barrio gótico.

Este mercado está “hermanado” desde 2008 con el de Leicester, uno de los mercados mas antiguos e históricos de Inglaterra.

3.- Mercado de San Antonio

Ocupa toda una manzana del Eixample (Ensanche) fue inaugurado en 1882 y, después de permanecer cerrado y en obras durante varios años, se reabrió al público, después de una cuidada remodelación, en 2018.

El domingo, tiene lugar aquí (de 9 a 14.30h) desde hace más de 65 años, un mercado de segunda mano, heredado de las ferias de libros que se organizaban en la plaza de la Universidad entre 1920 y 1936.

Se permite únicamente la venta de productos culturales, libros, sellos, videojuegos, etc.

4.- Mercado de la Concepción

Está situado en el centro de una manzana (isla) de la derecha del Ensanche, entre las calles Aragón y Bruc.

Fue inaugurado en 1888 y tomó el nombre de la iglesia contigua.

5.- Mercado del Ninot

En el año 2015 acabó una profunda remodelación que ha proporcionado una instalaciones modernas y numerosos bares de degustación.

Mercados de otros barrios son los de Galbany, inaugurado en 1927 en Les Corts; el de la Llibertat, el de Sarriá, etc.

<http://www.mercatsbcn.cat/>

NOTA: Todos estos mercados están abiertos de lunes a viernes (todo el día); y los sábados, hasta las 14.30 (salvo la Boquería, el sábado hasta las 20.30).

II.- PARIS (Francia)

El mayor mercado internacional de productos frescos de todo el mundo, al por mayor se halla en Francia, en la población de RUNGIS (Val de Marne) a 7 km de Paris.



<https://www.rungisinternational.com/>

Este mercado, casi una ciudad, ocupa 234 hectáreas, lo utilizan 1200 empresas vendedoras y lo visitan al año 18 millones de consumidores.

Es Patrimonio gastronómico de Francia y es importante para el país por el placer que proporciona la excelente calidad de sus productos comestibles, la mayoría de proximidad y el hecho que se pueden encontrar casi todos en un mismo lugar (¡enorme, eso sí!), con buena trazabilidad, higiene máxima y extrema vigilancia.

No solamente agrupa los mejores productos alimentarios sino que también se puede encontrar servicios complementarios como preparaciones de producto, cofres de regalos de fruta o de delicatessen, etc.

Agrupa también a proveedores de productos no alimentarios como flores, plantas, artículos de decoración del hogar, materiales para la restauración, equipos de cocina, ropa para profesionales del “oficio de boca”, etc.

El Caviar Francés



La casa Prunier, heredera del antiguo restaurante parisino “d’Emile Prunier”, de principios del siglo XX, fue fundada por sus herederos en 1990, para la cría de esturiones, cuya existencia se había ya descubierto en 1921.

La cría de estos peces, portadores de las famosas huevas -el caviar- se realiza en el estuario navegable de la Gironda (o simplemente La Gironda), en el encuentro de los ríos Dordoña y Garona, siguiendo escrupulosamente las directrices de la Unión Europea. La Gironda tiene unos 65 kilómetros de largo y entre 3 y 11 de ancho, y da su nombre al departamento francés de Gironda, aunque también tiene frontera con el de Charente-Maritime en su parte final. La Gironda se encuentra sometida a corrientes con mareas muy fuertes y peligrosas.

El caviar allí obtenido es excelente y procede de los esturiones *Acipenser baerii*.



Después de la extracción de las huevas con la hembra viva y un minucioso proceso de salazón, se rellenan las latas “Slip-lid” y comienza inmediatamente el proceso de maduración que permite al caviar evolucionar en gusto y en carácter.

Prunier produce cuatro tipos de caviar:



- 1.- Tradition
- 2.- Paris
- 3.- Saint-James
- 4.- Heritage

NOTA: Tienda-restaurante en París, 15 place de la Madeleine (75008),
Tel: +330147429898, <http://www.prunier.com/boutique-caviar-siecle/>

Conservación al Vacío, Cocción al Vacío y Cocción a Baja Temperatura



1.- CONSERVACIÓN AL VACÍO

La conservación al vacío se consigue con la extracción total del aire de los alimentos con la ayuda de máquinas de vacío. Anula la mayor parte de bacterias nocivas, no a todas. Se inhibe el crecimiento de las bacterias denominadas aeróbicas (necesitan aire, oxígeno) pero no el de las bacterias anaeróbicas (las que no necesitan oxígeno). Tampoco se eliminan las esporas, las cuales se pueden activar al abrir los envases. La conservación al vacío se puede combinar con antioxidantes y tratamientos térmicos.

Los alimentos al vacío deberán conservarse en frigorífico entre seis y quince días; e incluso podrán congelarse, siendo ello mucho mejor que congelarlos sin vacío. Este tipo de conservación se utiliza tanto para alimentos frescos como para platos cocinados, siempre con productos de primera calidad.

Esta técnica fue desarrollada en los Estados Unidos allá por los años cincuenta y en Francia algo más tarde.

2.- COCCIÓN AL VACÍO

Como durante el proceso habitual de cocción de los alimentos estos pueden perder parte de sus propiedades nutritivas y organolépticas, este tipo de cocción es más sana, mejora el sabor y la textura de los alimentos, requiere menos sal y menos grasas y, en general, se hace sin colorantes ni conservantes.

La operación se realiza colocando el alimento y su aderezo dentro de una bolsa (o bandeja) transparente, estanca y resistente al calor, de la que se extraerá el aire mediante una técnica de vacío. Se suelda la bolsa herméticamente y se somete a la acción de una fuente de calor, a menos de 100 grados centígrados, en horno de vapor o multihorno. A continuación se procede a un enfriamiento rápido en una célula de refrigeración para llegar al corazón del producto (pasa de menos de 100 a unos 3 grados) en poco tiempo.

El sistema se controla mediante sondas y termómetros. Con el mismo se evita la desecación y se prolonga el tiempo de conservación así como se consigue una textura más suave y un sabor más intenso.



3.- COCCIÓN A BAJA TEMPERATURA

Con este sistema la cocción se lleva a cabo a temperaturas inferiores a las de los métodos clásicos (entre 50 y 80 grados), por lo que los alimentos no hierven, no pierden humedad, no se pegan, se cocinan sin grasa, concentran los aromas y no se pierden vitaminas. Sin embargo, el tiempo de cocción se prolonga durante horas y no se eliminan las bacterias como al hervir el alimento...



Ensaladas Listas para Consumir



O ENSALADAS DE IV GAMA

Estas ensaladas ya preparadas siguen una rutina de elaboración sumamente cuidadosa.

- Después de la recolección se trasladan rápidamente a las elaboradoras, siempre en refrigeración.
- Se elimina cualquier eventual cuerpo extraño (cáscaras, piedras, huesos) o insecto.
- Se cortan y eliminan las partes dañadas o no aptas y se selecciona la variedad.
- Se lavan, higienizan y se elimina el agua. Después se envasan.
- Las hortalizas no deben generar vaho para que sea bien visible el contenido del envase.
- Se entregan al comerciante siempre manteniendo la cadena de frío.

Durante la elaboración no se emplea ningún conservante ya que el envasado garantiza la frescura del producto.

Estas ensaladas a punto de ser “comidas” son muy prácticas y aportan vitaminas, fibra y antioxidantes. Tienen una caducidad corta.

NOTA: Se recomienda mantener la bolsa en frío y consumir todo el producto de una vez.

La Patata (o Papa)



“La patata es el regalo más útil que el Nuevo Mundo ha hecho al Antiguo”

Antoine A. Parmentier (1737-1813)
(Agrónomo francés)

La patata es el tubérculo subterráneo de la planta herbácea “*Solanum tuberosum*”, de la familia de las solanáceas.



Es originaria del Perú, de los alrededores del lago Titicaca, del altiplano andino de Bolivia y Perú, donde crece salvaje.

Su nombre nacería de la confusión de la “papa” peruana y la batata, también originaria de América del Sur.

Se cree que la patata llegó de América en el tercer viaje de Cristóbal Colón (1498-1500), por la relación que éste presentó a la reina Isabel la Católica.

Como puede imaginarse su historia es muy interesante y su empleo de los más versátiles, ya que puede comerse de mil maneras (hervida, frita, asada, en puré, en ensalada, en pasteles rellenos, etc.).

Pero, además, las patatas tienen múltiples e importantes aplicaciones:

- Fabricación de pegamentos y adhesivos
- Elaboración de aguardientes
- Fabricación de alcohol etílico (etanol o alcohol de farmacia)
- Fabricación de piensos para animales de granja
- En las industrias papeleras (almidón), alimentaria (platos y cubiertos desechables), farmacéutica, textil, etc.

Su pulpa cruda, ralada, alivia quemaduras y úlceras; en cataplasmas alivia la hinchazón de los párpados y, a trozos, sirve para borrar las manchas rebeldes de la plata...

Las Trufas



“La trufa es una más de esas muecas burlonas que la naturaleza hace a la ciencia”

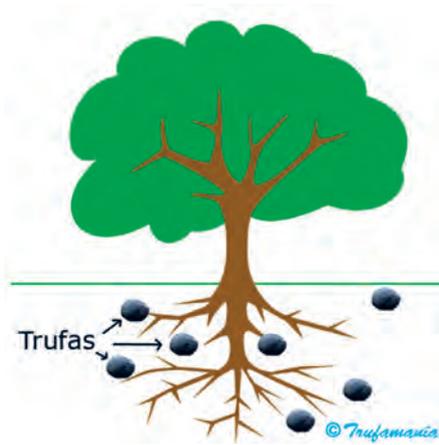
J. Arnuboli

Según la mitología griega las trufas eran el resultado de los relámpagos que lanzaba Zeus (el Júpiter romano), el dios de dioses.

La palabra trufa es en realidad el nombre común de distintos hongos de la familia de las tuberáceas, que tienen un cuerpo redondeado.

Son el fruto de un hongo subterráneo sin tallo ni raíces, de valor alimentario escaso pues se componen en un 74% de agua y el resto se reparte entre hidratos de carbono, albúmina y grasas.

De las 70 especies de trufas que existen, 32 se hallan en Europa, siendo sus epicentros Francia, Italia y España. No todas tienen las mismas características organolépticas.



Una clasificación general de las más conocidas sería:

- Trufa negra del Périgord (*Tuber melanosporum*). De exterior negro con pequeño granulado e interior negro con unas venillas blancas bien aparentes. Su olor es persistente y el “auténtico” sabor a trufa. Según los expertos es la mejor.
- Trufa china (*Tuber indicum*). De tamaño mediano, exterior negro con pequeño granulado e interior gris oscuro con numerosas venillas. Buen aspecto y olor ligeramente trufado pero muy neutro.
- Trufa de Borgoña (*Tuber unicatum*). Pequeña y bastante redonda, negra en su exterior y con interior beige de granos finos. Perfume de seta y ligeramente de ajo. Textura acolchada, algo amarga.
- Trufa de verano o de San Juan (*Tuber aestivum*). Bastante grande, con granos marcados, interior beige, con apariencia de corcho. Olor a seta o de hoja muerta. Textura algo seca y gusto ligeramente amargo y terroso.
- Trufa blanca de Alba o del Piamonte (*Tuber magnatum*). De color beige, sabrosa, con bastante olor y ligero sabor a ajo. Es la más difícil de encontrar y la más cara...

<http://www.trufamania.com/inicio-trufas.htm>

Aperitivos Sabrosos con Umami



La **mojama** es el solomillo de atún de almadraba salado, secado y curado al sol. Es excelente la de Murcia y la de Huelva. Su aspecto es compacto y suele comerse como aperitivo, cortada en lonchas muy finas, acompañada de hueva, almendras y cerveza. Es un producto sabroso y nutritivo que puede elaborarse también con bonito.

La **hueva** es una salazón producida con huevos de atún, mújol, bonito u otros peces. Hueva y mojama quizá son las especialidades gastronómicas más antiguas de la Península Ibérica.

<https://www.descubriendomurcia.com/hueva/>

La **botarga** (poutargue en francés) es un alimento típico de las costas del Mediterráneo basado en huevas de pescado saladas y secas. La taramosalata o taramasalata es un típico aperitivo de las cocinas griega y turca basado en huevas saladas de mújol, carpa, bacalao u otros pescados, con miga de pan y condimentos.

La **cecina**, por el contrario, es el solomillo de carne de vacuno salada, enjuta, y secada al aire, al sol o ahumada. Es típica de Castilla-León. Se come cortada en finas lonchas.

MARISCOS

Según el diccionario, el marisco es un invertebrado marino comestible. Pueden ser moluscos o crustáceos.

1.- MOLUSCOS

- a) Gasterópodos: caracoles de mar y de tierra.
- b) Lamelibranquios: vieiras, ostras, mejillones, navajas, almejas, berberechos, etc.
- c) Cefalópodos: calamares, pulpos, sepias, etc.

2.- CRUSTÁCEOS

Gambas, langostinos, nécoras, cangrejos, langostas, bogavantes, bueyes de mar, cigalas, etc.

La Dieta Mediterránea



Patrimonio CULTURAL inmaterial

*"... de los pueblos mediterráneos
y de la humanidad en su conjunto".*

La UNESCO, siglas en inglés de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, fue fundada el 16 de noviembre de 1945 con sede en París (Francia).

La Dieta Mediterránea (DM) fue reconocida por este organismo en el año 2010 como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, compartido por cuatro países: España, Grecia, Italia y Marruecos. En 2013 se amplió a Croacia, Chipre y Portugal.

La denominación de Dieta Mediterránea fue introducida por el nutricionista norteamericano Prof. Ancel Keys en la década de los 50. Sin embargo, ya en la antigua Grecia y en el imperio romano el patrón de alimentación era similar pues consistía principalmente de pan, aceite de oliva y vino; e incluía verduras, queso, algo de carne y pescado. Patrón transmitido durante generaciones hasta hoy, en la dieta que nos ocupa.

La DM es el modelo alimentario más descrito por sus bondades en todo el mundo. Pero es que además incluye una serie de conocimientos, prácticas y habilidades relacionados con los alimentos. Desde el cultivo, la recolección, la conservación, la transformación, el cocinado, los ritua-

les de consumo y las tradiciones. Además, el hecho social de comer en familia o en grupo (comunidades) permite el desarrollo de valores de convivencia y hospitalidad.

En la base de esta dieta - “sistema de vida” y “valiosa herencia cultural”- hay alimentos a consumir diariamente como cereales (pan y pasta), legumbres, frutas, hortalizas, verduras, lácteos, aceite de oliva y pescado; con moderación, huevos, carne (mejor la blanca), frutos secos y vino. Se deben tomar pocos azúcares de absorción rápida, poca sal y el mínimo de alimentos procesados. Todo ello, acompañado de la ingesta de un litro y medio o dos de agua y actividad física regular. ¡Una dieta saludable y sostenible!

10 Recomendaciones básicas de la Dieta Mediterránea

Para poder decir que Mediterráneas como el que más tendrás que seguir todos los puntos del decálogo de la Dieta Mediterránea

- 1** Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.


- 2** Consumir Alimentos de origen vegetal en abundancia: Frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las Verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.


- 3** El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.


- 4** Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlos en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.


- 5** Consumir diariamente productos lácteos, principalmente leche, yogurt y quesos.


- 6** Se recomienda el consumo de carne magra (de res o de pollo) y de aves (de pollo o de pavo) y de pescados de agua salada. El consumo de carne roja y carne procesada, debe de ser reducido tanto en cantidad como en frecuencia.


- 7** Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad; su consumo de 4 o cuatro veces por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.


- 8** La fruta fresca es el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda.


- 9** El agua es importante, el agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 l y 2 l al día.


- 10** Realizar actividad física todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.



mediterraneamos

Le Cordon Bleu: El Curioso Origen de este Nombre



LE CORDON BLEU®
ONLINE LEARNING

El rey Enrique III de Francia (1551-1589) instituyó el 31 de diciembre de 1578 la “Orden del Espíritu Santo”. Sería la orden más prestigiosa de la monarquía francesa y sus titulares se distinguían por llevar una cruz que colgaba de un gran cordón azul.

Debido al prestigio de la orden, el nombre de Cordón Bleu se hizo famoso y se atribuía familiarmente, de modo ficticio, a ciertas personas que destacaban por su pericia en sus cometidos. Y en particular, a los cocineros quienes, además, llevaban un cordón azul en torno al cuello para sujetar su delantal.

Le Cordon Bleu como Escuela de artes culinarias fue fundada en París en 1895 por la editora de la revista “La Cuisinière Cordon Bleu” Marthe Distel.

La reputación de la escuela se difundió rápidamente, llegando a ser muchos de sus alumnos aventajados cocineros.

En la actualidad, Le Cordon Bleu tiene más de 40 escuelas internacionales en los cinco continentes, con más de 20.000 alumnos y sus profesores son grandes chefs que se encargan de transmitirles tanto conocimientos de cocina clásica como las técnicas más modernas.

En España hay una escuela Le Cordon Bleu en Madrid.

Es Tiempo de Horchata de Chufas!



La horchata de chufas es una bebida típica del Levante español. Un refresco natural no alcohólico para los días calurosos que, además, tiene un sinfín de propiedades saludables para nuestro organismo.

La palabra “horchata” procede indirectamente del latín “hordeata”, que significa “hecho con granos de hordio (cebada)”. Este nombre se aplicaba antiguamente al agua de cebada machacada, bebida que se tenía por medicinal.

En la actualidad existen varios tipos de horchatas según sean los granos, semillas o pepitas con las que se elaboren (almendras, calabaza, chufas, etc.).

La que nos ocupa está hecha a base de chufas, unos pequeños tubérculos subterráneos de color parduzco, piel rugosa y carne o pulpa blanca y compacta, producidos por una planta herbácea de la familia de las ciperáceas llamada *Cyperus esculentus* o *Juncia avellanada*. Crece un palmo

bajo tierra y tiene entre 30 y 50 cm de altura, siendo las chufas unos tubérculos de unos 8 mm de diámetro que se forman en sus raíces.

La planta se siembra entre marzo y abril y sus frutos se recolectan de mediados de noviembre a mediados de diciembre. Una vez recogidas las chufas, y despojadas de sus pequeñas raíces, se lavan abundantemente y se dejan secar durante tres meses, en recintos especiales, extendidas en capas de 10 a 20 cm de espesor, removiéndose diariamente para evitar fermentaciones, después de una cuidadosa selección.

Una vez secas, se prensan y baten hasta conseguir una mezcla homogénea. Esta leche de chufas, como se conocía antiguamente, se elabora mezclando la pasta conseguida, con agua y azúcar, aromatizándola, según su fabricante, con canela o corteza de limón.

Se dice que las chufas fueron traídas a España por los árabes en la Edad Media, difundiéndose especialmente por Valencia y Murcia.

La horchata de chufas ya era consumida en el siglo XIV, aunque parece ser que el rey Jaime I ya la había probado al conquistar el reino de Valencia.

El Papa Benedicto XVI, después de la misa del Encuentro mundial de las familias que tuvo lugar en Valencia en julio de 2006, se hidrató con horchata y elogió mucho esta refrescante bebida.

Además de refrescante, la horchata es energética por sus hidratos de carbono, digestiva, azucarada, rica en minerales (calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio) amén de vitaminas E y C. No contiene lactosa ni gluten, es pobre en sodio y casi no tiene colesterol.

Se trata, pues, de una de las opciones más saludables para refrescarnos con una bebida de sabor delicioso.

NOTA: La horchata de Valencia está protegida por su D.O. (Denominación de Origen).

Nuevas Normas para la Elaboración de Pan



El pan es el resultado de la cocción de una masa obtenida con la mezcla de harina –que puede ser de cualquier tipo de cereal- y agua. Con o sin sal. Se emplea para su fermentación levadura de panificación o masa madre.

La nueva normativa del pan, aprobada por el Consejo de Ministros en abril de 2019, entró en vigor el 1º de julio. Son normas de calidad del pan que protegen a los consumidores. Quieren prevenir el fraude en su elaboración o sobre la denominación para su venta. Sin embargo, en la nueva normativa existen dudas sobre los eventuales aditivos.

Veamos algunos aspectos de las nuevas normas:

1.- ¿Cuándo se trata de pan integral?

Es integral cuando se elabora exclusivamente con harina integral o de grano entero. Independientemente del tipo de cereal.

2.- ¿Cuándo es de masa madre?

Esta masa no solo supone una elaboración más artesanal, debido a una fermentación más larga (más de 8 horas), sino que también posee unas características particulares (miga más uniforme, más aromas), levaduras propias y una participación mínima de levadura industrial.

3.- ¿Cuándo se trata de pan artesano?

Aquí prima el factor humano frente al mecánico o industrial, y su producción no se realiza en grandes series. Las piezas deben formarse de forma manual. Así, se puede decir que no habrá dos panes exactamente iguales.

4.- 100% pan de leña

Solo se cuece el pan en horno que emplee madera como combustible de calor.

5.- El pan ha de ser fresco

El pan común solo se podrá vender durante las 24 horas siguientes a su cocción. Se admite la posibilidad de vender este pan más tarde siempre que se especifique que no es pan fresco y que no se exhiba junto con el recién hecho.

6.- Hay un límite para la sal

La norma insta a los panaderos a ir reduciendo la sal de sus elaboraciones. Establece el 1,31% como el límite máximo de sal presente en el pan común, para no superar los 0,52 g de sodio por cada 100 g de pan. Esta condición entrará en vigor en abril de 2022.

La Mirabelle de Lorraine



La mirabelle es una pequeña ciruela amarilla, redonda, de carne firme, muy azucarada y perfumada, con un peso de unos 15 gramos.

Su pulpa se desprende fácilmente de un hueso que contiene una gran almendra. Su carne verde-amarillenta tiene una ligera mancha naranja.

El árbol que da este sabroso fruto es originario de oriente y apareció en La Lorraine (noroeste de Francia) algo tarde, en el siglo XV, bajo el reinado del rey René (1409-1480), duque de Anjou y de Lorraine y rey de Nápoles. Un amante de la gastronomía que favoreció su implantación.

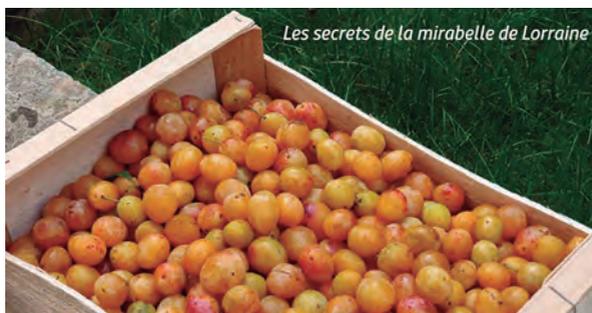
Pero no fue hasta el siglo XIX que el árbol se expandió ampliamente, al devastar la filoxera las viñas de la región...

<http://www.mirabelles-de-lorraine.fr/>

Mirabelle de Lorraine: 70cl, 45%

El licor con denominación de origen “Mirabelle de Lorraine” se destila exclusivamente de las ciruelas Rozelieures. Pasa por dos fases. Se presenta en una botella blanca alargada tradicional sellada con cera amarilla, en una caja individual de regalo.

<https://www.maisondelamirabelle.com/en/eaux-de-vie/92-mirabelle-de-lorraine-70cl-45.html>



El Aguacate, Mantequilla Vegetal



La *Persea americana*, conocida comúnmente como aguacate, palto, (Argentina, Uruguay, Bolivia, Chile, Perú) o aguacatero, es una especie arbórea que da un fruto comestible, rugoso, fresco, de pulpa cremosa verde-amarillenta, el aguacate o palta. Puede llegar a medir 20 m de altura.

Al aguacate (“*Persea americana*”) le llaman en sus países de origen – México y Perú-, entre otros- “la fruta de la vida”. Su nombre viene del azteca primitivo. Ha existido allí desde hace miles de años.

Esta fruta se cultiva en diferentes lugares, en climas tropicales y mediterráneos. Sus variedades más conocidas son hass, bacon, cocktail, pinkerton... Su sabor es suave y es exquisita tanto comida dulce (con limón y azúcar negra) como en salado.

Es rico en vitaminas A, C, D, K y B, así como en magnesio, potasio, ácido fólico y abundante fibra. Ayuda a regular el colesterol.

El aguacate es uno de los alimentos de moda, a pesar de su precio relativamente elevado. Algunos nutricionistas lo califican de superalimento. Sin embargo, su reputación está bajo un cierto riesgo por los mitos que despierta (algunos se lo tatúan, incluso). Produce un efecto saciante pero su alto contenido calórico lo hace poco recomendable para personas con obesidad o sobrepeso. Su consumo debería incluirse en una dieta equilibrada.

SALSA GUACAMOLE

La receta clásica del guacamole lleva aguacate machacado, cebolla tierna, zumo de lima, cilantro, jalapeño fresco (chile), sal y aceite de aguacate (para evitar que se oxide).

El sake



Obtenida de la fermentación alcohólica del arroz, lo que llamamos sake en occidente es una de las bebidas más consumidas en Japón. Allí se conoce como nihonshu: «alcohol de Japón».

Para los amantes de la comida japonesa es interesante beber este licor de poco grado de alcohol (entre 12 y 16 °).

El sake se elabora con arroz de grano largo, pulido, lavado y cocido al vapor y luego fermentado. Cuando la fermentación está en su punto, se le añade todavía más arroz, se filtra y se deja envejecer en toneles.

Este licor es incoloro y más bien dulzón, toda vez que algo insípido, pero con un regusto final amargo. Se suele servir tibio en tazas de porcelana, generalmente al final de la comida.

Se recomienda beberlo durante el año posterior a su destilación. Debe consumirse pronto ya que pierde enseguida su sabor.

Los Helados no son solo para el Verano



argentiitalianfood.com

Estudios recientes han acabado con la inmerecida mala fama que han tenido los helados durante años, pues además de un dulce placer pueden ser un alimento sano gracias a sus componentes y a una cuidada elaboración. El único requisito es no abusar de su ingesta dentro de una dieta equilibrada.

El hielo, precursor de los helados, era ya utilizado en los países meridionales. Se sabe por el filósofo griego Jenofonte (430-354 a C.) que los griegos conocían las bebidas refrescadas con hielo y aconsejaba conservar nieve para enfriar el vino que, de esta manera, se bebía con más placer. Asimismo, Plinio ya nos dice que los romanos de la época imperial bebían hielo o nieve. Nerón comía purés de frutas enfriados con nieve (sorbetes...).

Los helados propiamente dichos llegan a occidente procedentes, sin duda, de China, cuyo origen se situaría en la época de la dinastía Tang (800 a C.), donde se tomaba el hielo mezclado con frutas como una exquisitez.

De la China habría pasado a la India, Irán, Turquía y el imperio árabe, de donde nos llegaron probablemente a nosotros. Dicen que entre 1295 y 1320 fue traído de Asia a Italia por Marco Polo tras una de sus expediciones a China. Le habría regalado la receta el emperador Kublai-Khan.

Según algunos tratadistas italianos – en Italia se fabrican unos helados excelentes- su iniciador habría sido un florentino llamado Buentalento, en el siglo XIV.



meilleurduchef.com

Las Academias de Gastronomía

Acadèmia catalana de



gastronomia i nutrició

Las academias de gastronomía

La idea de crear una academia de gastronomía descrita en el famoso libro “La fisiología del gusto” (1826) del francés Jean Anthelme Brillat Savarin fue recogida por el gastrónomo Maurice Edmond Sailland (1872-1956), más conocido como Curnonsky, el “Príncipe de la Gastronomía”.

Organizó junto con Marcel Rouff una asamblea -la primera- 22 de junio de 1927, en el “Pavillon du Lac” de París. Curnonsky escribió innumerables artículos y cofundó con Rouff la publicación **La France Gastronomique**.

L’**Académie des gastronomes** se fundó el 8 de mayo de 1930 con una cincuentena de miembros. Curnonsky sirvió como primer presidente. En su 80 cumpleaños, 80 restaurantes de Francia pusieron una placa en sus mesas favoritas que decía:

Cette place est celle
de Maurice Edmond Sailland-Curnonsky
Prince élu des gastronomes
Défenseur et illustrateur de la Cuisine française
Hôte d’honneur de cette maison

La Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició

La Acadèmia Catalana de Gastronomia se fundó en noviembre de 1989 con el fin de difundir y salvaguardar la gastronomía catalana. Posteriormente le sería añadido a su nombre “i Nutrició”.

El 20 de abril de 2014 fue inscrita, según decreto, en el Registro de Academias de la Generalitat de Catalunya y sus estatutos el 30 de julio de 2014.

<http://acgn.cat/academia-catalana-gastronomia/>

La Real Academia de Gastronomía

La Real Academia de Gastronomía es una institución española fundada como asociación cultural sin ánimo de lucro en 1980. Su objetivo principal era difundir la cultura gastronómica española. En 2002 se adaptó a la ley orgánica como corporación de derecho público.

El 19 de noviembre de 2008 la Casa de Su Majestad el Rey le concedió el título de “Real”, que fue jurídicamente ratificado por el Consejo de Ministros el 25 de junio de 2010.

Esta academia, como todas las demás, promueve una gastronomía saludable, sostenible y satisfactoria.

<https://realacademiadegastronomia.com/>

Otras academias españolas

Existen academias de gastronomía en: el País Vasco, Andalucía, Aragón, Cataluña, Castilla-León, Región de Murcia, Extremadura, Madrid, la Rioja, Valencia, Galicia, Mallorca, Ibiza-Formentera, Castilla-La Mancha, Asturias, Cantabria, Navarra, Las Palmas, Santa Cruz de Tenerife, y Andorra-Pirineos.

<https://realacademiadegastronomia.com/academias-autonomicas/>

La Academia Internacional de Gastronomía

Fue fundada en 1983 por cinco academias que representaban a cinco países: Francia, España, Reino Unido, Italia y Suiza. En 2014 se incorporaron treinta nuevos países, que conservan su autonomía de gestión y actividades.

<https://www.intergastronom.net/>

La Academia Iberoamericana de Gastronomía

En el año 2009 se constituyó la Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG) - presidida por el escritor Rafael Ansón - con el apoyo de 14 academias nacionales, en un solemne acto celebrado en la Real Maestranza de Caballería de Sevilla. La Academia de los Estados Unidos forma parte de la misma como miembro asociado.

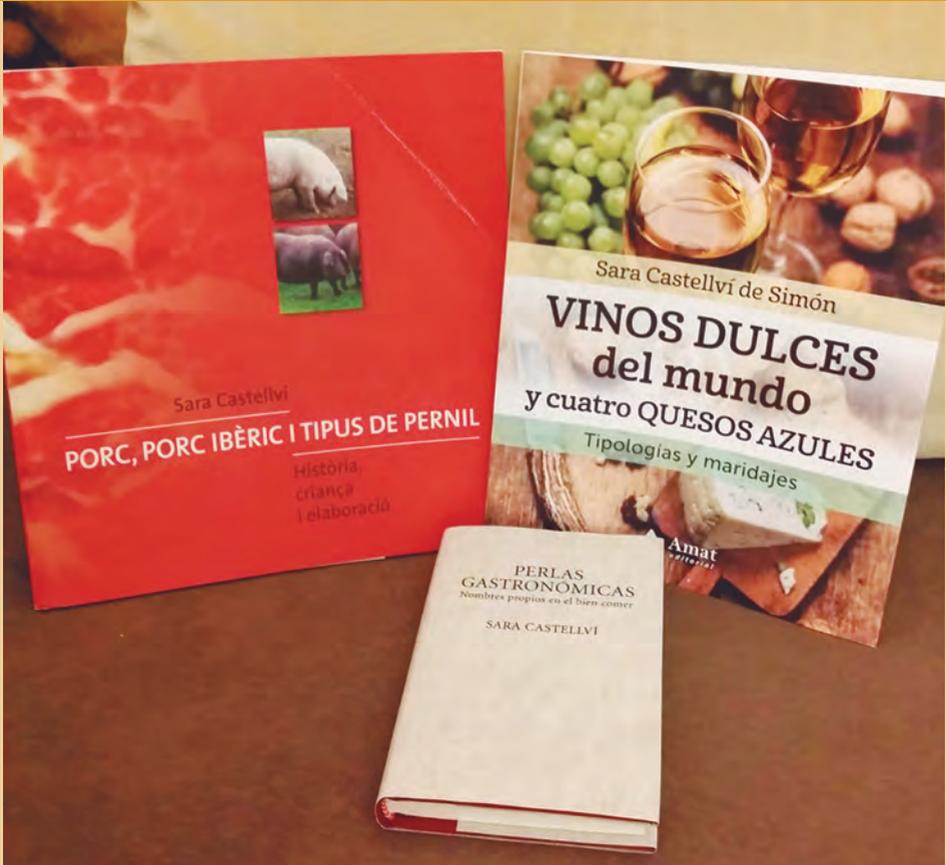
<https://ibergastronom.com/>

INDICE

Presentación	1
Vinos Dulces del Mundo y Cuatro Quesos Azules	3
Porc, Porc Ibèric i Tipus del Pernil	5
Perlas Gastronómicas	7
Sobre la etimología y significado de la palabra “gastronomía”	9
El Skrei, Sabroso y Exclusivo Bacalao Polar	13
La Bullabesa	17
El Surimi	27
Los Cereales y el Glúten	29
El Kril	37
L´all Negre	39
Cerveza de Jengibre	43
Las Hierbas Aromáticas en la Cocina	47
Carnes	51
Leches Vegetales (Bebidas Vegetales)	55
Aceites Vegetales poco Conocidos (I)	61
Aceites Vegetales poco Conocidos (y II)	65
El Té	69
Tés Especiales	71
Algas Comestibles	73
La Miel, las Abejas y sus Subproductos	79
10 Frutos Silvestres	83
El Umami (El “Quinto Sabor”) y El Glutamato Monosódico (Gms)	89
El Glutamato Monosódico	91
Miscelánea Gastronómica	93
Aguas Carbónicas Artificiales	97
Jamón de Cerdo Ibérico	101
Las Setas	103
Alimentos Germinados	105
El Guisante (Pisum Sativum) y El Guisante Lágrima	109
Huevas de Pescados (llamadas “Falso caviar” o alternativa)	113
El Caviar	115
Alimentos Fermentados (Generalidades)	121

Alimentos fermentados: Kéfir	125
Alimentos Fermentados: Yogur	127
Endulzar Y Edulcorar	129
Denominaciones de Origen	135
Las Legumbres	137
El Aceite De Oliva	141
Barcelona y París: al detall y al por Mayor	143
El Caviar Francés	147
Conservación al Vacío, Cocción al Vacío y Cocción a Baja Temperatura	149
Ensaladas Listas para Consumir	153
La Patata (o Papa)	155
Las Trufas	157
Aperitivos Sabrosos con Umami	159
La Dieta Mediterránea	161
Le Cordon Bleu: El Curioso Origen de este Nombre	163
Es Tiempo De Horchata De Chufas	165
Nuevas Normas para la Elaboración de Pan	167
La Mirabelle de Lorraine	169
El Aguacate, Mantequilla Vegetal	171
El sake	173
Los Helados no son solo para el Verano	175
Las Academias de Gastronomía.....	177

Sara Castellví es miembro de número de la Academia Catalana de Gastronomía y Nutrición. Miembro de la Confrérie des Chevaliers du Tastevin de Borgoña y Comendadora de la Commanderie du vin de Bordeaux. Es autora de Perlas gastronómicas.



<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com>