

EL BUEN COMER

Apuntes históricos y culturales

EL BLOG DE SARA (SEGUNDA PARTE)



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.

El Tabaco



actualidadsanitaria.com

Si bien es cierto que el consumo de tabaco, compañero de muchas sobremesas hace poco tiempo, está en decadencia en occidente - por las prohibiciones y por el mal que hace a nuestra salud- creo es interesante conocer su pequeña historia.

La planta del tabaco (“*Nicotiana tabacum*”) es una solanácea de fuerte olor, de unos 50 cm de altura mínima y que puede alcanzar hasta los tres metros. Contiene el alcaloide nicotina. Sus hojas, curadas y preparadas, sirven para ser fumadas, masticadas o inspiradas en polvo.

La costumbre de aspirar el humo del tabaco se inició en América, entre los mayas del Yucatán, y fue conocida por los españoles que acompañaban a Colón. España enseñó a fumar a Europa en el siglo XVI.

El descubrimiento del tabaco se atribuye al marinero Rodrigo de Jerez, judío converso que al llegar a tierra vio un grupo de indígenas que traían

en la mano un “tizón”, rollo de plantas encendido, con el que se ahumaban. Fue el primero que vio fumar y fumó y le cabe el honor (!) de haber introducido el tabaco en Europa.

La Pipa



princiismokeit.ro

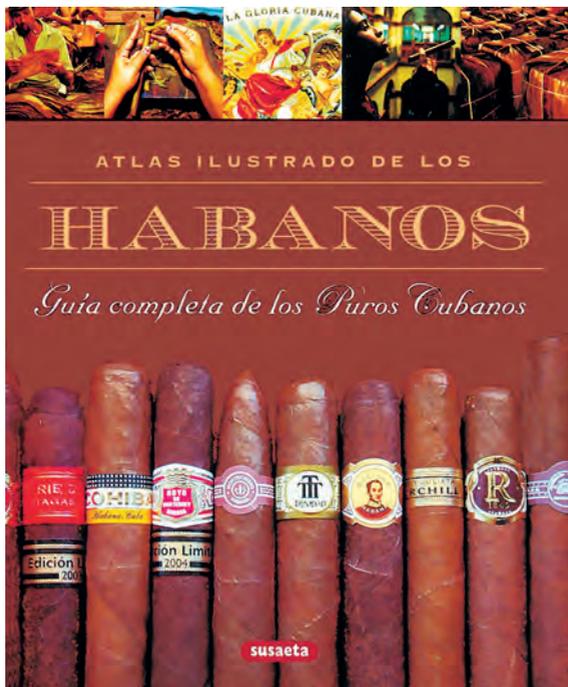
Al igual que chinos y romanos, los indígenas del Nuevo Mundo ya conocían la pipa de antiguo, usándola para fumar plantas diversas, algunas con intenciones medicinales.

En casi toda Europa empezó a fumarse en pipas, modalidad que no tuvo aceptación en España, donde los fumadores usaban el tabaco enrollado como el “tizón” de los indios.

La pipa que se empleaba corrientemente era la de tierra cocida (argila), la típica pipa de los siglos XVII y XVIII. Las primeras fueron fabricadas en Inglaterra hacia 1575. Los holandeses comenzarán a fabricarlas

a principios del siglo XVII y posteriormente serían copiadas por los alemanes. La fabricación de los distintos tipos de pipas se convirtió en un negocio lucrativo.

El Puro



Nuevetrescuartos.com

A comienzos del siglo XIX, el puro, hoja de tabaco enrollada, se fue abriendo camino en Europa. El puro es de origen español, heredero del “tizón” de los indios. Sin embargo, parece ser que fueron los soldados de Napoleón quienes lo dieron a conocer a los demás países. Sin llegar a desterrar la pipa, era bien visto fumar un puro los domingos.

El rey de los puros es habano (habano es sinónimo de puro...). La vitola es el papel que a modo de anillo rodea a los puros de calidad. Viene a ser como su carnet de identidad.

El Rapé



azarius.es

El rapé se preparaba cuidadosamente con almizcle y agua de rosas, e incluso había rapé de varios colores. Este polvo de tabaco producía cosquillas en la nariz y provocaba el estornudo. Las mujeres lo tomaban también, pero eso nunca llegó a ser bien visto.

La caja de rapé o tabaquera apareció pronto como objeto de lujo y signo exterior de riqueza, dando comienzo a la costumbre de coleccionarlas.

El Cigarrillo



Consalud.es

El cigarrillo, es decir, el tabaco desmenuzado envuelto en papel, es un invento español, sin que podamos precisar exactamente cuándo empezó a fumarse.

Parece ser que en el siglo XVII ya se utilizaba el papel para envolver las sobras del tabaco. Era un papel espeso que se fabricaba en Barcelona.

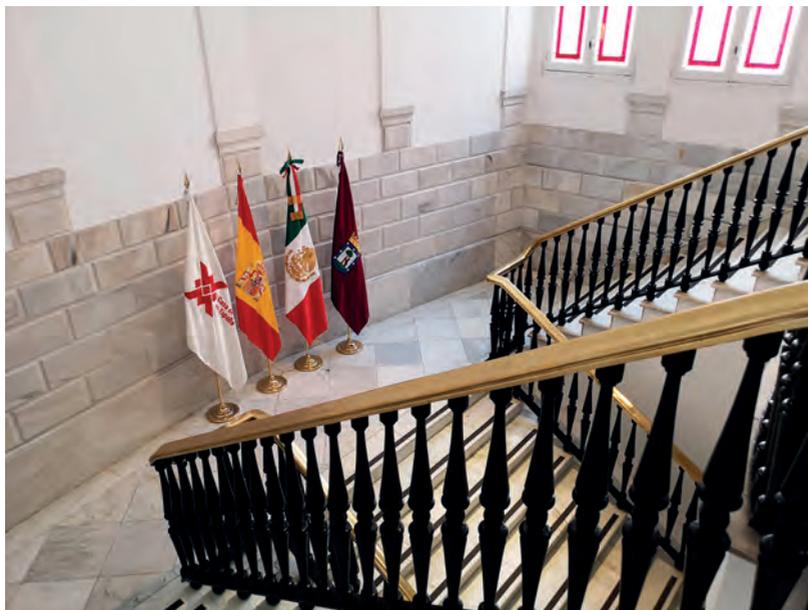
En Francia empezaron a elaborarse cigarrillos hacia 1842 y en Inglaterra Philip Morris ya abastecía a Su Majestad en 1877.

El consumo de cigarrillos se generalizó, pero ha descendido mucho en Europa por motivos de salud.

Alimentos venidos de Mesoamérica



La Casa de México, inaugurada el día 1 de octubre de 2018, tiene su sede en Madrid, calle de Alberto Aguilera, 20.



Como celebración de su primer aniversario ha presentado una interesante exposición titulada “La mesa de Moctezuma. Los alimentos que mesoamérica dio al mundo”. Durará hasta finales de octubre de 2019.

En Europa se conocieron estos alimentos después de 1492, gracias a los viajes primero de Cristóbal Colón y luego de los de los demás viajeros que fueron recorriendo las américas.

Los principales para nuestra cultura gastronómica y los más conocidos son:

- Alubias (frijoles)
- Aguacate
- Cacao (chocolate)
- Cacahuete
- Calabaza
- Fresón (que no fresa)
- Maíz

- Patata y batata
- Pavo
- Piña (ananás)
- Tomate
- Pimientos (chiles)
- Quinoa (y amaranto)
- Vainilla

Les devolvimos el “favor” enviándoles lo que ahora son algunas de sus principales fuentes de ingresos:

- Azúcar
- Café
- Olivos
- Pollos y gallinas
- Uvas y vino (cepas)
- Caña de azúcar
- Ovejas, vacas, cerdos
- Trigo
- Naranjas y limones



El Azafrán, Oro Rojo de Octubre



bodegasjesusrodriguez.com

“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.
La rosa del azafrán
vestida está de morado
y tiene el tallo pajizo
y el corazón encarnado”*

Zarzuela del Maestro Jacinto 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”), *Crocus sativus* L. 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; es un carotenoide).

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 Éufrates, 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 Cnosos (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 a JC). 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 de Castilla - La Mancha (Motilla del Palancar, Consuegra de Madrideojos), así como Teruel y Murcia. En el año 2001 fue reconocida por la Unión Europea a 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 Árabes, 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 2019 el azafrán ronda los 9000 € en tiendas “gourmet” de España. En nuestro país se recolectan aproximadamente 1,2 toneladas de este oro rojo. En Irán se producen 200...

www.doazafrandelamancha.com

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.

Sara Castellví, citada en Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Bullabesa>

La Masa Madre del Pan Artesano



Una nueva normativa para la elaboración de pan entró en vigor el 1º de julio de 2019. Son normas que protegen a los consumidores en cuanto a la calidad del pan y previenen el fraude en su elaboración.

Uno de los puntos que tratan es la del pan elaborado con "masa madre". Garantiza una fermentación más larga y dota al pan de unas características particulares como miga más uniforme y más aroma.

¿Qué es la masa madre?

Se produce a partir de harina de gran calidad, agua, levadura salvaje y bacterias naturales como los lactobacilos, que hacen que el pan aguante más tiempo "fresco". Esta masa madre es necesaria para elaborar pan artesano de calidad, sin prisas, frente al pan industrial, al precocido o al congelado.

Biblioteca de Masas Madre

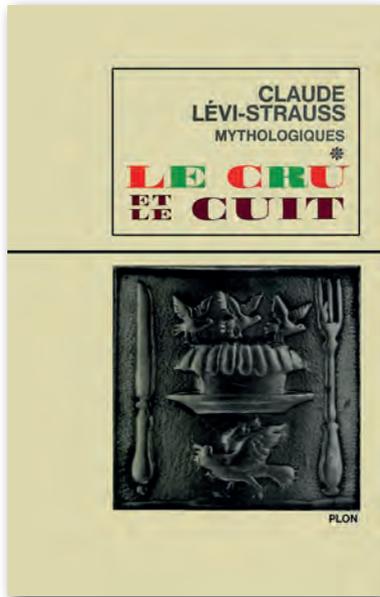
El año 2013 se inauguró en la población de Sankt Vith, localidad belga cercana a las fronteras con Alemania y Luxemburgo, una biblioteca única en el mundo. Custodia muestras de masas madre. A este lugar se le conoce como "el arca de Noé del pan artesano".

La biblioteca es un espacio sorprendente. Detrás de cristal blindado se halla la única reserva del mundo de masas madre, es decir, de la pasta base que se ha venido utilizando durante siglos para hacer fermentar el pan. En las paredes de la cámara se alinean neveras con puertas transparentes cerradas herméticamente donde se guardan los tarros de las esencias de la historia del pan y de sus variedades más peculiares.

Se inauguró con 43 variedades y en la actualidad cuenta con 84 masas madre. Es una biblioteca viviente, que crece cada año y está pensada para conservar las copias de seguridad de las masas madre llegadas de las grandes panaderas del mundo.

El encargado de su custodia no solo refresca las masas para que sus bacterias sigan vivas, sino que, además, busca otras variedades que tengan valor histórico y preserven la biodiversidad. Según los directivos de esta peculiar arca, el pan elaborado con masa madre es una de las vías para que el pan artesano gane en prestigio día a día ante los consumidores más exigentes.

Lo Crudo y lo Cocido



Según indica el científico Faustino Cordón en su libro “Cocinar hizo al hombre” (1980), somos lo que somos porque aprendimos a cocinar después de la domesticación del fuego. Considera la cocina como una actividad primigenia del ser humano.

La preparación de los alimentos fue esencial para nuestra especie. Nos dotó de más y mejor cabeza y contribuyó a la idea de grupo (¡conservar el fuego!).

El antropólogo francés Claude Lévi-Strauss (1908-2009), en su monumental obra “Lo crudo y lo cocido” (del que me permito tomar el título de este apunte), quiso ver en la cocina una célula viva, básica por lo que tiene de ritual y “agrupadora”. Junto con el fuego hizo más digeribles los pesados alimentos prehistóricos del ser humano.

El bioquímico y escritor Isaac Asimov (1920-1992) afirma que el primer descubrimiento importante de nuestros ancestros fue el uso del fuego.

Hoy en día, comer crudo no solo la carne y el pescado, sino también verduras y vegetales, está a la orden del día. Creemos que se trata de una moda, por ahorro de tiempo, por falta de conocimientos o por ser más “natural”.

Es bien sabido, como los científicos nos han confirmado, que el uso del fuego - el cocinar- mata bacterias y otros gérmenes indeseables y ablanda los alimentos. Al mismo tiempo, se “liquidan” algunos nutrientes que son sensibles a un calor superior a 45°. No obstante, en general, los beneficios de cocer los alimentos son superiores a no cocerlos.

Veamos algunos ejemplos.

- En las carnes, la cocción a más de 75° elimina patógenos como E. coli, la salmonela y el anisakis del pescado. Además, tanto la carne como el pescado crudos tienen la enzima tiaminasa que degrada la vitamina B1 (tiamina). Esta enzima se destruye con la cocción.
- La cocción hace más digeribles los carbohidratos de judías, patatas, etc., a la vez que destruye antinutrientes.
- En el caso de las verduras como la zanahoria o las coles, la cocción hace más biodisponibles los carotenos (provitamina A) y destruye antinutrientes que inhiben la producción de tiroxina (hormona tiroidea).
- El licopeno del tomate (antioxidante) se asimila mejor si éste está cocido.

Así pues, sin dejar de valorar el placer de una buena ensalada en la mesa, hay que tener muy en cuenta que los alimentos cocidos han sido un avance muy importante para la humanidad.

Los Antinutrientes

Son sustancias que interfieren con la absorción de los nutrientes. Por ejemplo, el ácido fítico de semillas y granos forma compuestos insolubles con minerales como el calcio y el hierro, y evita que sean absorbidos.

¡Es Tiempo de Castañas!



recetasderechupete.com

La castaña es el fruto comestible del castaño (“*Castanea sativa*”), árbol de la familia de las fagáceas que fructifica en octubre. Algunas variedades precoces pueden hacerlo en septiembre. Es planta de hoja caduca, típicamente mediterránea, que se extiende por Europa meridional (donde existía ya antes del Terciario...), Asia menor, Norte de África, etc.

El nombre podría derivar de Kastana, región de Tesalia (Grecia), aunque según Plinio el Viejo esta fruta es originaria de Castano, ciudad de la Magnesia griega de Asia menor.

Los romanos llevaron el castaño a la Península y fueron también quienes lo introdujeron en Inglaterra., desde donde pasó a Norteamérica con los primeros colonos.

Durante la Edad Media la castaña fue el alimento indispensable para los hombres de regiones donde el suelo era pobre para cultivar, llegándose a llamar “Árbol del pan”, especialmente, antes de conocerse la patata y el maíz.

Las castañas van encerradas en un erizo de forma ovoidal; cuando produce entre dos y tres frutos se trata de castañas propiamente dichas. Si el erizo contiene un solo fruto se le conoce como marrón.

Se trata de un alimento sano y nutritivo. Contiene un 50% de agua y un 40% de hidratos de carbono y 5% de grasa. Tiene poco sodio. Tiene fibra, fósforo, magnesio, potasio, calcio, hierro y vitaminas A, B y C. Su harina no es panificable pues no contiene gluten. A pesar de ello se puede hacer pan de castañas añadiéndolas a una masa. Crudas tienen 185 calorías cada 100 gramos.

Su ingesta abundante no está indicada en los diabéticos. Es recomendable su consumo en etapas de crecimiento.

El mayor productor de castañas es Galicia, que las exporta a Francia, entre otros países. Allí elaboran los “marrons glacés” o castañas glaseadas, gloria de la repostería.

Existen muchas variedades de castañas pero las más apreciadas son las que se recogen a principios de otoño y se consumen frescas generalmente asadas. Forman parte de los postres de la festividad de Todos los Santos (1º de noviembre), junto con los boniatos y los panellets en Cataluña.

Tanto en Galicia como en Asturias se celebran diversas fiestas conocidas como el “magosto” (castañas asadas), que se riegan muchas veces con grandes quemadas (café con orujo, azúcar y piel de limón, caliente).

El Tequila



Botella de tequila en la Casa de México en Madrid (Guillermo Simón)

Tequila es el nombre de un valle y de una ciudad mexicana del estado de Jalisco occidental, situado a 50 km de Guadalajara, la segunda ciudad más importante de México.

En aquel valle crece una planta espinosa llamada Agave tequilana azul de Weber, también conocida como mezcal o magüey. Es la única especie de agave permitida en México para elaborar el tequila, según el Consejo Regulador del Tequila (CRT). La planta, un cactus, tomó el nombre del naturalista Weber, que la investigó en 1896 como la más adecuada para la producción de aguardiente. La zona de cultivo está protegida y comprende varios estados.

El nombre de “agave” significa “admirable o noble” y le fue dado por el famoso naturalista sueco Carl Linneo.



Colección de botellas de distintos tequilas en la Casa de México en Madrid (Guillermo Simón)

Con el corazón o piña del agave, de entre 50 y 150 Kg. de peso, se obtiene un jugo -la savia- que una vez cocido y fermentado se convierte en el pulque, bebida ya conocida por los indios mejicanos tequilas y a la que los descubridores llamaron aguamiel. Los españoles introdujeron el alambique y, con él, la destilación del pulque, el ahora famoso aguardiente tequila. Es una bebida de 40-45° de alcohol y es mundialmente conocida.

El nombre original del aguardiente era mezcal, antes de que tomara el nombre de la ciudad donde se producía, Tequila, que ya quedó definitivamente al ganar un premio en 1893.

La elaboración de los numerosos tipos de tequila es compleja. Una vez cortada la piña o cabeza del agave, se cuece con vapor de agua a presión en modernos autoclaves. Luego pasa por un molino eléctrico y allí se deja que el pulque fermente en grandes tinajas de aluminio. Después es destilado en enormes alambiques. Tras una primera destilación, pasa a

otros alambiques para una segunda y se obtienen tequilas jóvenes o añejos, según su tiempo de reposo y envejecimiento.

ACLARACIÓN:

- El cactus agave también se llama mezcal o magüey
- Pulque : bebida alcohólica fermentada del aguamiel de cualquier tipo de agave.
- Mezcal: destilado de cualquier tipo de agave, en alambique.
- Tequila: destilado en alambique solamente del agave AZUL.

NOTA: En la Casa de México en Madrid está expuesta la mayor colección del mundo de diferentes tipos de botellas de tequila.

<https://www.casademexico.es/>

PÁGINA WEB DEL CONSEJO REGULADOR DEL TEQUILA:

<https://www.crt.org.mx/index.php/es/>

La Mantequilla



cadi.es

Se denomina mantequilla a la sustancia de color amarillo claro obtenida de la nata, la grasa de la leche entera, generalmente de vaca. La fuerza centrífuga de una batidora la separa del líquido (leche descremada o suero). Se trata de una de las grasas más antiguas que conoce la Humanidad. Se ignora la época exacta en que comenzó a producirse. Cuando los invasores nómadas llegados de Asia se hicieron sedentarios en Sumeria, unos 3500 años antes de Cristo, ya batían la nata en una mantequera vertical, según puede verse en un bajorrelieve del Museo de Bagdad. Seguramente se tratara de mantequilla elaborada con leche de vaca o de oveja.

También se hallaron restos de mantequilla en una de las pirámides de Egipto y en Libro de los Vedas (1400 a. C) también se menciona.

El Génesis nos dice que el patriarca hebreo Abraham (diecinueve siglos antes de Cristo), cuando recibió la visita de los ángeles anunciándole la concepción de su hijo Isaac por su anciana esposa Sara, les ofreció “mantequilla y leche”. Se obtenía sacudiendo con fuerza un odre en el que ponían leche de cabra y de oveja.

Asimismo, el historiador griego Herodoto (484-420 a. C.) menciona la mantequilla; y el latino Plinio (23-79 d. C.) opinaba que se trataba de un manjar delicioso...

Los celtas y los vikingos transmitieron a sus descendientes el gusto por esta grasa que podían elaborar fácilmente gracias a que criaban vacas en sus tierras de buenos pastos. Fueron estos pueblos quienes transmitieron sus conocimientos sobre elaboración y conservación de la mantequilla cuando invadieron la Península Itálica y las Galias en los siglos III y IV de nuestra era. De los griegos pasó a los romanos, aunque estos apenas la utilizaron por considerarla un alimento bárbaro y continuaron con su aceite de oliva.

En la edad media el consumo de mantequilla no estaba permitido en Adviento, especialmente en Alemania. En 1650 el Papa Urbano VIII concedió el permiso para consumirla tras una súplica del príncipe Ernesto de Sajonia.

La mantequilla tiene, según la calidad de la leche y su procedencia, un 67% de grasas saturadas, un 30% de grasas monoinsaturadas y un 3% de grasas polinsaturadas. Contiene también vitaminas A, D, E, K y varias del grupo B. Cada 100g contiene unas 735 calorías y un índice glucémico (IG) de 40.

<http://www.fatsecret.es/calorías-nutrición/genérico/mantequilla>

Cuanto más amarilla tanto más betacarotenos tiene. Estos antioxidantes luchan contra los radicales libres que provocan el envejecimiento prematuro del organismo. En crudo es una materia grasa que se digiere muy bien pero enrancia con facilidad, por lo que debe conservarse en frío.

Como todos los alimentos concentrados de grasas, la mantequilla es una fuente de calorías y de colesterol. Una persona sana la puede consumir con moderación en una dieta equilibrada y saludable.

La Margarina



chedraui.com

El emperador francés Napoleón III (1808-1873), preocupado ante la escasez de mantequilla, alimento que consideraba muy valioso para sus súbditos pero que no estaba al alcance de todos los bolsillos, decidió convocar un concurso con el fin de hallar un producto similar pero barato y de más fácil obtención.

Fue el químico francés Hippolyte Mège-Mouriès (1828-1913) quien ganó el concurso en el año 1869 al idear una grasa parecida a la mantequilla pero mucho más económica.

La palabra margarina deriva de la griega “margaron”, que significa perla; el vocablo lo acuñó cuando vio por el microscopio la emulsión que acababa de fabricar. La tersura que poseía era parecida a la de las perlas. La primera sustancia tenía un color blancoperlado. Posteriormente se le añadieron colorantes para que se pareciera más a la preciada mantequilla.

En un principio para fabricar margarina se partió de aceites y grasas animales mezcladas con agua. A comienzos de 1930 empezaron a utilizarse aceites vegetales. Hoy en día la margarina se elabora a partir de una emulsión de agua y grasa. Sus tres componentes principales son:

- 60 % de grasa
- 15-20 % de agua
- conservantes, espesantes, colorantes, aromas, vitaminas y minerales, con los que suele enriquecerse ya que carece de ellos.

En el mercado existen margarinas de diversos tipos, según la grasa con la que se fabrican:

- 1.- Vegetal:** girasol, cacahuete, coco, palma, etc. Son las más habituales.
- 2.- Mixtas:** grasas tanto de origen animal (sebo, manteca, grasa de leche, aceites de pescado) como de origen vegetal.

El promedio de calorías de 100 gr de margarina -varía según las marcas- suele ser de 550. La margarina contiene menos grasas saturadas (si es vegetal) que la mantequilla y hoy sus grasas trans apenas llegan al 1%. Alguna marca enriquece su producto con esteroides vegetales que bloquean la absorción de colesterol en el intestino delgado, reduciendo el LDL (colesterol malo). Sin embargo, también reducen la absorción de ciertas vitaminas.

Como de todas las grasas, su consumo debe ser moderado. En su justa medida podemos decir que se trata de un alimento saludable. No se aconseja consumir margarina hecha con aceite de palma.

El Salmón Salvaje



rolloid.net

La palabra salmón viene del latín *salmo*, *salmonis*. Se relaciona con *salar* (trucha) y *salire* (brincar). Es un pez andrónimo que nace en el río y vive en el mar. El salmón salvaje o del Atlántico es uno de los peces más codiciados y curiosos...

Un estudio científico ha analizado el ADN de numerosos restos fósiles de salmón (de 40.000 a 3500 años atrás). Se ha llegado a la conclusión que durante la última glaciación (ocurrida hace 18.000 años) los ríos cántabros españoles se convirtieron en el refugio del salmón atlántico. Y que cuando los hielos se retiraron, estos salmónidos silvestres volvieron a emigrar al norte. Es decir, que las poblaciones de salmónes de Europa descienden de los salmónes cántabros.

El salmón salvaje habita las aguas del hemisferio norte, a lo largo del litoral oriental de los Estados Unidos y, en Europa, desde el norte de Rusia hasta Portugal...

En la actualidad se los puede encontrar dispersos por el mundo debido a la facilidad con que se pueden transportar sus huevos, ya embrionarios, así como por su estructura de pez apto para la fecundación artificial.

A este salmón le agrada habitar en aguas limpias oxigenadas, tanto dulces como saladas, según su especie. Bien sean de dientes pequeños, bien

sean de dientes grandes. El color rojizo de su carne se debe al tipo de alimentación (plancton y crustáceos) y el color de su piel varía según el caudal, profundidad y temperatura del río en que habita.

La hembra suele poner, entre octubre y febrero, unos 20.000 huevos, de un diámetro de 5 mm, durante tres o cuatro días, en ríos de aguas poco profundas y límpidas. Protege los huevos excavando hoyos en la arena y entre guijarros. Los alevines saldrán de dos a cuatro meses más tarde, según la temperatura del agua. Los adultos pesan de 3 a 8 kilos. En casos excepcionales pueden llegar a pesar 15 kg.

Los salmones jóvenes viven unos dos años en el río donde nacieron, abundante en plancton acuático, pero un impulso natural les obliga a dejar este río cada año para lanzarse al océano. Aunque no acostumbran a alejarse mucho de la desembocadura, a veces se internan en alta mar miles de kilómetros. Al acercarse su época de celo, un impulso migratorio imperioso les hace regresar al lugar de su nacimiento para allí poner sus huevos. Y eso a pesar de tener que recorrer grandes distancias, no vacilando en exponer su vida, con una fuerza y agilidad admirables. Se suelen pescar antes del desove.

Este hecho ha dado lugar a diversas teorías pues se cree que logra recordar su origen. Ya sea por un sorprendente mecanismo de memoria para reconocer el olor de la flora acuática o por una especie de brújula solar o magnética que le permitiría identificar el camino, remontando contracorriente el río que le vio nacer.

En España los primeros salmones se suelen pescar en aguas asturianas, en los ríos Narcea, Nalón y Sella.

El salmón salvaje tiene necesariamente que congelarse aunque sea solamente 24 horas, para así eliminar los gusanos anisakis, parásitos que le pueden transmitir los pequeños crustáceos de los que se alimenta.

El salmón es rico en proteínas de gran calidad, vitaminas A, D, B, y ácidos grasos omega tres.

El Queso Azul



valledearas.com

“Uvas y queso saben a beso”

El queso -del latín “caseus”- es un alimento que se elabora a partir de la cuajada obtenida por coagulación de la leche de cualquier mamífero, pero especialmente de vaca, cabra u oveja.

Se conoce desde la antigüedad, cuando el hombre aprendió a domesticar a los animales. Su elaboración comprende tres fases:

- 1.- Cuajado de la leche, con expulsión del suero, por la adición de cuajo animal o vegetal. El cuajo contiene peptidasas. El animal se obtiene de la mucosa del estómago de mamífero rumiante. El cuajo vegetal es obtenido de la flor seca del cardo.

2.- Prensado o desmenuzado de la cuajada.

3.- Maduración (fermentación).

Queso azul es el nombre que se utiliza para designar a todos los tipos de queso que presentan partes con un azul verdoso debido a los hongos o mohos (“*Penicillium roqueforti*, *Penicillium glaucum*”) que se añadieron a la cuajada y han crecido en su interior. Ello contribuye a darle al queso un sabor especial y, en algunos casos, a hacerlo más digestivo.

Los quesos azules más conocidos de Europa son: cabrales (España), gorgonzola (Italia), roquefort (Francia), stilton (Inglaterra)...

El Cabrales

Procede de los Picos de Europa (Asturias) y de Arenas de cabrales, que le da el nombre. Tiene Denominación de Origen (DO) desde 1981.

Se elabora con leches crudas de vaca, oveja o cabra mezcladas. Es de fabricación totalmente artesanal y suele tener forma de cilindro aplanado de unos 22 cm de diámetro por 12 cm de altura. Contiene un mínimo de 45% de materia grasa.

Es un queso de potente sabor y fuerte olor característico.

El Gorgonzola

Gorgonzola es una localidad italiana situada en la llanura del río Po, a unos 19 km de Milán. Es un lugar dedicado casi todo el a la producción de quesos.

Se elabora con leche entera pasteurizada de vaca, aunque algunos artesanos todavía utilizan leche cruda.

Tiene forma cilíndrica, de una altura de entre 16 y 20 centímetros, y un peso que varía entre los 6 y los 10 kg. Es de pasta blanca o amarillenta, suave y de sabor ligeramente picante, con vetas azul-verdosas produci-

das por el moho que se le inyecta. Su corteza natural es rugosa, de color amarillo-rojizo y con manchas mohosas.

Al principio se trató de un producto local pero desde 1870 se fabrica en toda la Lombardía durante todo el año. Está considerado como el mejor queso de Italia y uno de los más célebres del mundo. Tiene DO desde 1955.

El Roquefort

Toma su nombre de la localidad francesa de Roquefort-sur-Soulzon (departamento de Aveyron, región de Mediodía-Pirineos). Solamente allí puede elaborarse.

Se hace exclusivamente con leche cruda de oveja, en primavera y verano. La cuajada a la que se añade el moho es triturada a mano en cubitos y vertida en moldes que se colocan obligatoriamente en las cuevas naturales calcáreas de las montañas del lugar.

Se presenta en ruedas circulares de unos 3 Kg. de peso. Su pasta blanca y cremosa tiene venículas azul-verdosas. Contiene un 50% de materia grasa.

El Stilton

No se conoce bien el verdadero origen de este queso, aunque parece ser que ya existía en 1727. El escritor británico Daniel Defoe ya se refirió a Stilton como ciudad famosa por sus quesos.

El stilton es un queso de masa sin prensar, elaborado con leche entera de vaca pasteurizada. Contiene entre el 48 y el 55% de materia grasa. Su pasta tiene un color blanco con finas vetas de color azul debidas, como en los anteriores quesos, al hongo que se le añade antes de ponerle cuajo a la leche. Su corteza seca y crujiente es de color pardo-grisáceo y ligeramente rugosa.

Se presenta en ruedas o cilindros de entre 2,5 y 8 kilos de peso. Está protegido por su DO y considerado por muchos como el rey de los quesos ingleses.

NOTA: Todos estos quesos irán bien acompañados de un vino dulce, tipo Jerez u Oporto.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2018/07/vinos-dulces-del-mundo-y-cuatro-quesos.html>

Alimentos Nootrópicos



saludabit.es

Los alimentos nootrópicos son aquellos que contienen sustancias capaces de estimular ciertas áreas del cerebro que se van volviendo “perezosas” y que aumentan nuestras capacidades cognitivas, es decir, el conocimiento de las cosas de nuestro entorno.

Son sustancias que tienen algunos alimentos y algunas plantas de manera natural. También se pueden encontrar de forma sintética en suplementos alimenticios.

La palabra “nootrópico” está formada por “nous” (mente) y “tropos” (movimiento) y se refiere a posibilitar la actividad cerebral.

Los principales alimentos que podemos adquirir son:

- Café
- Té verde
- Cacao puro
- Cúrcuma
- Arándanos

Son buenos, dentro de una alimentación equilibrada y actividad física, para ayudarnos a conservar nuestras capacidades cognitivas y mejorar el rendimiento de nuestro cerebro.

El Rooibos



happy-lab.es

El rooibos (“*Aspalathus linearis*”) es una planta originaria de Sudáfrica, donde se encuentra en estado natural.

Se trata de un arbusto rojo, con pequeñas flores amarillas parecidas a las del guisante, que forma unas pequeñas vainas conteniendo una semilla en forma de riñón. Esta es de color rojizo y cae cuando la vaina se rompe al madurar y cuya cosecha tiene lugar en verano y principios de otoño.

La región productora está en las inmediaciones del río Olifantes y al pie de la cordillera Cederberg, en la provincia occidental del Cabo. La región se podría llamar el pequeño Ceilán de Sudáfrica.

Ya antes del siglo XX los habitantes de esta región productora conocían bien la infusión con la planta pero fue el comerciante Benjamín Ginsberg, descendiente de la familia rusa Popoff (concesionaria del zar de Rusia, distribuidora de té oriental en Europa) quien se interesó por ella

debido a su delicioso aroma y a su sabor característico. Benjamín se dio cuenta en 1904 del valor económico del rooibos.

<https://www.rooibosltd.co.za/Benjamin-Ginsberg-honoured.php>

Esta infusión prodigiosa tiene propiedades digestivas, descubiertas en 1930 por el Dr. Peter le Fras Nortier. Carece de estimulantes dañinos, isotónica, y es rica en minerales y vitamina C. No contiene cafeína ni teína. Pueden tomarla los niños. ¡Es la bebida oficial de Sudáfrica!

Polvo de Curry



Del tamil “kari”, que significa mezcla a la manera india, curry es el nombre que se da al conjunto de diferentes especias utilizadas en la cocina asiática: hindú, tailandesa o china.

La composición de la mezcla lleva hasta 20 especias, según el plato que se quiera elaborar, el estado (en la India hay 28), según el cocinero, restaurante, etc.

La mezcla se suele hacer a diario.

Originariamente el polvo procedía de la India o Sri Lanka. Llegó a Europa en el siglo XVIII con los soldados y funcionarios coloniales del Imperio Británico que apreciaron la cocina local hindú con sus condimentos aromáticos. Adoptaron la expresión “kari puri”, nombre de un plato de arroz con la mezcla kari, y lo bautizaron como curry.

Existen multitud de mezclas utilizadas en la cocina de la India que varían según el lugar donde se realiza y que cada cocinero guarda celosamente.

Existen en Sri Lanka tres tipos de curry:

- El blanco-amarillento y dulce, a base de leche de coco (para pollo).
- El rojo y ardiente, con gran cantidad de pimentón colorado (para pato).
- El negro o verde, en cuya composición entran especia alcaravea, granos de hinojo y coriandro tostado (para langostinos).

En la India se habla de un curry “masala” y de uno “madrás”, uno más amarillo que otro.

La versión europea de la mezcla para curry no se parece a las orientales. Los ingredientes básicos suelen incluir:

- Cúrcuma
- Jengibre
- Cilantro
- Comino
- Granos de mostaza
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- A veces, cardamomo y clavo

Solemos emplear el curry para platos de arroz, diversas verduras y sobre todo para pollo, lo que les da un toque de color y “tipismo”.

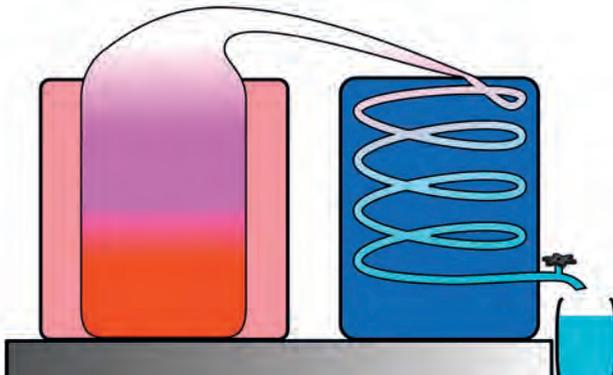
NOTAS: En el comercio suelen encontrarse mezclas ya preparadas de curry. La luz altera su sabor.

El Alambique



alambiques.com

El alambique, del árabe “al-ambic” y éste del griego “ambix”, es el aparato utilizado para la destilación de líquidos mediante un proceso de evaporación por calentamiento y posterior condensación por enfriamiento.

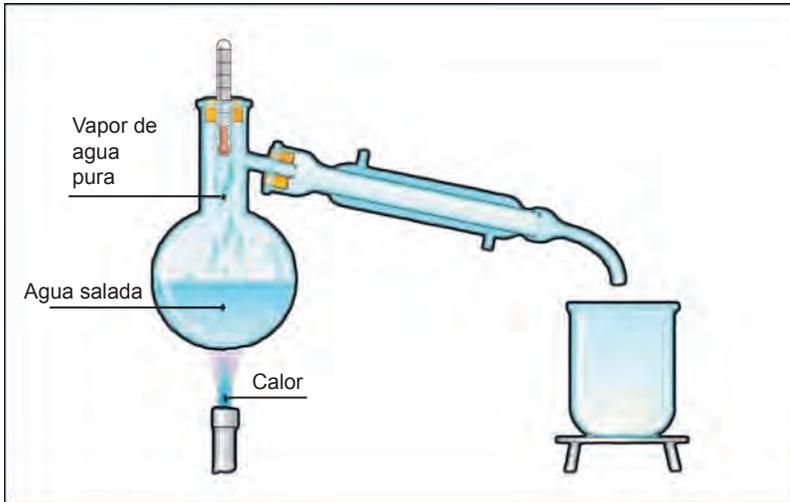


Se emplea un aparato de cobre para destilar bebidas alcohólicas pues resiste a los ácidos y el calor sin darle sabor al alcohol obtenido.

Parece ser que el alambique fue un invento chino, probablemente utilizado para obtener alcohol para fines médicos o para cultos taoístas. De China pasó seguramente a los países árabes a través de Alejandría (Egipto) y de allí se introdujo en España y el resto de Europa.

Fueron los españoles quienes llevaron el alambique a América, enseñando a sus moradores la técnica de la destilación del alcohol y la elaboración de licores. Hasta entonces conocían únicamente las bebidas fermentadas.

La Destilación



tplaboratorioquimico.com

La destilación es la operación que consiste en separar por medio de calor una sustancia volátil de los constituyentes de un líquido, enfriando luego el vapor para reducirlo nuevamente a líquido. Al destilar una mezcla que contiene alcohol se obtiene así una sustancia más rica en el mismo.

Podríamos decir que la destilación es la técnica que permite obtener el alcohol contenido en un líquido y producir aguardiente.

Existen diversas técnicas para la destilación de los líquidos que contienen alcohol, bien con recipientes de metal bien de vidrio.

El médico griego Hipócrates (460-377 a. C.) ya conocía el mecanismo de la destilación. También, el médico y botánico griego Pedanio Dioscórides (siglo I d. C.) y su compatriota Galeno (129-201 d. C.) mencionan el alambique y su empleo.

En la Italia del siglo XII se lograron los primeros aguardientes, posiblemente con fines medicinales. En España, las primeras referencias es-

critas sobre la destilación del vino y la obtención del alcohol (del árabe “al-khul”) las da el escritor y filósofo catalán-mallorquín Ramon Llull (1235-1316). La palabra “aguardiente” aparece en su libro “Testamentum”.

El médico valenciano Arnaldo de Vilanova (1230-1314) divulgó la valiosísima “agua de vida” en su libro “Liber Aquae Vitae” y en otros escritos.

Debemos a Juan Miguel Savonarola (siglo XV) el libro “De la confección del aguardiente”, verdadero manual práctico de la elaboración de licores, ya que mezclaba aguardiente con aromas y semillas de diversas plantas.

La Sidra



elcomercio.es

La sidra, del griego “sikera” y del latín “sicera”, es la bebida alcohólica de color ambarino que se obtiene por fermentación natural del zumo del conjunto de diferentes variedades de manzanas frescas, ácidas, dulces y amargas, mezcladas con el fin de obtener una bebida equilibrada y armónica.

El sabor de esta refrescante bebida, de poca graduación alcohólica (entre 4 y 6°), es afrutado y agradable, al que los entendidos llaman “un soplo de naturaleza”, la esencia de un fruto humilde.

La elaboración de la sidra se conocía ya en la antigüedad pues era bebida en las regiones celtas, faltas de uva y vino, como Irlanda, Gran Bretaña, Galicia, Asturias y País Vasco. La mencionan tanto el geógrafo e historiador Estrabón (60 a. C.) como Columela, el agrónomo romano autor del libro “De re rustica”.

En Asturias ya se encuentran documentos de los siglos VIII y IX que nombran sidra y pumaradas (plantaciones de manzanos). También, en el acta de fundación del Monasterio de San Vicente, origen de la ciudad de Oviedo, en el año 781.

En el año 2003 se aprobó la D.O. “sidra de Asturias”, la bebida más emblemática de aquella comunidad.

<https://www.sidradeasturias.es/>

Fueron los asturianos Valle, Ballina y Fernández quienes en 1890 tuvieron la idea de añadir gas carbónico al embotellar la sidra natural, lo que dio origen a la sidra “El Gaitero”, famosa en el mundo entero...

En julio de 1998 tuvo lugar en Nava (Asturias) la primera edición de la Feria Internacional de la Sidra, la FISNAVA 98. La población ya posee un museo dedicado a la preciada bebida, que ofrece un interesante recorrido por la elaboración de la sidra a lo largo de varias generaciones.

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

En Francia, las regiones elaboradoras de sidra más famosas son: la Bretaña y la Normandía, siendo esta última el primer productor de sidra del país galo, con D. O. “Cidre Pays d’Auge”.

<http://www.idac-aoc.fr/fr/les-cidres-aop/le-cidre-pays-d-auge.html>

El Calvados



uvinum.es

El calvados es el aguardiente de sidra más famoso del mundo. Nace de la destilación del mosto obtenido por fermentación natural de 20 variedades de manzanas de sidra.

Se elabora en el corazón del departamento normando de Calvados, en el Valle d'Auge (Francia) y tiene tres Denominaciones de Origen: <http://www.idac-aoc.fr/index.php/fr/les-calvados/trois-appellations.html>

Suele tener una graduación alcohólica de 40 grados. Es fruto de una doble destilación y de un lento envejecimiento en barricas de roble de gran calidad.

<http://www.passioncalvados.com/>

La Manzana



arbolesfrutales.org

El manzano (“*Malus domestica*”), árbol de la familia de las rosáceas, tiene una historia unida a la creación del hombre pues ya se lo nombra en el Génesis: su fruto es el prohibido del Árbol del conocimiento de la ciencia del bien y del mal... La manzana, es una drupa con pepitas, comestible, redonda y carnosa.

La patria prehistórica de la manzana sería la región de Trebisonda, actualmente puerto de Turquía en el Mar Negro. Parece ser que de Asia Menor pasó a Egipto, donde el faraón Ramsés II la hizo plantar en sus jardines del Delta del Nilo, Más tarde debió de viajar a Creta y de allí a Grecia y Roma. Según el naturalista Plinio el Viejo (23-79 d. C.) los romanos conocían unas 23 variedades de manzanas.

El rey Salomón (970-931 a.C.) en su obra “El Cantar de los Cantares” nombra a la manzana como la fruta de la felicidad.

En la Iliada, poema épico atribuido a Homero, se narra un episodio de la Guerra de Troya (124 a.C.) desencadenado por París, que entregó la

manzana de oro del Jardín de las Hespérides a la diosa Afrodita en el juicio para adjudicarla a la más bella entre esta, Hera y Atenea.

Forma parte de historias y mitos diversos: Eva la ofrece a Adán en el Paraíso terrenal, Afrodita la sostiene tras recibirla de París, Guillermo Tell atraviesa con una flecha una manzana sobre la cabeza de su hijo, la del cuento de Blancanieves, o la de Newton que, al caer, le suscitó su Teoría de la gravitación universal.



Bodegon-con-cesto-de-manzanas-de-Cezanne (Wiki)

En pintura ha sido representada por famosos artistas como Tintoretto, Memling, Durero, Rubens, Tiziano, Zurbarán, Cézanne.

Médicos o botánicos, como Dioscórides y Andrés Laguna, también escribieron sobre la manzana. Según nuestro famoso gastrónomo Néstor Luján “es una de las frutas más sanas, más succulentas y sabrosas, y más delicadas de aroma de todas ellas, amén de la más hermosa”.

Fueron los españoles quienes implantaron el cultivo del manzano en toda Hispanoamérica en el siglo XVI.

Esta fruta contiene, por cada 100 gramos de peso neto, 52 calorías, 84 gramos de agua, 12,5 gramos de hidratos de carbono, pectina (fibra soluble que baja el colesterol y el azúcar en sangre), potasio, hierro, calcio, fósforo, magnesio, vitaminas C, E, B...

Es de las frutas que dan más juego en la cocina, tanto cruda como cocida, en platos dulces o salados. Es astringente o laxante, según se prepare. ¡Es pues con razón la reina de las frutas!

Denominaciones de Origen Catalanas



Continuando con la explicación de las Denominaciones de Origen (D.O.) y de las Indicaciones Geográficas Protegidas (I.G.P.), detallaremos para el recuerdo las de Cataluña.

D.O.:

- Arroz del Delta del Ebro
- Avellana de Reus
- Queso del Alto Urgel y la Cerdaña
- Judías del "Ganxet"
- Mantequilla del Alto Urgel y la Cerdaña
- Aceite de las Garrigas
- Aceite del Ampurdán
- Aceite del Bajo Ebro-Montsiá
- Aceite de la Terra Alta
- Aceite de Siurana
- Pera de Lérida

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

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/search?q=origen>

I.G.P.:

- "Calçots" de Valls
- Clementinas de las Tierras del Ebro
- Gallo del Penedés
- Longaniza de Vic
- Pan de payés catalán
- Patatas de Prades
- Pollo i capón del Prat
- Manzana de Gerona
- Turrón de Agramunt
- Ternera de los Pirineos Catalanes

El Kir



coctelybebida.com

El kir es una bebida semi-alcohólica (de baja graduación) muy popular en Francia. Se compone de dos partes de vino blanco frío al que se añade una parte de licor de grosellas, el “cassis” francés. Ello le da un atractivo color rosado.

El nombre procede del canónigo Félix Kir, el alcalde de Dijon (Borgoña) que lo popularizó. Fue un personaje exuberante y simpático. Falleció en 1968 a los 92 años de edad. Como alcalde invitó al ruso Nikita Kruschev a la ciudad ducal, lo que causó un gran revuelo. Nikita degustó el aperitivo kir, que le gustó muchísimo. Posteriormente, en recuerdo del soviético, pedir un “nikita” era pedir un kir...

El canónigo Kir, por aquel entonces decano del Parlamento francés, lanzó a la fama la bebida con su nombre. Con ella pretendía defender los vinos de su región. Este aperitivo ha recorrido un largo camino.

PD/ Cuando se elabora con champán se le llama “Kir Royal”.

Este enlace de la Asociación Mundial de Bármanes me parece interesante y habla del kir:

<https://iba-world.com/>

Postres y Dulces de Navidad



pequeocio.com

Según el diccionario de la Real Academia Española, el postre es “alimento, especialmente fruta o dulce, servido como final de una comida”. Esta definición es muy parecida a la que el primer diccionario de la Real Academia (1726), conocido como “Diccionario de Autoridades”, daba para el vocablo plural “postres”: “Se llaman las frutas, dulces y otras cosas que se sirven al final de las comidas o banquetes”. Esta era también semejante a la del primer verdadero diccionario, el “Tesoro de la Lengua Castellana o Española” (1611), compuesto por Sebastián de Covarrubias: “se llaman postres las frutas y confituras que se dan al fin de la comida o cena.

Los antiguos los llamaban “secundas mensas”.

El diccionario de María Moliner da para el postre la siguiente definición: “fruta, plato dulce o cualquier golosina, que se toma al final de las comidas”.

Como ya lo lamentaba un gran escritor y gastrónomo, nuestro académico Néstor Luján, los diccionarios oficiales nuestros son poco explícitos. El Diccionario “Larousse Gastronómico en Español” es más concreto: “el término genérico de postre engloba el queso, las preparaciones dulces (postres emplatados, elaboraciones de pastelería y helados) y frutas crudas”. Nosotros añadiríamos también los frutos secos.

La palabra postre deriva del latín “poster”, “que viene después”.

Desde el punto de vista dietético hay que tener en cuenta el alto contenido calórico de los dulces que se detallan a continuación.

Relación de los principales postres y dulces de Navidad

- Barquillos (ver neules)
- Christmas pudding (Inglaterra)
- Compota de Navidad
- Kugelhoff (Austria)
- Mantecados
- Mazapán
- Neules (ver barquillos)
- Panettone (Italia)
- Polvorones
- Roscón de Reyes
- Sopa de almendras
- Tronco de Navidad (bûche de Noël, Francia)
- Turrón
- Zurracapote (País Vasco)

NOTA: Se aconseja acompañar estos postres con algún buen vino dulce -frío, mejor- o con algún cava.

Barquillos



shaer.com

Los barquillos son unos dulces crujientes de hoja delgada, en forma de canutillo alargado, de pasta hecha con harina (sin levadura), azúcar (o miel), huevos, leche o nata aromatizada con canela o vainilla, que suelen comerse en toda España durante las fiestas navideñas. También pueden ser aplanados y se llaman barquillos u obleas.

Según Néstor Luján, los barquillos o neules son el postre más antiguo de Cataluña.

En la Edad media a los barquillos se les llamaba "suplicaciones" y se presentaban planos. Tenían la particularidad de convertirse en una especie de felicitación comestible, pues en ellas se incluían emblemas y hasta pequeñas oraciones para "suplicar" felicidad.

Haia 1592 se les dio el nombre de barquillo ya que se hacían en forma abarquillada. O sea, eran unos canutos hechos con hojas delgadas de pasta dobladas en forma de barco.

Cuando a finales del siglo XVI se les ocurrió a los castellanos enrollar este barquillo en forma de tubo o cilindro estrecho, le quisieron llamar

"canutillo de suplicasiones", pero ello no tuvo éxito y persistió barquillo. La demanda navideña de barquillos suele centrarse en Cataluña, Valencia, Baleares, Madrid. También existen en Latinoamérica y en Asia.

El vendedor de barquillos -el barquillero- es ya una imagen del pasado, por lo que el nombre de barquillero solo se aplica actualmente a la persona que los fabrica.

Christmas Pudding



BBCFood

En Inglaterra es tradicional comer por navidad un pastel de carne y especias que se cree ser el más antiguo de los platos ingleses navideños (anterior al pavo y al budín de ciruelas): el Christmas pudding.

Según una leyenda, de acuerdo con el número de hogares en que se coma este pastel en la Navidad, el comensal disfrutará de los mismos meses de prosperidad durante el año que va a comenzar.

El Christmas pudding constituye una parte importante de la gastronomía navideña de los países anglosajones, incluida Australia, a pesar del calor que reina allí en el mes de diciembre.. De hecho, este postre puede prepararse semanas antes de ser cocido al horno.

Se cree que su confección data de finales del XVII, aunque no se popularizó hasta la aparición de los “Cuentos de Navidad” de Charles Dickens (1812-1870), quien lo llamaba el maravilloso pudding”.

Es un postre muy calórico y pesado. En su composición entra grasa de riñón de buey. Los ingleses lo preparan con mucha anticipación. Por Navidad lo cuecen al baño maría y lo sirven flanbeado con coñac o ron.

En Paría este pudding no fue conocido hasta 1815, cuando tras la victoriosa batalla de Waterloo lo elaboraron y dieron a conocer los pasteleros del duque Arthur C. Wellington (1769-1852).

Ingredientes:

- 1 libra (440 gramos) de lardo o grasa fresca de riñón de buey o ternera
- 1 libra de miga de pan
- 1 libra de pasas de Esmirna o 225 g de pasas de Corinto
- 125 g de harina
- 1/2 nuez moscada rallada
- 6-8 huevos (según tamaño)
- 1 pellizco de sal
- 3 decilitros de leche
- 225 g de cortezas escarchadas diversas (limón, naranja...)
- 125 g de coco rallado (o almendra bien picada)
- 2 limones
- 250 centilitros de ron o aguardiente añejo (2 vasos)
- 25 g de canela en polvo
- 100 g de azúcar morena
- 1 cucharadita de jengibre en polvo

Preparación:

Primero hay que picar finamente la grasa, las cortezas escarchadas, las pasas y las ralladuras de corteza de limón. Después se mezclan en una cazuela todos los huevos uno a uno y se echa el ron y el zumo colado de los limones. Removido todo bien y dentro de una gran olla, se pone a cocer la mezcla al baño maría en el horno durante unas cuatro horas, cuidando que no se quede sin agua. En olla exprés y a fuego suave bastan unas dos horas, vigilando también el agua. Se sirve con terrones de azúcar flameados a la llama del ron.

Compota de Navidad



academiavascadegastronomia.com

Ingredientes:

- 8 manzanas peladas, sin corazón
- 16 ciruelas pasas sin hueso (remojadas)
- 16 orejones (albaricoques secos) remojados
- 1 vasito de vino oloroso
- 1 vasito de agua
- 150 g de azúcar
- 2 cucharadas de miel
- 1 clavo de olor
- 1 palo de canela

Preparación:

Pártanse las manzanas en 8 trozos y pónganse, con el azúcar, la miel, la canela y el clavo, en una cazuela (mejor de barro). Cúbrase todo con el vino y el agua, y déjese cocer a fuego lento unos 10 minutos. Finalmente, añádanse las ciruelas y los orejones (escurridos) y déjense cocer otros 10 minutos.

Hay que dejar reposar la compota unas dos o tres horas y servir a temperatura ambiente.

Kugelhopf



El kugelhopf, kougelhop, gugelhupf, gugelhopf, rodonkuchen, kouglof, kugelopf o kougelhopf es un pastel alemán de Navidad de origen alsaciano o austríaco.

Cuenta con una infinidad de leyendas e historietas. Entre ellas se halla la de unos Reyes Magos que, recibidos por un pastelero alsaciano en una de las paradas de su camino, le habrían entregado la receta secreta de un pastel con forma de sus turbantes. El pastelero, un tal Kugel, habría dado su nombre a la preparación.

Según otra versión, se trata de un invento austríaco que, por ser el postre preferido de la reina María Antonieta de Francia (1755-1793), austríaca de nacimiento, se puso de moda en París.

Algunos autores creen que fue el chef Antonin Carême (1784-1833) quien lo lanzó a la fama gracias a la receta que le proporcionó M. Eugène, jefe de cocina del embajador de Austria en París.

Otro autor dice que la primera casa pastelera que elaboró el kougelhopf fue la de un tal Georges, en 1840.

Ingredientes:

- 400 gramos de harina tamizada
- 200 g de mantequilla blanda
- 200 g de azúcar en polvo
- unos 60 ml de leche fresca
- 10 g de sal
- 4 huevos
- 50 g de pasas de Corinto lavadas y secadas
- 25 g de levadura
- cáscara de limón
- ron (opcional)
- almendras (opcionales)

Preparación:

Primero se mezcla la mantequilla con el azúcar, poco a poco, batiendo bien. Se añaden los huevos uno a uno, mezclando bien, se adjunta la harina tamizada con la levadura, la ralladura de limón y la sal. Todo ello se mezcla bien.

Se añade la leche necesaria para obtener una masa blanda pero consistente. Por último se incorporan las pasas.

Se unta con mantequilla un molde redondo de paredes altas y estriadas especial para el pastel), se espolvorea con harina y vierte en él la masa hasta las 3/4 partes del molde. Se cuece en horno a 160 grados durante una hora. Luego se saca el molde y se espera que se enfríe. Finalmente se espolvorea con azúcar glas (azúcar de lustre) y se coloca en un bonito plato redondo de cristal.

En la actualidad este pastel se hace durante todo el año: es ideal para una merienda con chocolate a la taza...

Mantecados



Los mantecados son dulces navideños de forma redondeada hechos con harina tostada en sartén, a la que se incorpora polvo de almendras tostadas, ajonjolí, manteca de cerdo, azúcar molido y canela. La pasta resultante, aplanada hasta un grosor de un centímetro y cortada convenientemente, se cuece al horno.

Cuenta la leyenda que la invención de los mantecados se debe a un árabe que vivía en Andalucía, allá por el siglo XIII, el cual se moría por la manteca de cerdo. Para no incurrir en la ira de Alá tuvo la idea de mezclar la manteca con harina y azúcar, añadiéndole ajonjolí y canela a la masa para disimular el olor de la manteca y no despertar sospechas.

El mantecado es un dulce que se hace por lo menos desde el siglo XV. Antiguamente los mantecados se hacían al término de la matanza del cerdo, con el fin de dar salida a los excedentes de manteca que se producían. Cuando se les añade vino se llaman "mantecados de vino".

Aunque los más famosos son los de Antequera (Málaga), una de las ciudades que vive de la fabricación de este dulce es Estepa, de la provincia de Sevilla, que por la temporada de Navidad saca al mercado la friolera de 20 millones de kilos de dulces navideños, entre mantecados, polvorones (estos llevan más almendra que los mantecados), roscos de vino y alfajores (hechos con miel).

Mazapán



turismocastillalamancha.es

Según el diccionario de la RAE el mazapán es “una pasta hecha con almendras molidas y azúcar pulverizado, que se presenta en formas diversas, bien en barras, bien en figuras de mayor o menos tamaño”. Lo que no dice el diccionario es que dicha pasta se cuece al horno.

Actualmente suele estar compuesto por almendras peladas molidas, clara de huevo y azúcar.

El mazapán no es exclusivo de España. Se fabrica y consume también en Sicilia, Francia, Alemania, las Islas griegas... Ya se menciona en la novela “Tirant lo Blanc” (1490).

Aunque es un dulce de muy antigua historia, el origen de su nombre y la antigüedad del producto no son del todo conocidos. Existen diversas teorías:

- 1.- Según una teoría, la palabra italiana “marzapane” (de “panis martius = marci panis = pan de azúcar”) tendría su origen en la costumbre pagana de ofrecer en marzo tortas de azúcar y almendras a los dioses, especialmente al dios Marzo, costumbre que los cristianos continua-

rión, pero elaborando dichas tortas para celebrar la Pascua de Resurrección del mes de marzo.

Lo más probable es que la voz italiana derive de la española y no al revés. Es menos probable un directo origen árabe.

- 2.- En la España musulmana ya se utilizaba en el sentido de dulce el “mahsában”, cuya primera denominación habría sido “maulhaban” (rey sentado), porque inicialmente una vez moldeada en forma de moneda la masa de almendras y azúcar, se imprimía la efigie de un rey sentado en su trono.

La palabra “mahsában”, de “hasáb” (madera), indicaría ya en el siglo XII la cajita o estuche de madera usado para guardar o expedir el dulce. Fue la que, según algún autor, podría haberse transformado en vocablo francés “massapain”. Con el tiempo, el nombre de la caja habría pasado a designar, por metonimia, a su contenido, el dulce de almendras.

- 3.- De acuerdo con otra etimología, mazapán sería el resultado de la unión de dos palabras: maza (artefacto usado para moler las almendras) y pan (por la forma de pan con la que antiguamente se elaboraba).

El libro “Las mil y una noches” cita este dulce como soporte del Ramadán.

Aunque el origen del mazapán sea incierto, es posible que los primitivos mazapanes fueran las famosas tortas de masa de almendras y miel cocida al horno que, traídas primero por los helenos de Oriente, fueron después elaboradas por los confiteros griegos ya antes de la era cristiana. Estas eran tenidas como cosa exquisita ya en tiempos de Pericles (493-429 a C.), en especial las tortas de la isla de Samos. De Grecia pasaron a Roma, como tantas otras cosas.

Una leyenda española atribuye el invento del mazapán a los moros de

Toledo, que habrían ideado una mezcla durante el asedio de la ciudad por el rey Alfonso VI de Castilla (1040-1109 d. C.), al carecer de trigo pero disponer de almendras y azúcar.

Probablemente fue Sicilia uno de los lugares de Italia donde se fabricó primero. Sus cocineros, famosos desde la antigüedad, ya disponían de azúcar para elaborarlo en el siglo XII, por haber introducido los árabes el cultivo de la caña de azúcar en la isla.

En España se utilizó la palabra mazapán o similar por lo menos a partir del año 1202, pues ya se la encuentra en el bajo latín como “marzapanus”.

Antes de su expulsión a finales del siglo XV, en algunas comunidades judías de España, al igual que en mozárabes, se hacía habitualmente mazapán. Gracias a su buena conservación esto ayudó a paliar el hambre de la época, especialmente durante algún sitio guerrero.

En el siglo XIV existía en Francia la costumbre, por parte del ganador de algún pleito, de regalar mazapán al juez que había llevado el caso. Un certificado de 1530 concede a los boticarios de la ciudad alemana de Lübeck la exclusiva de la producción y venta de mazapán. No fue hasta siglos más tarde que los pasteleros pudieron fabricarlo libremente.

En el más antiguo libro catalán de cocina conocido, el “Llibre del Coch” (Libro del cocinero), del mestre Robert, publicado en Barcelona en 1520, no aparece el vocablo mazapán; pero sí aparece en la versión castellana, el “Libro de cocina compuesto por maestre Ruperto de Nola”, conocida también como “Libro de guisados”, publicado en Toledo en 1525.

Efectivamente, en el texto castellano aparece una receta culinaria titulada “Mazapanes para dolientes que pierden el comer muy buenos y de gran sustancia”, aunque es la única receta en la que se encuentra la palabra mazapán. Sin embargo, estos mazapanes para enfermos no se corresponden con los típicos y reales mazapanes, pues su componente principal era carne de capón o gallina a la que se incorporaban almendras majadas y azúcar blanco fino.

El famoso médico francés Nostradamus nos facilita en su libro “Tratado de las confituras” (1555) una receta de mazapán que según él los árabes habían llevado a Francia durante su invasión. Esta terminó en 732 al ser derrotados por Carlos Martel en la batalla de Poitiers.

Más tarde los boticarios europeos -particularmente los españoles, italianos, franceses y suizos- tuvieron la exclusiva de su elaboración, pues eran los únicos que podían disponer de azúcar. Hasta mediados del siglo XVIII el mazapán fue un producto de lujo, por ser muy caro el azúcar necesario para su producción.

En los siglos XVIII y XIX pasó a ser consumido en las celebraciones religiosas de Pascua de Resurrección y posteriormente en navidad. Esta costumbre está aun muy arraigada hoy en día.

El “mazapán de Toledo”, fabricado en figuritas, obtuvo la Denominación de Calidad 1987. En Toledo se hacía el 80% de la producción nacional. Son también famosos los mazapanes de Sonseca, Consuegra y Frómista.

NOTA: En Cataluña se elaboran unos pequeños dulces llamados “panellets” (panecillos) cuya base es una porción de mazapán (pasta de almendras azucaradas) aromatizado (con limón, café, coco, membrillo) recubierto con una capa de azúcar o de frutos secos (piñones, pedacitos de almendras o avellanas). Suelen comerse solos o con castañas en la fiesta de Todos los Santos (1 de noviembre). Son muy apreciados por su variedad y delicioso sabor. La Unión Europea les ha otorgado la denominación “Especialidad Tradicional Garantizada” (TG). Durante la campaña de 2010 se vendieron unos 900.000 kilos.

También por Navidad es frecuente el consumo de figuritas de mazapán decorativas, especialmente por los niños, que las devoran encantados.

Neules



birba.es

Del latín "nebula" (neblina), por la sutileza o delgadez de su pasta, las neules - nombre catalán de los barquillos- son los postres más antiguos de Cataluña; tanto o más que las suplicaciones, pues ya aparecen en el convite que celebró el rey Jaime I el Conquistador (1208-1276) en el año 1267.

En aquella época las neules eran comouna oblea (planas) y no empezaron a enrollarse (cilíndricas) hasta el siglo XVI, después de que lo hicieran los castellanos (véase el post de barquillos).

Las neules son un dulce obligado en las fiestas navideñas, en particular de Cataluña, Valencia y Baleares. Se elaboran de forma artesanal y a mano, para conseguir una masa muy fina y crujiente.

Antiguamente se acompañaban con "Piment", un vino añejo al que se añadía miel y pimienta, costumbre que ya se ha perdido.

Panettone



divinacocina.es

Se trata de un pan dulce típico de Milán, en forma de cúpula, hecho con harina fermentada amasada con mantequilla, azúcar, huevos, trocitos de fruta confitada y pasas, todo ello cocido al horno. Una variedad moderna y de gran aceptación es la que contiene trocitos de chocolate en vez de frutas y pasas.

Según una leyenda italiana este clásico dulce navideño nació en Milán (Lombardía) en el siglo XV, en tiempo del duque Ludovico el Moro (1451-1508), gracias al amor que un joven noble, Hugo della Tella, sentía por la bellísima Analgisa, hija de un pastelero-panadero llamado Toni, que tenía su tienda cerca del convento de santa María de la Gracia (donde Leonardo da Vinci pintaba su célebre Cena).

Para estar más cerca de su amada y conseguir ser correspondido, así como recibir el permiso del padre para cortejarla, Hugo se fingió aprendiz de pastelero, entró a trabajar con su futuro suegro y tuvo la feliz idea de crear este postre: el panettone. El dulce, compuesto por harina, azúcar, mantequilla, fruta confitada, huevos y pasas, tuvo tanto éxito que Toni

consintió la boda de su hija con Hugo y comercializó el pastel que la gente llamó "pane di Toni", con el que se hizo rico. Con el paso del tiempo el nombre se habría convertido en "panettone".

Gracias a la industria el panettone pasó a ser, a partir de los años cincuenta del siglo pasado, el dulce típico de Navidad en toda Italia, debiéndose ello principalmente a las empresas milanesas de Angelo Motta y Gino Alemagna. Se ha popularizado tanto que en la actualidad se vende durante todo el año.

Otros postres navideños son el "pandoro" de Verona, en forma de tronco de cono; el "pandolce" de Génova, redondeado; el "panforte" de Siena, en forma de disco más o menos grande; el "panegiallo" típico de Roma y el "panone" de Bolonia. Todos ellos son muy parecidos al panettone de Milán.

Polvorón



El polvorón es una pequeña torta hecha de harina, manteca de cerdo, almendra, canela y azúcar. Se caracteriza por su estructura en polvo comprimido y presentarse dentro de una especie de hatillo de papel.

Deben su nombre probablemente al hecho de que se deshacen fácilmente al ponerlos en la boca e, incluso, si se sacude la caja o bolsa que los contiene.

Ingredientes:

- 50 g de harina tostada tamizada
- 250 g de azúcar de lustre
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada rasa de canela en polvo
- 1/2 corteza de limón rallada
- unas gotas de zumo de limón

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y se forma con todo una bola que, tapada con un paño, se deja reposar al fresco durante una hora. Se espolvorea la mesa de trabajo con el resto de la harina y se extiende sobre ella la masa hasta que adquiera 1 cm de grosor. Se corta esta en trozos de unos 5 cm, en forma de galleta, colocándolos en una placa de horno ligeramente humedecida. Se cuece al horno durante 25 minutos.

Sopa de Almendras (especial de Navidad)



Ingredientes:

- 300 gramos de almendras crudas peladas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 litro de leche
- canela en polvo
- 50 g de azúcar
- 1 pellizco de sal
- 2 yemas de huevo
- 2 rebanadas de pan tostado

Preparación:

Se trituran las almendras en la leche. Se pica el pan y se pone todo a hervir después de añadirle la mantequilla y el azúcar. Se cuece a fuego lento unos 30 minutos, removiendo frecuentemente para que no se pegue cuando la sopa espese. Se sirve en una sopera en la que previamente se habrán desleído las yemas con un poco de leche. Se espolvorea con canela y se sirve caliente.

Es un postre típico de Madrid.

Tronco de Navidad (Bûche de Noël)



delish.com

Este postre tiene su origen en una costumbre francesa invernal. Los invitados acudían a celebrar el reveillon a la casa del anfitrión llevando un tronco de árbol para contribuir a mantener la chimenea con un buen fuego durante toda la noche de Navidad, época fría y con escasos medios de calefacción.

Pero en 1879 los troncos de madera casi no existían en el frío París. Por ello un pastelero llamado Antoine Charadot inventó un pastel en forma de tronco (la “bûche”) para reemplazar simbólicamente el tradicional tronco que se ponía en la chimenea el 24 de diciembre. Esta “bûche” se ha convertido, desde los años veinte del siglo pasado, en el símbolo gastronómico de las fiestas navideñas y es preparado por todos los pasteleros de Francia.

Viene recubierto con una crema de chocolate o moka para simular la corteza de un tronco. Generalmente se rellena la pasta con diversas cremas.

Ingredientes:

- 150 g de harina
- 4 huevos separados
- 1 pellizco de vainilla
- 100 g de azúcar
- 50 g de mantequilla blanda
- 1 cucharada de levadura en polvo Royal

Preparación:

Se separan yemas y claras. Se mezclan las yemas y el azúcar hasta blanquear. Se añade la harina poco a poco y las claras batidas a punto de nieve. Al final se añade la mantequilla moviendo un poco.

Se vierte en un molde no muy alto, forrado con papel untado en aceite y se coloca en horno frío y se cuece durante 3/4 de hora a fuego lento. Se retira del molde, se quita el papel, se coloca sobre un paño, se rellena con la crema elegida (tibia) y se enrolla enseguida. Se cubre con una crema de chocolate haciendo unos surcos que simulen madera.

Apuntes sobre El Turrón



frquesada.com

El diccionario de la RAE lo define como “dulce, por lo general en forma de tableta, hecho de almendras, piñones, avellanas o nueces, tostado todo y mezclado con miel y azúcar”. Esta definición poco se difiere de la que se daba en el Diccionario de Covarrubias (1611): “cierta golosina que se hace de almendras, avellanas, nueces, piñones y se tuesta con miel”.

Es un dulce navideño con nombre de origen incierto. Podría derivarse del catalán “turró” o del latín “torrere” (torrar).

En el Libro de los Muertos (antiguo Egipto) ya aparecía un alimento hecho con miel y almendras molidas que se llevaban los faraones al más allá.

Durante la Reconquista los almohades divulgaron la elaboración del turrón por el área de Levante, donde abunda la almendra y la miel. Se llamó a la mezcla “torrat”. En el siglo XI era conocido en el norte de África, aunque no hay duda de que el dulce lo comían ya musulmanes y judíos en el siglo VII.

El “nougat”, nombre derivado del antiguo provenzal “noga” (nuez), es un turrón francés hecho con almendras o nueces y miel.

La primera mención escrita de la palabra turrón figura en una carta de la reina María de Trastámara (1453) a las monjas del convento de Santa Clara. El rey Felipe II (1527-1598), como buen goloso, dio a conocer el turrón en la Corte.

En el siglo XV aparece en Alicante la versión española del turrón. En la corte del emperador Carlos V (1500-1558) ya era un dulce conocido. El turrón de Jijona se elaboró durante los siglos XV, XVI y XVII tanto en Alicante como en Jijona. Con el paso del tiempo dejó de hacerse en Alicante

El escritor Lope de Rueda (c.1500-1565) menciona los turrones en su obra “Los lacayos ladrones” y castiga a sus criados por haberse comido “la libra de turrones de Alicante que estaban encima del escritorio”.

Así, parece que no es cierta la teoría que atribuye su invención en 1703 al confitero catalán Pedro Turrons.

El autor del turro de yema o de crema quemada sí fue un pastelero de Barcelona. Sobre 1850 el repostero tuvo un descuido al preparar el almíbar con el que iba a elaborar los turrones y le quedó más fluido de la cuenta. Queriendo corregir su error y aprovechar la mezcla, se le ocurrió quemar el turrón por ambas caras, poniéndole antes por encima unas yemas de huevo con azúcar. En el escaparate de su tienda lo anunció como “turrón de yema especial de la casa”. El éxito fue rotundo y perdura hasta nuestros días.

No es casual que se identificara el turrón con la Navidad, pues las almendras se recogían en septiembre y se empezaba a fabricar en noviembre, al quedar las familias libres de las labores del campo: era un postre que aguantaba y quedaba disponible para comerlo durante los festejos de fin de año.

El primer contrato conocido para comercializar el turrón de Alicante es del siglo XVI. Hoy la industria de este dulce sigue centrada en el Levante, especialmente en Jijona, localidad alicantina rica en miel y en almendras marcona. Solo allí se fabrican miles de toneladas al año.

Variedades de Turrón



directoalpaladar.com

Las principales variedades de turrón son:

- 1.- **Turrón de yema** (de crema) y su variante el **turrón de crema quemada**, que tiene yema de huevo.
- 2.- **Turrón de Jijona**. Más o menos granuloso y grasiento por el aceite que despiden las almendras.
- 3.- **Turrón de Alicante**. Duro y compuesto de almendras o avellanas enteras.
- 4.- **Turrón de mazapán**. Con o sin frutas confitadas.
- 5.- **Turrón de crocante o guirlache**. Fabricado con almendras o avellanas tostadas, enteras o partidas, y aglomeradas con caramelo.

Además de las variedades tradicionales o genuinas citadas, se fabrican también en la actualidad turrones menos clásicos: **turrón de coco** (con almendras), **turrón almendrado de chocolate** (con o sin leche), etc.

Merece una mención especial el turrón conocido como **Pan de Cádiz**, cuyo típico representante es el de forma de cerdito.

El turrón más antiguo de Cataluña es el típico de Agramunt, población de la comarca de Urgel, que por lo menos viene fabricándose desde 1741. La pujante industria turroneira de la localidad produce actualmente diversas clases de turrón.

El **típico turrón de Agramunt** se presenta en forma de disco y con sus dos caras cubiertas con oblea (pan de ángel). Se hace con avellanas enteras tostadas, miel y clara de huevo.

NOTAS:

A.- El vino dulce de Alicante “fondillón” combina muy bien con la mayoría de los turrones.

B.- Actualmente en la ciudad francesa de Montelimar se elabora el “nougat”, un producto parecido a nuestro turrón. Se hace con miel de lavanda, azúcar, almendras (ponen menos que en nuestro turrón de Alicante), glucosa y clara de huevo. Es más o menos blando y elástico.

C.- Como dato curioso diremos que 100 gramos de buen turrón contienen 500 calorías...

Zurracapote



petitchef.es

Esta especie de “sangría” es un típico postre de Nochebuena del país Vasco y de algunas poblaciones de Navarra y La Rioja.

Ingredientes:

- un litro y medio de vino tinto de buena calidad
- medio litro de agua
- 250 gramos de ciruelas pasas (remojadas en agua durante 5 horas)
- 250 gramos de orejones secos (remojados en agua durante 5 horas)
- un palo de canela
- la corteza de un limón
- 200 gramos de azúcar morena

Preparación:

Se pondrán a cocer a fuego vivo todos los ingredientes, menos los dos frutos secos. Cuando el líquido empiece a burbujear o rompa a hervir, añádanse las ciruelas y los orejones, dejando cocer todo unos 20 minutos. Se sirve muy caliente.

NOTA: Existe una preciosa “receta en verso” del zurracapote, compuesta por el eximio poeta gastronómico doctor Jaime Gascó Pérez-Caballero, cuya primera estrofa, en octava real, dice así:

*Si extraña es palabreja,
no menos será de original
la costumbre, ya muy añeja,
de ofrecer este postre especial,
que suele tomarse en la cena
que celébrase por Nochebuena;
siendo siempre muy apreciado
pues el suyo origen es vascongado.*

Rosquilla de Año Nuevo



cocinaabuenashoras.com

En la antigua repostería europea existía una rosquilla llamada “brachium” (brazo), cuya primera elaboración, sin duda monacal, se remonta a la Edad Media.

Inicialmente se hacía en la época de Cuaresma y tenía un sentido cristiano: representaba dos brazos cruzados, símbolo de eternidad y unión. En algunos lugares de Europa tiene todavía este significado unitivo y eterno, y suele comerse en las fiestas de Navidad y Año Nuevo. También, en bautizos y bodas.

Es un dulce en forma de rosca pequeña, de variada composición, hecha de masa de harina con huevos, aceite, azúcar, anís o ralladura de limón, etc., que se hornea o fríe, según el lugar de elaboración.

Roscón de Reyes



Dibujo de Rosa Gelpí. Navidad 2017



nestlecocina.es

Es un bollo en forma de rosca grande. La costumbre de elaborar este roscón con una haba o figurita de porcelana se debe a una antigua tradición, primero pagana: las fiestas saturnales de los romanos en honor del dios de la agricultura y de las cosechas Saturno (el Cronos griego), que tenían

lugar del 17 al 19 de diciembre. En el siglo IV pasó a festejar la Epifanía o llegada de los Reyes Magos a Belén para adorar el Niño Jesús.

En el año 1000 fue instituido en Francia comer el roscón como postre del día de reyes (Gateau des Rois). Pronto se hizo costumbre nombrar un “roi de la fève” (rey de la faba o haba), que solía ser el niño más pobre de la ciudad, al que se agasajaba como rey de la fiesta y a quien se entregaba una cantidad de dinero recaudada públicamente. La costumbre del roscón se trasladó más tarde a la intimidad familiar, iniciándose la idea de introducir en su interior un haba, anillo o moneda, que asignaba como rey de la fiesta al que la encontraba.

Hasta la Primera Guerra mundial los panaderos franceses regalaban el roscón a sus clientes el día de Reyes. Los repartidores recibían una propina al entregarlos, como aguinaldo atrasado.

En España la tradición del roscón con haba se remonta a la alta Edad Media, introducida de Francia, posiblemente por los reposteros del rey Felipe V.

El repostero del rey Luis XIV de Francia, el “Rey Sol” (1638-1715), ideó un bollo grande circular, con un agujero en medio, profusamente adornado con frutas escarchadas, simulando las joyas de la corona, con el fin de variar los brioches que ya cansaban al monarca. Lo bautizó como “la couronne du roi” (la corona del rey), aun cuando el pastelero no hizo más que recrear el postre inventado en siglos anteriores.

Generalmente está adornado con frutas confitadas y en la actualidad, a veces, va relleno de mazapán o de nata.

En Cataluña lo llamamos “tortell de Reis”. Suele tratarse de un rosco, de diversos posibles tamaños, de pasta de brioche u hojaldrada, con frutas confitadas de adorno, que lleva en su interior ya sea un haba o la figurilla de un rey. El agraciado con la “sorpresa” tiene que pagar otro rosco, una ronda de bebidas o una comida, según la costumbre de cada lugar. En el envoltorio del pastel suele incluirse una corona de cartón dorado.

Existen varias recetas básicas para su elaboración, entre ellas las dos siguientes:

1- Ingredientes:

- 200 gramos de harina
- 100 gramos de azúcar
- 6 cucharadas de aceite
- 1 copa de anís
- 1 huevo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- corteza de naranja rallada
- fruta escarchada para adornar

2- Ingredientes:

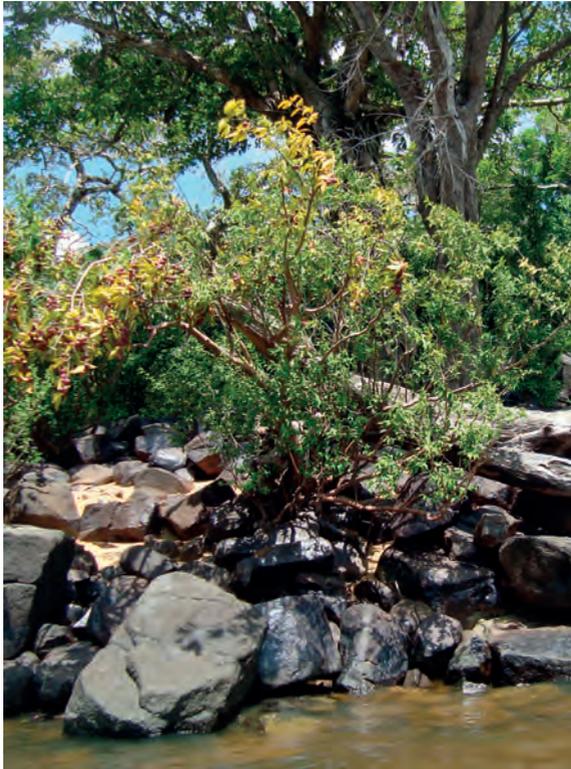
- 200 gramos de harina
- 100 gramos de mantequilla
- unas cucharadas de leche
- 100 gramos de azúcar
- 2 huevos
- una pizca de sal
- 150 gramos de levadura de cerveza deshecha en leche o 150 gramos de levadura desleída

Preparación:

Se tamiza la harina con la levadura formando un volcán hueco y se ponen dentro todos los ingredientes, amasando luego bien. Se deja reposar al fresco una media hora. Se amasa de nuevo y se forma una tira alargada que se estira y se une formando una rosca.

Se coloca en una bandeja del horno engrasada y se espolvorea con harina y azúcar. Después se adorna. Se pone al horno caliente y cuece unos 30 minutos.

Algunos Frutos Exóticos: Camu-Camu



El camu-camu es un arbusto tropical y subtropical de la familia de las mirtáceas. Mide unos 3 metros de altura. Es originario de Brasil y crece de forma silvestre en el Brasil, en Colombia y en el Perú, en suelos inundados en época de lluvias.

Su fruto es una baya casi redonda, de entre 1 y 2,5 cm, jugosa aunque algo agria.. Contiene mucha vitamina C (16 veces más que la naranja) y por ello se cultiva comercialmente en toda Sudamérica.

Puede crecer a pleno sol o en una zona de sombra, pero no tolera el viento. Con el tallo y la corteza se hacen infusiones. Se añade a los helados y a los caramelos.

Algunos Frutos Exóticos: Lúcumo



m.gastronosfera.com

El lúcumo es un árbol de la familia de las sapotáceas, de 8 a 15 m. de altura, de origen peruano, ya conocido por las civilizaciones precolombinas.

Su fruto, la lúcuma, es bastante grande y puede llegar a pesar un kilo. Tiene forma de corazón, de 7 a 10 cm, piel fina, delicada y de color variable (marrón-verdoso o verde). La lúcuma es muy dulce y contiene dos semillas ovaladas que se quitan fácilmente. Debe recolectarse maduro ya que los verdes no son comestibles al contener un látex amargo. Su pulpa contiene potasio, calcio, hierro, magnesio fibra abundante, vitaminas (A, B3 o niacina , C), hidratos de carbono de bajo índice glucémico (IG). Es antioxidante y se emplea también como edulcorante.

Algunos Frutos Exóticos: Yacón



tuberculos.org

El yacón es una fruta de origen peruano. Su jarabe tiene un índice glucémico (IG) de solo 1, por lo que se usa en diabetología. Su sabor es suave y neutro, similar a una melaza de arroz. Es ideal para postres y bebidas. Su inconveniente es su elevado precio.

<https://www.tuberculos.org/yacon/>

Algunos Frutos Exóticos: Pitaya



alimento.elconfidencial.com

La pitaya, pitahaya o fruta del dragón es el fruto de un cactus de los que existen numerosas variedades. Se produce en Tailandia, Colombia, Bolivia y Ecuador. Puede llegar a pesar un kilo y medio. Mide unos 10 cm de largo y 5 cm de diámetro. Su piel tiene unas protuberancias como botones (similares a las del higo chumbo) y, según su variedad (amarilla u fucsia), la pulpa es blanquecina o rosada, con múltiples semillas negras comestibles.

Se trata de una fruta refrescante, aromática y dulce. Contiene potasio, fibra, calcio, fósforo, hierro, vitaminas. El 90 % está compuesto de agua. Se utiliza para ayudar en la producción de glóbulos rojos. Tiene un ligero efecto laxante. Se come cruda aunque es ideal para elaborar helados y macedonias.

La pitaya se puede encontrar en nuestros mercados en primavera y de junio a septiembre. Se conserva algo más de una semana en la nevera.

Algunos Frutos Exóticos: Baobab



El baobab es conocido también como árbol botella, árbol de la vida, árbol del pan de primate o buhibab (del árabe, "padre de muchas semillas"). Su nombre científico - "Adansonia"- proviene del botánico Michael Adanson. Es un árbol milenario originario de la sabana africana.

Su fruto es antioxidante y contiene fibra, calcio, potasio y gran cantidad de magnesio y vitamina C (diez veces más que la naranja). Su sabor es agridulce.

Al baobab se le conoce como "árbol de la vida", por su resistencia y longevidad.

Las Cavas Byrrh (visita eventual concertada)



<http://www.caves-byrrh.fr/>

Las cavas Byrrh están situadas en la región francesa del Languedoc-Rousillon, cerca de la ciudad de Perpignan. Gracias a su proximidad con la frontera francesa, una visita a este lugar puede resultar francamente interesante.

Las bodegas fueron edificadas en 1892 en la localidad de Thuir (6 Bld. Violet, 66301 Thuir) y su "hall" de estación fue creado por los talleres de Gustave Eiffel. Funcionó como estación hasta 1989.

Estas bodegas elaboran y crían una extensa gama de aperitivos con los diferentes vinos del lugar (uvas muscat, garnacha y macabeo) fortificados.

Durante la visita nos mostrarán el arte de elaborar y aromatizar estos vinos con todo tipo de plantas de su soleada región, criados en 800 barricas

gigantes de roble y disfrutar de la vista de la cuba de roble más grande del mundo: puede contener un millón de litros.

El lugar es un verdadero parque temático dedicado a los aperitivos, que podremos degustar al finalizar la visita.

ATELIER
COCKTAILS
AUX
CAVES
BYRRH

Mai, Juin, Septembre, Octobre
premier et troisième jeudi
du mois à 18h00.

25€/personne
Durée : 1h30 (environ)

16h45
Visite guidée des Caves BYRRH
suivie de l'atelier cocktail

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

FRANCE
Aspres
Qualité
Aspres-Thuir

OFFICE DU TOURISME INTERCOMMUNAL ASPRES-THUIR

04 68 53 45 86 - www.caves-byrrh.fr - contact@aspres-thuir.com

El Hidromiel



territoriosibarita.com

El hidromiel o aguamiel es una de las bebidas alcohólicas (8°) más antiguas del mundo. Fue una de las bebidas favoritas de los druidas y ya era conocida por griegos y romanos. Se conoce también como "vino de miel" ("honey brandy"). Cuando el líquido fermentado ha sido destilado recibe el nombre de aguardiente de miel.

Su elaboración es sencilla pues en realidad se obtiene a partir de agua, miel y levadura. La miel se lava, se filtra, se rebaja con agua y se hierve. Cuando ya tiene la cantidad de azúcar necesaria para fermentar se coloca en una cuba y se le añade levadura junto a cierta porción de polen. Después tiene lugar la fermentación (entre los 18 y los 22° C). Luego el líquido pasará a reposar durante un mes.

A partir del mes se puede consumir el hidromiel joven o bien se puede "criar" en toneles de roble durante un año. Un segundo filtrado es importante para eliminar cualquier tipo de impureza y obtener un producto estéril.

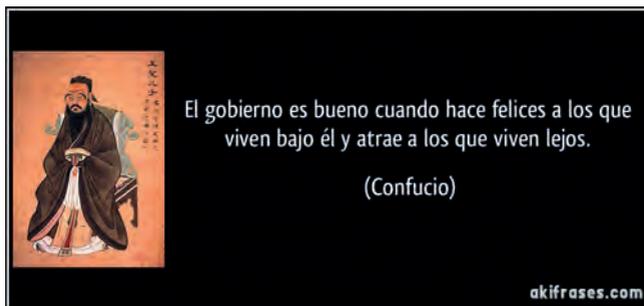
El sabor de cada hidromiel depende de las diversas calidades y sabores de la miel empleada para su elaboración, así como del tipo de agua o levadura, del tiempo de fermentación y del filtrado final del producto.

En Andalucía existe una empresa -la primera de España- oficialmente dedicada a la elaboración de diferentes variedades de hidromiel: las Bodegas Valhalla.

<https://valhallahidromiel.com/gb/>

NOTA: Los druidas sacerdotes celtas, también doctores y adivinos, tuvieron una gran influencia política, social y religiosa en el conjunto de los países celtas de Galia, Bretaña e Irlanda.

Curiosidades sobre el Arroz



“Una cocina sin arroz es como una hermosa mujer a la que faltara un ojo”

CONFUCIO (551-479 a. C.)

El arroz es el fruto de una gramínea y es, junto al trigo, el maíz, uno de los cereales más producidos del mundo. La tan producida soja es una legumbre.

Hijo de la tierra alimentada por las aguas, el cultivo del arroz es casi tan antiguo como la civilización. Procede de Asia, posiblemente de la India o de Tailandia. De allí se extendió a China, en el delta del río Yantsé. Se cree que occidente lo conoció en tiempos de Alejandro Magno (356-323 a. C.).

La provincia de Sevilla es la mayor productora de arroz de España pues allí se cultiva el 40% de este cereal, en unas 40.000 hectáreas que proporcionan 350.000 toneladas al año, en las marismas del Guadalquivir (La Puebla del Río, Isla Mayor).

Este cultivo no fue típico de la zona hasta la Guerra Civil española: la falta de arroz de Valencia, que era zona roja, obligó al bando nacional a

obtenerlo en otra parte. La iniciativa tuvo éxito y, terminada la contienda, los arroceros valencianos colonizaron la zona de las marismas del Guadalquivir hasta la actualidad.

El arroz es hoy el alimento principal de más de la mitad de la población mundial, siendo los principales consumidores chinos, japoneses, hindúes, indonesios y filipinos.

NUTRIENTES DEL ARROZ

	Arroz Blanco	Arroz Integral
Kcal	361,18	345,2
Hidratos	81,6	74,1
Proteínas	6,67	7,25
Grasas	0,9	2,2
Fibra	1,4	2,22
Magnesio	31	110
Niacina	4,87	6,6
Acido Fólico	20	49
Fósforo	150	310
Potasio	109	238

vitonica.com

Gran parte de sus valiosas sustancias se pierden en el proceso de refinado y blanqueado... La levadura de arroz rojo integral lleva estatinas que ayudan a bajar el colesterol.

ARROZ SALVAJE

Lo que se conoce como “arroz salvaje” no es en realidad un cereal. Se trata de la semilla acuática de una planta herbácea “cebada de agua” (o “arroz indio”), originaria de los grandes lagos del Canadá y de los Estados Unidos.

ARROZ Y RECIÉN CASADOS



wapa.pe

La costumbre de echar arroz a los recién casados sería una antigua práctica de la India, considerada como un signo de fecundidad.

PRIMER CONGRESO MUNDIAL DEL ARROZ



En la ciudad valenciana de Cullera se celebró en abril de 2007 el Primer congreso mundial del arroz, al que asistieron un gran número de productores.

<https://www.eladerezo.com/eventos-gastronomicos/congreso-mundial-del-arroz.html>

LICOR DE CREMA DE ARROZ



Y cuando parece que todo está ya inventado, aparece el excelente licor de crema de arroz del Delta del Ebro. Es dulce pero no dulzón, sabe a arroz pero se toma bien después del postre... A veces cuesta de encontrar ya que toda la producción se vende en un santiamén.

<https://www.segadorsdeldelta.com/es/producto/licor-de-crema-de-arroz/>

Evolución de la Goma de Mascar



Entre 4000 y 3500 años a. J.C., en Finlandia, parece ser que mascaban el alquitrán de la corteza de **abedul**, según unos fragmentos con huellas de dientes allí encontrados (2007), posiblemente para tratar infecciones bucales.

Los antiguos griegos, en el siglo I d. J.C. mascaban la resina del tronco del **lentisco** (arbusto que crece en toda la región mediterránea).

Los antiguos mayas fueron los primeros en utilizar el jugo lechoso o látex, una gomorresina elaborada a partir de la savia del **chicozapote**, árbol originario del Yucatán (México). Este hecho fue documentado por escritores españoles del siglo XVI. Al extinguirse la civilización maya, el consumo de la goma de mascar quedó prácticamente olvidado por los españoles, que prefirieron adoptar el tabaco.

Fueron los pieles rojas americanos quienes recuperaron la costumbre de masticar resina o goma de **píce**a (planta arbórea parecida al abeto). Ello fue adoptado por algunos colonos de Nueva Inglaterra (costa atlántica de Estados Unidos).

En 1848, John Curtis presenta una goma de **abeto** del estado del Maine, el primer chicle vendido comercialmente.

A partir de 1860 el inventor americano John Thomas Adams se interesó por la goma resina insípida extraída del tronco del **chicozapote** del Yucatán que mascaba el general mejicano Antonio López, refugiado en Nueva York tras su expulsión de su país. Adams importó la substancia en grandes cantidades para cierta aplicación pero decidió lanzarla al mercado como goma de mascar. Se vendió por primera vez en drugstores en 1879, como bolitas sin sabor.

En 1886 William J. Wrigley, fabricante de Cleveland, ideó el primer chicle perfumado con menta. El mismo año Adams instaló en los andenes del metro de Nueva York las primeras máquinas expendedoras de “chewing-gum” (goma de mascar).

En 1928, Walter Diemar elaboró el primer chicle hinchable de color rosa, fundó la compañía Dubble Bubble y empezó a fabricar chicles con azúcar y a darles diversas texturas y sabores. En 1941 este chicle se repartió a las fuerzas armadas estadounidenses junto con sus víveres, lo que lo convirtió en una de las principales industrias de Estados Unidos.

Desde 1949 la goma de mascar se fabrica a base de gomas sintéticas. A partir de 1950 se elaboró la goma sin azúcar.

En 2007 los científicos desarrollan un tipo de goma de mascar que se puede disolver en agua y que resulta fácil de despegar (de la ropa o del pavimento).

La palabra chicle viene del náuatl “txicli”.

Sobre los Diferentes Tipos de Frutas Cocidas con Azúcar



cocinaland.com

COMPOTA

Fruta hervida, entera o a trozos, en una solución más o menos azucarada. Se le puede añadir agua, vino blanco, vino tinto.

CONFITURA

Fruta (más del 40-50%) cocida entera o a trozos con azúcar. De consistencia gelatinosa.

MERMELADA

Fruta cocida troceada o triturada (un mínimo del 30%) con añadido de más del 60% de azúcar. Tiene consistencia viscosa.

La palabra “mermelada” podría proceder del término portugués “marmalo” (membrillo), una de las primeras frutas utilizadas para esta preparación.

JALEA

Zumo de frutas ricas en pectina (mínimo del 40%) cocido con azúcar. De consistencia semilíquida y semitransparente.

Curiosidades sobre los Quesos



consultatodo.com

Denominaciones de origen

En España existen 28 Denominaciones de Origen de quesos y mantequillas, de un total de más de cien variedades. Se empezaron a aplicar a partir del año 1974.

<https://qdequesos.com/2017/07/24/mapa-de-quesos-y-mantequillas-con-denominacion-de-origen-en-espana/>

Los Agujeros del Queso de Gruyère



quesos.com

Las responsables de los agujeros del queso de Gruyère, conocida localidad del cantón suizo de Friburgo, son las bacterias como la *Lactococcus cremoris*, que fermentan el lactado producido por otros organismos dentro del queso, el cual se transforma en gases. Éstos se expanden y forman las burbujas que crearán los característicos agujeros. Su tamaño, pequeño en el Gruyère y más grande en el emmenthal, depende de la densidad de la masa y del tipo de molde en que ésta se aloje.

Para fabricar un queso de Gruyère, pieza redonda de 35 kg de peso, se necesitan unos 400 litros de leche de vaca y entre cinco y doce meses de permanencia en las refinерías (tiempo de reposo en húmedas cavas de afinado).

Queso e Intolerancia a la Lactosa

Las personas intolerantes a la lactosa (el azúcar de la leche) pueden comer el queso italiano parmesano pues su proceso de maduración superior a los 24 meses hace que el contenido en lactosa sea nulo.

El queso de Parma se conoce en España desde que lo trajera Isabel de Farnesio, segunda esposa de Felipe V (1683-1746), acompañando el equipaje del personal de su séquito.

Queso y Microbiota

Las bacterias lácticas que contienen algunos quesos ayudan a mejorar la capacidad para asimilar los alimentos, facilitan la digestión y regeneran la flora intestinal.

La Vache Qui Rit



La quesería francesa Bel inició en 1922 lo que sería una novedad: un queso fundido envasado en porciones y comercializado en una caja redonda, típica de algunos quesos franceses, pero con una tapa sobre la que imprimieron una vaca sonriendo. Los quesitos de “la Vaca que ríe” son todavía en el siglo XXI iconos de los quesitos en porciones.

Las primeras porciones de queso fundido se elaboraron en España en la fábrica de Pedro Montanés “Queserías Flor de Menorca”. Ideadas después de una visita que el empresario había hecho a los propietarios de la marca “La Vache qui rit”, salieron al mercado el 7 de enero de 1931. A partir de 1939 la empresa tomó el nombre comercial de “El Caserío”. En 1992 la multinacional norteamericana “Kraft” adquirió la empresa que había acuñado el nombre coloquial de “quesitos”.

Queso Cuadrado



Los primeros quesos cuadrados fueron ideados por James L. Kraft (1874-1953), canadiense afincado en Chicago desde 1903. Regentaba junto con sus hermanos un negocio de distribución de quesos. Cierta día decidieron envasar unos quesos en pequeñas cajas rectangulares de madera y ponerles su nombre. Posteriormente la empresa ideó el queso en lonchas y lo patentaron.

Queso al Final de la Comida

La costumbre de comer queso al final de las comidas podría ser muy antigua, pues ya en el siglo XV el autor y gastrónomo italiano Bartolomeo Sacchi (conocido como Platina) recomendaba tomarlo al final del ágape pues “cierra el estómago, empuja los alimentos, quita la pesadez de los manjares grasos, ayuda a la digestión y reprime los humores que van al cerebro”.

Mozzarella



butterandqueen.com

La mozzarella se fabrica mayormente en la región del sur de Italia de la Campania. Está elaborada con leche de búfala, una especie vacuna importada de Asia central que se cría cerca del agua, gracias a lo cual su leche es ligera pero rica en nutrientes.

Tiene una Denominación de Origen desde 1996. Es un queso de pasta blanda, de forma esférica, húmeda y filamentosa. Viene embalado bañado en suero en bolsas de plástico con cierre hermético. Debe conservarse en el frigorífico.

En España existen al menos dos granjas de búfalas con cuya leche se elabora un queso mezcla de leches de vaca y de búfala.

Diferencias Orientativas entre Vinos Espumosos: Cava y Champán



vinetur.com

Vinos Espumosos

Por definición son aquellos vinos que tienen gas carbónico endémico, de origen (burbujas propias), perceptibles a la vista y al paladar. Son debidas a una segunda fermentación del vino, junto con las levaduras añadidas antes de que empiece la fermentación, que se realiza ya en la botella (método “champenoise”).

Cava

Clima: Mediterráneo. Más de 2000 horas/año de sol.

Temperatura: una media de 14-15 grados centígrados.

Suelo: arcilloso calcáreo, aunque la caliza no sea pura.

Variedades tradicionales de uva: xarel.lo, macabeu (viura) y parellada.

Crianza: mínimo de 9 meses.

Champán

Clima: 1500-1700 horas/año de sol.

Temperatura: 9 grados centígrados de media.

Suelo: calcáreo de gran calidad y sílice.

Variedades tradicionales de uva: chardonnay, pinot noir, pinot meunier.

Crianza: mínima de 12 meses.

Notas: Hasta el año 1970 a los espumosos españoles se les conocía con el nombre de champán. En 1972, ante el conflicto con Francia por el nombre de champán, se constituyó el Consejo Regulador de los Vinos Espumosos y se aprobó para ellos la denominación de origen (D.O.) y el nombre de cava.

Otros espumosos son:

Cremant (Francia): la segunda fermentación también se hace en botella pero no se les puede llamar champán ya que no proceden de la Champaña francesa. Pueden ser de Alsacia, Burdeos, Loira, Borgoña.

Granvás: realizan la segunda fermentación en grandes depósitos y se embotellan posteriormente (Clarette de Limoux).

Spumante y prosecco (Italia): también realizan la segunda fermentación en botella. Equivalen a los cremant.

Curiosidades sobre el Cacao



vitonica.com

El cacao es la simiente en forma de haba del árbol tropical de mismo nombre. Es originario del Yucatán (México) y se extendió espontáneamente por la cuenca amazónica, el Caribe y el Pacífico centroamericano. En lengua azteca “náhuatl cacáhuatl” significa “jugo amargo “ o “agua de cacao”.

Desde 1944 las plantas del cacao se clasifican en tres variedades:

- Criollo de Venezuela, el cacao más raro, fino y buscado.
- Forastero de Ecuador, el más cultivado del mundo (80%).
- Trinitario de Grenada, híbrido de los anteriores.

El cacao sirvió de moneda y alimento a los mayas y aztecas hace más de 3000 años. El emperador azteca Moctezuma (1466-1520) lo tomaba con miel y con toda clase de especias o excitantes, para mejorar su sabor y añadirle otras virtudes.

Cristóbal Colón ya lo habría conocido, pero no le dio importancia. El primer cargamento llegó a España en 1520, procedente de México, traído por Hernán Cortés. Lo había probado en 1519 gracias a unos monjes que viajaban con él.

El botánico y médico sueco Carl von Linné (1707-1778) le dio el nombre griego de “Theobroma cacao” (alimento-bebida de los dioses”) en su obra “Species plantarum” (1753).

Curiosidades sobre el Chocolate



El chocolate es un alimento sólido compuesto esencialmente por la pasta obtenida de la semilla de la planta del cacao, torrefacta, molida, con distintas proporciones de azúcar.

El antecesor de las tabletas de chocolate podría haber sido la especie de embutido que un cafetero londinense servía a sus clientes, en el siglo XVIII, elaborado con una pasta de chocolate.

Suiza

En 1875 el confitero suizo Daniel Peter, casado con la hija de uno de los principales chocolateros del país (Cailler) fue el primero en elaborar tabletas de chocolate con leche. El invento, que fue después de numerosos intentos, le valió la medalla de plata en la Exposición Universal de París de 1878. Las tabletas fueron posibles gracias a la colaboración del tam-

bién suizo Henri Nestlé, que había inventado el mismo año una harina malteada y una prensa especial para triturar los granos del haba del cacao y separaba el polvo (cacao) de la grasa (manteca).

Fue Rudolf Lind , de Berna, quien ideó - entre 1875 y 1879- el añadir manteca de cacao a la pasta de cacao y azúcar con el fin de obtener una mezcla más suave y untuosa, con un corte más seco y homogéneo.

La sociedad fundada por Peter se unió a la casa Kohler en 1904, con Cailler en 1911 y en 1929 con Nestlé (que había comenzado a fabricar chocolate solamente en 1904, naciendo la Sociedad Nestlé al fusionarse las cuatro marcas.

España

En Barcelona, en 1777, se construyó la primera fábrica mecánica de chocolate, según los anales del gremio. La primera fábrica de chocolate en tabletas fue la de la firma francesa Pelletier, instalada en 1779.

La compañía chocolatera pionera en España nació en un pequeño pueblo de Alicante, Villajoyosa, en 1881, de la mano de Valeriano López Lloret, conocido como señor Valor. Nacían los Chocolates Valor.

En 1946 la empresa Nutrexpa lanzó al mercado el Cola Cao, cacao soluble que se convirtió en un nombre genérico muy sugestivo. Alcanzó la fama con las canciones " yo soy aquel negrito del África tropical" o " desayuno y merienda ideal".

<https://www.valor.es/museo-del-chocolate/>

En Barcelona hay un interesante y didáctico "Museu de la Xocolata", situado en el antiguo Monasterio de San Agustín. Cuenta con un impresionante espacio, con todo tipo de explicaciones (origen, fecha de llegada, propiedades dietéticas, etc.), degustaciones y la posibilidad de adquirir sus productos.

<http://www.museuxocolata.cat/?lang=es>

Bélgica

El creador de los conocidos chocolates belgas Jean Neuhaus (casa fundada en 1857) estaba casado con la cantante de ópera Louise Agostini; las óperas favoritas de la diva (Rigoletto, La Traviata, Tosca) han dado nombre a una colección de bombones, que se ha dado a conocer como "The Opera Collection". El nieto de Neuhaus creó en 1912 el bombón relleno de chocolate: la praline. Su esposa, harta de ver cómo los pralines se rompían en los cucuruchos de papel con los que se vendían, desarrolló la caja de regalo "ballotin".

Los mundialmente famosos chocolates belgas Godiva fueron ideados en Bruselas en 1926 por el artesano Joseph Draps. Su hijo decidió ocuparse del negocio familiar después de la Segunda Guerra mundial y darle una orientación más acorde con aquel tiempo. También, como una marca que atrajera y se recordara fácilmente. Atraído por el título de un libro que cayó en sus manos, decidió dar a sus chocolates el nombre de la dama de la leyenda del siglo XI, Lady Godiva. En 1958 se inauguró la primera tienda en el extranjero, a la que han seguido cientos más, en las principales ciudades del mundo.

Notas

- El chocolate debe conservarse a una temperatura comprendida entre los 15 y los 18°C.
- Tiene un alto contenido en polifenoles, sustancias antioxidantes. El valor nutricional varía según el contenido de cacao. Cuanto más oscuro, tanto más contenido en cacao. Es aconsejable no sobrepasar los 25g al día.
- El chocolate blanco no se considera verdadero chocolate por carecer de cacao. Contiene manteca de cacao, leche en polvo, lecitina de soja y azúcar.

La Cocina de las Flores



cocinista.es

El aroma, el colorido, la elegancia y la suavidad de las flores nos han cautivado desde tiempos lejanos como emblema de belleza y fragancia.

Ahora bien, como la comida nos entra por los ojos y por el aroma, vamos a comentar las virtudes de las flores desde un punto de vista gastronómico.

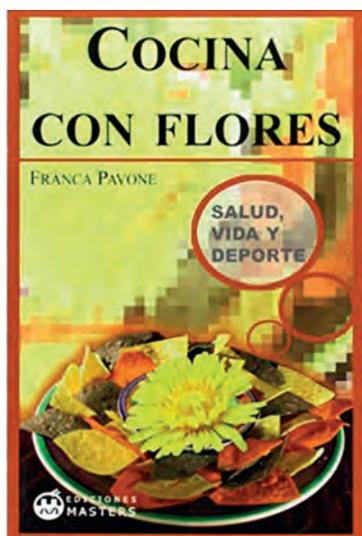
Hoy en día la introducción de las flores en la comida se considera "cocina de vanguardia", pero su empleo se venía utilizando en la cocina de oriente desde hace cientos de años. En occidente habían sido desterradas de los recetarios clásicos.

Los pétalos no son únicamente un adorno en el plato, pues también aportan a la comida - a las ensaladas en particular- sabores y aromas sorprendentes. Además, son fuente de vitaminas, minerales, oligoelementos y

aceites esenciales (los causantes de su aroma). La lista de los pétalos comestibles es amplia. Detallamos a continuación los más utilizados:

- **Azahar (véase foto):** perfuma jaleas y sorbetes
- **Flor de calabacín:** rellenas, al horno o fritas
- **Capuchina:** es algo picante; recuerda a la mostaza. Da un toque a las ensaladas
- **Caléndula:** alegra las ensaladas
- **Crisantemos:** en la ensalada "Francillon". muy empleados en China en platos de pescado y pollo
- **Jazmín:** muy buenos en tortilla
- **Lavanda:** caramelos, helados, guisos, arroces con pollo
- **Melocotón y manzana:** ensaladas de fruta
- **Naranja y limonero:** en confituras y repostería
- **Pensamiento:** gelatinas, para aromatizar vinagres
- **Rosa:** ensaladas de fruta, sorbetes, mermeladas, cristalizadas, vinagre
- **Violeta:** caramelos y cristalizados.
- **Las flores de las hierbas aromáticas como:** hinojo, albahaca, hierbabuena, romero

Libros



- **Cocina con flores.** Franca Pavone. 2007
- **El jardín del gourmet.** Geraldine Hold. 1992
- **El sabor de las flores.** Iker Erazukin. 2010
- **Del jardín a la mesa.** Jekka McVicar. 1998



Iolanda Bustos

- **Las mejores recetas con flores, plantas y frutos silvestres.** Iolanda Bustos. 2009
- **Flores:** aromas nuevos en tu cocina. Carlos D. Cidón. 2006
- **La cuisine des fleurs.** Alice Caron Lambert. 1995

Notas

- 1.- Las pautas para elegir flores comestibles deben ser rigurosas pues también las hay tóxicas. Deben haber sido cultivadas sin pesticidas, jamás ser de floristería (en el agua les ponen aditivos) y siempre sin sprays. Solamente se comen flores de cultivadores expertos y de tiendas especializadas.

- 2.- Josep, Miquel i Aleix Pàmies comercializan flores comestibles en bandeja: <http://www.pamieshorticoles.com/>

- 3.- En la población de Lisse (Holanda) existe el parque floral mayor y más famoso del mundo: el “Keukenhof”. Inaugurado en 1949, con 32 hectáreas de extensión, a 40 km de Amsterdam, celebra su festival de primavera todos los años de marzo a mayo. Allí se pueden admirar más de 7 millones de flores de bulbo y exposiciones florales temáticas, amén de árboles centenarios y jardines especiales (japonés, laberinto), un jardín musical, fuentes, paisajes de dunas, un dique...
<https://keukenhof.nl/en/>

Curiosidades sobre los Frutos Secos



todocooking.com

A la sabrosa mezcla de frutos secos suele dársele el nombre de “postres de mendigo” (en Cataluña se los conoce como “postres de music”) en honor del color de las cuatro órdenes religiosas mendicantes de los siglos XVI y XVII:

- **Higo seco:** franciscanos y capuchinos (color grisáceo)
- **Almendra:** dominicos (blanco)
- **Avellana:** carmelitas (marrón)
- **Pasa:** agustinos (violeta oscuro)

Los Cítricos



vegaverde.es

Agrios es el nombre colectivo con que se designan los frutos ácidos y que engloba a todos los cítricos que detallaremos.

Se trata de frutos de pequeños árboles, de la familia de las Rutáceas, cuya talla ronda los 2 metros o más de altura, según la especie, y con una gran diversidad de frutos. Son famosos por su gran contenido en vitamina C, además de antioxidantes diversos, minerales, fibra, agua y pocas calorías. Son refrescantes, de sabor ácido agradable, diuréticos, bajos en sodio y de un dulzor poco empalagoso.

Los cítricos más conocidos son:

- Bergamota
- Cidra
- Lima
- Mandarina
- Naranja
- Pomelo

Limón

El limonero, como la mayoría de los agrios, es un árbol perenne originario del Asia tropical (sur del Himalaya, norte de Birmania y este de la India).

El limón, llamado "laimun" por los árabes en el siglo XII, fue llevado de Persia a Marruecos y se difundió su cultivo por el Mediterráneo. Los cruzados lo llevaron a Europa.

Fue introducido en la isla de Haití (antigua La Española) por Cristóbal Colón en 1493. Llegó a California en 1769 de la mano de fray Junípero Serra. Las virtudes del limón son apreciadas desde la antigüedad.

"Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla, y un huerto claro donde madura el limonero." **Antonio Machado**

Mandarina

La mandarina es el fruto del mandarino, un arbusto originario de Yunnan (China meridional) y de Laos. No fue introducido en Europa hasta principios del siglo XIX, directamente desde China.

Se la llamaba "naranja de mandarín", quizá porque a ellos les gustaban mucho...

Parece ser que fue Alejandro Magno (356-323 a. J.C.) quien plantó los primeros árboles en la cuenca del Mediterráneo.

La variedad clementina debe su nombre al padre Clement Rodier (1824-1904), religioso de un orfanato de Orán (Argelia) que encontró el sistema de injerte (cruce) para producir mandarinas sin hueso.

En 1925 la isla de Córcega plantaba sus primeros mandarineros. Esta variedad fue introducida en España a principios del siglo XX, pero fue solamente a mitad de ese siglo que los agricultores intensificaron su cultivo.

Es menos vitaminada que la naranja, pero más acuosa y quizá más estimada que esta por su facilidad de pelado; y por poder adquirirla justo después del verano.

Naranja

El fruto del naranjo es originario del sur de China (hace 2000 años), Tailandia e India. Se extendió por occidente a principios de la Era cristiana, por Persia y el norte de África.

Se cree que fueron los árabes quienes, sobre el siglo XI, la difundieron por los países mediterráneos. Los cruzados la trajeron a Europa.

Las naranjas que trajeron los árabes a España eran amargas y se empleaban sobre todo como adorno. Las dulces que conocemos en la actualidad las habría traído Vasco de Gama (1469-1524) de la India y las habría aclimatado en Lisboa.

Llegaron a España a mediados del siglo XV. Los españoles llevaron las naranjas a México y más tarde las aclimataron en la Florida.

*La naranja es la tristeza
del azahar profanado
pues se torna fuego y oro
lo que antes fue puro y blanco*
Federico García Lorca

Existen en el mundo de la gastronomía hechos curiosos, historias poco conocidas, como la de un naranjo plantado en 1422 por Leonor de Castilla, esposa de Carlos II, rey de Navarra. El naranjo fue posteriormente trasplantado a los jardines de Fontainebleau (Francia) y parece que hoy se halla en Versalles desde 1858.

Otro naranjo curioso es el que se conserva en los jardines del conde de saint Laurent de Lisboa, que dicen fue plantado por Vasco de Gama y que, al parecer, es el padre de todos los naranjos portugueses.

Cidra

La cidra rocede de la India y de China. Era ya conocida en el siglo tercero antes de Jesucristo. Se utiliza en pastelería, confitada. También, en perfumería.

Pomelo

El pomelo es el fruto del árbol del mismo nombre. El pomelo es el cítrico de mayor tamaño y su antepasado se llamaría "shaddock", nombre de su introductor en las Indias occidentales desde las Indias orientales, a fines del siglo XVII. Lo llamaron "fruta del paraíso".

Se cree es originario del archipiélago malayo, desde donde pasó a las islas del sur y zonas tropicales en donde se encuentran trazas desde el siglo XVII. Según el botánico Alfonso de Candolle (1806-1893) procedía de las islas de la Sonda.

Llegó a Europa tardíamente y fue introducido en América del sur en el siglo XVII. Fueron posiblemente los viajeros españoles quienes lo llevaron a Florida en el siglo XVIII, extendiéndose unos años más tarde por California. Pero no empezó a cultivarse hasta principios del siglo XX.

El pomelo interacciona con numerosos medicamentos. Hay que tenerlo siempre presente.

Nota: En la localidad francesa de Menton, en la Costa Azul francesa, se celebra tradicionalmente en el mes de febrero un Festival de cítricos durante el cual los participantes reproducen con naranjas, limones o pomelos escenas de mitos y leyendas. En uno de los eventos hicieron una copia del Taj Mahal, el famoso mausoleo de la ciudad india de Agra.

<http://es.allexciting.com/lemon-festival-menton/>

Licores con sabor a Naranja



<https://www.cointreau.com/es/es/>

Licor es aquella bebida alcohólica obtenida, sin fermentación, por maceración de sustancias vegetales (raíces, semillas, hierbas, cortezas) con adición de azúcar y una mezcla de alcohol y agua, y posterior destilación. Los siguientes licores se preparan por maceración o destilación de la corteza de las naranjas amargas que se cultivaban en las Antillas (antes) o que proceden de Haití y de las regiones mediterráneas.

Cointreau

Este licor, de unos 40^a, se fabrica en la localidad francesa de Saint Barthélemy d'Anjou (Angers) desde mediados del siglo XIX. En su receta,

todavía secreta, entra una destilación de equilibrada mezcla de pieles de naranjas dulces y amargas, maceradas en alcohol neutro, azúcar y agua.

La empresa fue fundada en 1849 por dos maestros pasteleros: los hermanos Edouard- Jean y Adolphe Cointreau. Fue en 1875 cuando Eduard concibió el néctar y la botella cuadrada para albergar el licor, la misma que se utiliza en la actualidad.

En 1995, Edouard Cointreau, hijo y sobrino de los fabricantes, creó un premio literario gastronómico (el "Óscar" de la especialidad) llamado **Gourmand World Cookbook Award**, con la idea de premiar los mejores libros de cocina y de vinos del mundo.

El Museo Cointreau se puede visitare todos los días de la semana, todo el año (salvo en el mes de enero), con visitas guiadas, filmes y degustaciones gratuitas.

Curaçao

Nativo de la isla caribeña de Curaçao, de la que tomó el nombre, este licor fue elaborado por primera vez a principios de siglo XVII, con una receta traída por navegantes holandeses. Entraban pieles de pequeñas naranjas verdes maceradas en alcohol o vino y azúcar. Las naranjitas se cultivaban en la mayor de las Antillas neerlandesas en el Caribe (frente a Venezuela), la isla de Curaçao. Tiene 35° de alcohol.

Grand Marnier

Es un licor elaborado en las destilerías Marnier-Lapostelle, fundadas en 1827 por un francés apellidado Eugène Lapostelle. Este licor se fabrica con coñac o con aguardiente y con las pieles de las naranjas amargas importadas de Haití -la " Citrus bigaradia"- maceradas en la misma destilería.

Apostelle lanzó este licor en 1870, junto con su yerno Louis Alexandre Marnier, que había comprado un cargamento de coñac con el fin de obtener un licor diferente a todos.

Fue el célebre hotelero Cesar Ritz (1850-1919) quien , en París, les aconsejó que pusieran el nombre de "Grand Marnier" al licor que había probado y le había gustado. Se elabora exclusivamente en la población Neauphle-le-Chateau, cerca de Versailles. Tiene 40°.

Existen dos tipos de este licor: el "Cordon Rouge", elaborado con coñac seleccionado (el más conocido); y el "Cordon Jaune", elaborado con aguardiente de cerezas dálmatas molidas.

Especies (también conocidas como condimentos)



lazarola.com

Según el diccionario las especias son sustancias aromáticas de origen vegetal utilizadas para saborizar los alimentos.

La historia del condimento es tan antigua como la propia humanidad y es casi cierto que nuestros antepasados lo descubrieron por casualidad. Con el paso de los siglos, quedaron constancia de su empleo en palafitos del neolítico (hace 5000 años) en Suiza, donde se hallaron restos de diferentes hierbas.

Más tarde, los médicos griegos recogieron los conocimientos de los egipcios y los perfeccionaron. Con las conquistas de Alejandro Magno (356-323 a. C.) las exóticas especias del subcontinente asiático se acercaron a Europa. Teofrasto de Éfeso (372-278 a. C.), discípulo de Aristóteles, puso las bases de la botánica antigua en su obra "Historia de las Plantas", en la que describe, entre otras, la pimienta.

Con el tiempo, los condimentos exóticos volvieron a Europa con los cruzados, pero las especias eran tan caras que solo podían adquirirlas las clases privilegiadas. Tras múltiples vicisitudes y después de ser protagonistas de rutas, monopolios y guerras, por las virtudes médicas y culinarias que se les otorgan, las especias han encontrado su lugar...

Las especias son muchas. Las más utilizadas en las cocinas domésticas son:

- pimienta
- canela
- clavo de olor
- cúrcuma
- cardamomo
- vainilla
- nuez moscada
- curry (mezcla) <http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/search?q=curry>
- azafrán
- anís estrellado
- mostaza

Las especias pueden durar años en buenas condiciones. Pero lo ideal sería consumirlas en los tres meses después de su compra. Se añaden casi al final de la cocción para que no pierdan su aroma y su sabor. Su conservación debe ser cuidadosa. Se almacenan en tarros de cristal, herméticos, con poco aire, y sin exponerlos al sol.

Islas de la especias

Situadas en el océano Pacífico, eran las **islas Molucas** (Indonesia) llamadas: Ternate, Mutir, Tidore, Makian y Batchian. Fueron descubiertas por el portugués Antonio de Abreu, en 1511, con ayuda del también portugués, pasado al servicio del rey Carlos V de España, Fernando de Magallanes (1480-1521) , por cuenta del navegante Alfonso de Albuquerque, quien se estableció en la India y promovió diversos viajes de descubrimiento.

Por el Tratado de Tordesillas (1494) pasaron a ser propiedad española pero se mantuvieron en un litigio continuo. En el Pacto de Zaragoza (1529) pasan a ser definitivamente españolas pero como los portugueses estaban establecidos en ellas los conflictos solo terminaron cuando Carlos V las vendió a Juan III de Portugal.

La **isla de Zanzíbar** ("Costa de los negros"), en el océano Índico, hoy en la actual Tanzania, el cultivo de las especias es su rasgo más característico y se dice que antaño el olor llegaba a los viajeros antes de desembarcar en sus costas.

La francesa **isla de Réunion** (archipiélago de Las Mascareñas), junto a la isla Mauricio, es uno de los grandes productores de vainilla.

La vainilla es el fruto de una planta orquídea trepadora tropical oriunda de América central. Tiene un largo tallo que puede alcanzar los 15 metros de altura. Sus sarmientos dan unas cápsulas de unos 20 cm de longitud y del grosor de un dedo meñique, tres años después de su plantación. Son muy apreciados en repostería.

Sus flores solo se polinizan de forma natural por una abeja (la melipona) o por una variedad de colibrí mejicano. Si no se dispone de este pájaro, el hombre la debe fecundar manualmente, flor a flor, con la ayuda de un palito de bambú o de una varilla de limonero. Ello explica en parte su precio elevado.

El primer sabor artificial de una especia fue el de la vainilla (llamado vainillina), sintetizada por dos químicos alemanes en 1874. Los primeros en utilizarla fueron los chocolateros alemanes, ante la dificultad de abastecerse de vainilla natural.

Pimienta

Pimienta viene del latín "pigmenta"(colorante, color de pintura). Tuvo un sentido de droga y más tarde de condimento.

En la Edad Media era tan estimada que se cambiaba por su peso en plata; la nuez moscada se pagaba en oro.

Para las personas que se pregunten si las especias (particularmente la pimienta o la guindilla) son nocivas para el estómago, diremos que los médicos de la Facultad de Medicina de Baylor (Houston), tras efectuar



pruebas de cuatro a seis semanas a un grupo de voluntarios, concluyeron que las personas sanas las pueden comer sin riesgos. No obstante, encontraron que era el vinagre de las salsas o el ácido acetilsalicílico (aspirina) lo que sí era irritante y dañino para el estómago.

Vietnam es el primer productor mundial de pimienta.

Nota



Si a un canario amarillo se le da de comer pimienta de Cayena se vuelve de color rojo...

Cinco Postres Famosos



saboresdehoy.com

Peras Bella Helena

Fueron ideadas en honor de Hortensia Schneider, la hermosa protagonista de la opereta de Offenbach *Belle Hélène*, que se estrenó en París el 17 de diciembre de 1864, en el teatro “Variétés” y que obtuvo uno de los más clamorosos éxitos del Segundo Imperio Alemán.

Se trata de peras cocidas en almíbar, con helado de vainilla y nata montada avainillada, servidas en plato, y todo el conjunto bañado con chocolate caliente. Inicialmente no llevaban nata y se adornaban con violetas escarchadas.

Melocotones Melba

Este conocido postre fue creado en 1893 por el gran chef Auguste Escoffier, en el “Hotel Savoy” de Londres, como sorpresa y homenaje a la famosísima cantante australiana Nellie Melba (Helen Porter Mitchell).

A Nellie le encantaban los helados, pero casi no podía comerlos ya que debía cuidar sus cuerdas vocales. Escoffier le sirvió este postre durante un espléndido banquete que la diva ofreció para celebrar su triunfo en el Covent Garden de la ciudad del Támesis con el papel de Elsa, de *Lohengrin*. La cantante llegó a estar tan orgullosa de “su” postre que, al parecer, siempre lo servía en las cenas que daba en Australia al final de su carrera. Murió de una infección tras una cirugía estética. Su cortejo funerario fue de más de un kilómetro y fue llorada también en Europa. Los billetes de 100 dólares australianos llevan su imagen.

Se compone en la actualidad de melocotones pelados y blanqueados, servidos sobre un lecho de helado de vainilla, recubiertos de puré de frambuesa.

Tarta Sacher

La fecha de creación de este postre está sujeta a controversias, como ocurre con las especialidades antiguas. La opinión más generalizada es que el dulce, servido durante el Congreso de Viena de 1815 (reunión convocada para restablecer las fronteras de Europa tras la derrota de Napoleón Bonaparte), fue elaborado por Franz Sacher, jefe de cocina del príncipe de Metternich, que siempre exigía a su chef que le sorprendiera.

Como en una discusión gastronómica el estadista francés Charles de Talleyrand había logrado demostrar que el queso normando de Brie era el rey de los quesos, Metternich deseaba demostrar que los dulces austriacos eran los reyes de la confitería. La tarta se hacía con harina, huevos, mantequilla, azúcar y chocolate; se rellenaba con confitura de albaricoque y se recubría de chocolate fundido.

Hemos leído, no obstante, que esta tarta había sido ideada en 1832 por el mismo Franz Sacher y que el postre presentado en el Congreso era una especie de rollo relleno de diminutas ciruelas, llenas a su vez de azúcar, el *Zwetschkenknodel*.

Crêpes Suzette

Existen dos versiones más o menos oficiales sobre la invención de este postre francés. La primera nos habla del *maître* del restaurante “Mari-vaux” de París, llamado Joseph, que las habría ideado en 1890 en honor de la joven actriz Suzette. Hay quien dice que hacía el papel de camarera y servía unos dulces en la obra *Le voyage de Suzette*.

La segunda versión atribuye el invento a Henri Charpentier, discípulo de Escoffier, que trabajaba por aquel entonces en el “Café de Paris” de Montecarlo. Según parece apareció por accidente: a principios de 1896, el futuro rey de Inglaterra Eduardo VII, a la sazón Príncipe de Gales, invitó a comer a una encantadora francesita. Como postre deseaban comer crêpes. Pensando servírselas con una mezcla de zumo de naranja y licor Cointreau (o coñac) para que fueran más apetitosas, el licor se inflamó casualmente por culpa del infiernillo donde las calentaba. Para no hacer esperar a su egregio comensal, haciendo caso omiso del accidente, Henri sirvió las crêpes con el licor flameado. El príncipe las encontró tan sabrosas que decidieron ponerles el nombre de la joven acompañante del futuro rey.

Auguste Escoffier codificó estas crêpes en 1901, pero no las flameaba en absoluto.

Las crêpes se embadurnan con mantequilla compuesta (mantequilla, azúcar en polvo, Curaçao y corteza de mandarina). Se doblan en cuatro, formando un abanico, se añade azúcar y se flamean, generalmente con coñac.

Tarta Tatin

Las hermanas Carolina y Estefanía Tatin, conocidas como las *demoise-*

lles Tatin, regentaban, a mediados del siglo XIX, su hotel-restaurante “Terminus”, situado en la localidad de Lamotte-Beuvron (Sologne, entre Orléans y Vierzon), zona donde la caza era abundante y los cazadores hambrientos.



tripadvisor.es



cookidoo.es

En su restaurante se comía francamente bien y era muy frecuentado por sus numerosos clientes. No obstante, lo que le dio la fama, que perdura todavía hoy en día, fue su tarta de manzana “al revés”, deliciosa y diferente.

Al jubilarse en 1907, el hotel pasó a llamarse “Hotel Tatin”. Su actual propietario prepara diariamente una buena provisión de la famosa tarta *des demoiselles Tatin*. La composición es simple: buena mantequilla, azúcar, mitades de manzanas peladas (mejor reinetas) y pasta de brisa (masa quebrada) como base del conjunto, horneado hasta que quede dorado.

<https://www.hotel-tatin.fr/>

El Vermut



atrapalo.com

Aperitivo es aquella bebida para estimular ("aperire" = abrir) el apetito antes de comer. El vermú o vermouth como aperitivo no es un vino sino un producto elaborado a base de vino que se combina con el añadido de zumo de uva reforzado con alcohol y hierbas.

Mezclar el vino con sustancias amargas o tónicas se pierde en la noche de los tiempos (recuérdese el brebaje "vinum hippocratum" para desencadenar el apetito). La palabra vermouth procede de la alemana "wermut" y significa ajenjo, amarga planta medicinal que le da a la bebida parte de su sabor característico.

Los fabricantes tienen sus fórmulas secretas, pero en ellas no falta ajenjo, corteza de cítricos, canela, enebro, cilantro, clavo de olor. El volumen total de las sustancias añadidas no debe superar el 30% del producto final elaborado. Suele tener una graduación alcohólica entre 16 y 18°.

Los creadores del moderno vermouth fueron Antonio y Benedetto Carpano, de Turín, en 1786. Elaboraron un vino moscatel con hierbas, hojas, especias y caramelo. Le dieron el nombre de vermouth. No obstante, fueron los hermanos Luigi y Giuseppe Cora quienes, en 1838, elaboraron el vermouth industrialmente. Otros fabricantes fueron: Gancia, Ballor y Cinzano

(1860). Alessandro Martini y Luigi Rossi crearon la compañía Martini & Rossi, en 1863, en Pessione de Chieri, pequeña localidad del Piemonte, a 15 km de Turín.

El vermut Martini llegó a España en 1893. Barcelona fue la primera ciudad en la que se puso de moda.

En Pessione la casa Martini acoge un interesante museo con colecciones del mundo del vino. Se pueden degustar allí vermouths elaborados con los métodos tradicionales, tanto blancos como rojos, dulces o secos; y seguir cursos dirigidos a los bartenedores que lo soliciten.

<https://www.martini.com/es/es/casa-martini/>

El Vermut en Reus

Los primeros vermouths patentados en Cataluña fueron los de la casa Gili, en 1892, en la ciudad de Reus, cuna del vermut catalán. Allí puede visitarse el "Museo del Vermut", con más de 2000 marcas internacionales, entre las que se encuentran las más de 20 allí elaboradas.

<http://www.museudelvermut.com/es/>

En Reus existe también una "Ruta del Vermut", que recorre Falset, Vilafranca del Penedés, Barcelona y Alella.

<https://www.reusturisme.cat/ruta-del-vermut>

El Corte de las Hortalizas



El corte de las hortalizas que se utilizan para las distintas preparaciones culinarias es sumamente importante. Este influirá en el sabor de la receta y en su presentación final.

- **Brunoise:** (mal traducido del francés por “brunesa”): Trocear en dados muy pequeños y regulares, de 2 a 3 mm de lado, verduras, frutas u hortalizas.
- **Juliana:** Se cortan en tiras alargadas, de 2/3 cm de largo por 2 mm de grosor, de forma regular, ya sean vegetales, frutas, setas, jamón o carnes.
- **Mirepoix:** Mezcla de verduras, generalmente apio, cebolla, puerro, zanahoria y tomate, cortadas en dados de 1 ó 2 cm de espesor.

Los Espárragos



Guillermo Simón

“El espárrago es el rey de las verduras. Lástima que su reinado sea tan breve”.

Goethe

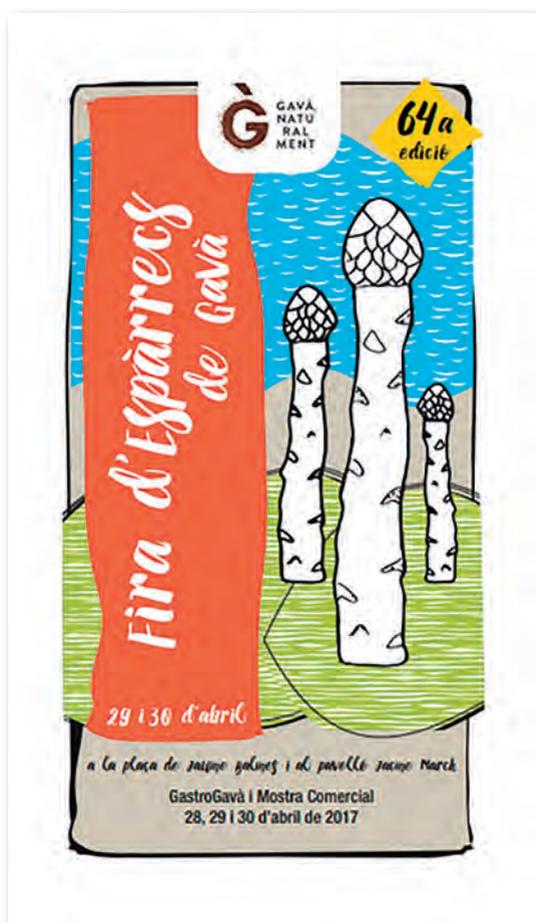
Los espárragos son los tallos y los brotes tiernos de la esparraguera (del latín “Asparagus”), planta herbácea vivaz que se encuentra en estado silvestre en lugares arenosos en los bosques y a lo largo de los ríos de Europa centromeridional. Procede de Asia central y también se encuentra en Asia septentrional.

Se cultivaban en Mesopotamia y en el antiguo Egipto, hace 6000 años, según numerosos bajorrelieves. De allí pasaron a Grecia, que les dio un uso medicinal. Los romanos los comían con glotonería. Las legiones romanas los trajeron a España.

Galeno los alabó por sus propiedades terapéuticas y Marcial, Columela y Juvenal los elogiaban. El médico español Juan Surapán de Rieros (s. XVII) los tenía por diuréticos y digestibles.

En la Edad Media dejaron de cultivarse y se redescubrieron en el siglo XIV. Los árabes los trajeron a la Península en el siglo XIII.

En el libro de Sent Soví (s. XIV) son mencionados. Por su forma estuvieron prohibidos en muchos lugares a las jóvenes virtuosas y a las damas decentes, que no los probaban nunca en público ya que eran considerados como alimentos afrodisíacos.



En la actualidad se cultivan espárragos durante gran parte del año, aunque es en primavera cuando se encuentran en su mejor momento. En Cataluña son famosos los de Gavà.

Se cultivaron en España con la llegada de los Borbones, hace algo más de dos siglos, concretamente en Aranjuez, con plantones procedentes de Francia. Hará unos 100 años, Navarra empezó a producirlos. También, La Rioja. Estados Unidos es el primer productor mundial, seguido de España, Francia, Holanda, Alemania e Italia.

En Sudáfrica, la exportación de espárragos es uno de sus recursos importantes. Sus semillas fueron importadas de América.

En Francia son famosos los de Argenteuil (Centro Loira), Borgoña, Aquitania y Provenza. En Bélgica son muy apreciados los de Malinas.

Para acompañarlos, es mejor el agua. El vino no casa bien con ellos.

Curiosidades sobre las Patatas Fritas



Patatas chips

Las patatas fritas “chips” fueron creadas en 1853 por casualidad, por el norteamericano George Crum, en la cocina de su restaurante “Moon Lake Lodge”, situado en Saratoga Springs (Nueva York). Quiso complacer a un cliente exigente que encontraba demasiado gruesas las patatas que servían. Cansado de quejas, decidió vengarse cortando las patatas tan finas que resultara imposible pincharlas con el tenedor. La venganza no fue tal: ¡el cliente quedó encantado!

A partir de entonces estas patatas se convirtieron en la especialidad del restaurante, conociéndose como “patatas Saratoga”.

El nombre de “chips”, que significa “viruta” apareció en 1920 al comercializarse el primer pelador de patatas mecánico. En 1926, Laura Scudder ideó las bolsas de papel de cera para guardarlas.

A Europa llegaron a través de Inglaterra, donde empezaron a fabricarse al mismo tiempo que en Estados Unidos. En España las primeras fábricas aparecieron algo más tarde, en los años 40. A mediados de los 60, la empresa Matutano revolucionó el mercado comercializando masivamente las patatas chips en bolsas de plástico.

En 2004 se consumieron en España la friolera de 120.000 toneladas de chips, lo que nos colocó como los terceros consumidores europeos, por detrás del Reino Unido y de Holanda.

Patatas “Soufflés”

Las patatas “soufflés” (hinchadas) también se crearon por casualidad, cuando fue inaugurada (26 de agosto de 1837) la primera línea francesa de ferrocarril: la de París-Saint Germain.

Se preparó un banquete para agasajar al rey Luis Felipe y a la reina María Amelia. El tren oficial sufrió retraso y el cocinero se vio obligado a sacar las patatas de la grasa hirviendo y a escurrirlas para que no se pasaran. Cuando la reina y su séquito (al rey le aconsejaron que no asistiera) se sentaron a la mesa, el cocinero echó de nuevo las patatas en la grasa para calentarlas y...¡oh resultado sorprendente!: las patatas se hincharon y aparecieron ligeras y doradas como elegantes buñuelos.

Friet Museum

En la ciudad de Brujas (Bélgica) existe el Friet Museum, o Museo de la patata frita, centro único en el mundo. Allí se explica la historia de tan popular producto.

El museo está instalado en un edificio del siglo XIV y contiene más de 400 objetos antiguos empleados en las elaboraciones de tan interesante tubérculo.

<http://www.frietmuseum.be/en/>

Los belgas suelen comer mejillones con patatas fritas.

El Mayor Gratén de Patata

En un centro comercial de Utrecht (Países Bajos) se consiguió el mayor gratén de patata del mundo. Tardaron tres días en elaborarlo y en su composición entraron 350 kg de patatas holandesas, 35 kg de queso rallado, 50 docenas de huevos y varios kilos de sal.

El resultado final alcanzó los 3,5 metros cuadrados y fue degustado por más de mil personas, que lo calificaron de exquisito.

El evento tuvo lugar durante la inauguración de “Los ocho días de la patata”, fiesta anual que tiene como objeto incentivar el consumo de dicho tubérculo.

Las Patatas Salvaron Vidas

Jerónimo de Alderete (1516-1556) fue delegado por el famoso conquistador español Pedro de Valdivia para que fundara un pueblo cerca de la actual ciudad de Valdivia, en Chile. Al poco tiempo de su instalación, la población fue atacada por los indios y los asediados no disponían de más alimentos que los escasos obtenidos de un sembrado cercano y de algunos animales domésticos. A pesar del hambre, observaron que los cerdos se mantenían gordos mientras los demás animales enflaquecían.

Hicieron las investigaciones pertinentes y comprobaron que los gorrinos removían la tierra con el hocico y sacaban unas bolas que devoraban con fruición. Pensando que las personas pudieran también comerlas, ya que no debían de ser ponzoñosas, las probaron primero crudas y más tarde asadas. Pudieron así aguantar el asedio durante largos meses. Ello confirmó a los indios su creencia de que los invasores eran invencibles, por ser enviados de los dioses. La patata había salvado vidas, por el momento.

La Centolla de las Pinzas de Oro



expertoanimal.com



infomarina.net

El cangrejo rojo real, cangrejo de Kamchatka o centolla de Alaska -rebautizada como de Noruega- es conocido también como la centolla de las pinzas de oro. Se trata de un crustáceo de gran tamaño, con seis

grandes patas, que pesa de promedio unos 4 kilos y medio, tiene un palmo de caparazón y 1,8 metros de envergadura. Puede llegar a alcanzar pesos muy superiores, incluso gigantescos.

Investigadores rusos introdujeron, a mediados de los años 60, este crustáceo en un fiordo del Mar de Barents (Ártico que baña las costas noruega y rusa), procedente del Mar de Okhotsk (interior de Asia). Desde entonces proliferó en contra de todas las previsiones.

Fue descubierto por los pescadores noruegos al este de Finnmark, en 1992, al caer en sus redes grandes cantidades de estos cangrejos. Su pesca comercial comenzó a partir de 2002 y su captura está limitada.

En la actualidad, este “rey de los crustáceos” procede de las puras y frías aguas de los fiordos noruegos, donde se le captura según las ordenanzas.

La carne de sus patas y pinzas es de extraordinaria calidad con un sabor ligeramente dulce pero acusado. Es baja en calorías y proporciona ácidos grasos omega 3, vitaminas del grupo B y minerales (potasio, fósforo, zinc).

La deliciosa calidad de su carne hace que sea el más valorado de los mariscos que se pueden degustar. Como es escaso su precio es elevado.

INDICE

Presentación	1
El tabaco	3
Alimentos venidos de mesoamérica	9
El azafrán, oro rojo de octubre	13
La masa madre del pan artesano	17
Lo crudo y lo cocido	19
Es tiempo de castañas	21
El tequila	23
La mantequilla	27
La margarina	29
El salmón salvaje	31
El queso azul	33
Alimentos nootrópicos	37
El rooibos	39
Polvo de curry	41
El alambique	43
La destilación	45
La sidra	47
El calvados	49
La manzana	51
Denominaciones de origen catalanas	55
El kir	57
Postres y dulces de Navidad	59
Barquillos	61
Christmas pudding	63
Compota de Navidad	65
Kugelhopf	67
Mantecados	69
Mazapán	71
Neules	75
Panettone	77
Polvorón	79
Sopa de almendras (especial de Navidad)	81

Tronco de Navidad (Bûche de Noël)	83
Apuntes sobre el turrón	85
Varietades de turrón	87
Zurracapote	89
Rosquilla de Año Nuevo	91
Roscón de Reyes	93
Algunos frutos exóticos: Camu-camu	97
Algunos frutos exóticos: Lúcumo	99
Algunos frutos exóticos: Yacón	101
Algunos frutos exóticos: Pitaya	103
Algunos frutos exóticos: Baobab	105
Las cavas Byrrh (visita eventual concertada)	107
El hidromiel	109
Curiosidades sobre el arroz.....	111
Evolución de la goma de mascar	115
Sobre los diferentes tipos de frutas cocidas con azúcar	117
Curiosidades sobre los quesos	119
Diferencias orientativas entre vinos espumosos:	
Cava y champán	125
Curiosidades sobre el cacao	127
Curiosidades sobre el chocolate	129
La cocina de las flores	133
Curiosidades sobre los frutos secos.....	137
Los cítricos.....	139
Licores con sabor a naranja.....	143
Especias (también conocidas como condimentos)	147
Cinco postres famosos	151
El vermut	157
El corte de las hortalizas	159
Los espárragos	161
Curiosidades sobre las patatas fritas	165
La centolla de las pinzas de oro	169

Sara Castellví es una destacada 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 varios libros, como “Perlas gastronómicas”, “Nombres propios en el buen comer”, “Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules” y de “*Porc, porc ibèric i tipus de pernil. Història, criança i elaboració*”, además de numerosos artículos que contienen información de gastronomía o la nutrición, referente a la historia de los alimentos, del arte culinario y del buen comer.



<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com>