

EL BUEN COMER

Apuntes históricos y culturales

EL BLOG DE SARA (TERCERA PARTE)



Sara Castellví de Simón

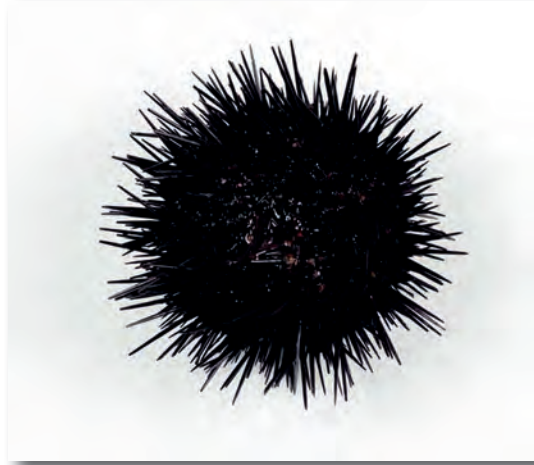
Sara Castellví de Simón



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.

Erizos de Mar



pescaderiascorunesas.es

Los erizos de mar ya se consumían en el Neolítico. Los recomendaba el griego Aristóteles (384-322 a. C.) y el romano Apicio incluyó varias recetas en su obra “De re coquinaria” (La cocina).

El escritor Julio Camba les dedicó una serie de calificativos como: esencia de tempestades, extracto de mar, hábito de borrasca y bocado exquisito.

Los erizos viven en los fondos arenosos, en guaridas que ellos mismos excavan en las rocas calcáreas. Se alimentan de algas y de pequeños invertebrados, que les confieren un potente sabor cuando se degustan frescos.

El erizo es redondo, una bola de 5 a 8 cm de diámetro y está recubierto de unas peligrosas púas de color violáceo oscuro.

Lo que se come, después de haber limpiado su interior, solo son sus gónadas, sus órganos sexuales, cinco pequeñas yemas de forma estrellada y color anaranjado en las hembras y más blanquecinas y finas en los machos. Su máximo sabor a mar se obtiene al comerlos frescos: un contundente sabor yodado, una vez abiertos con guantes y partidos por la mitad horizontalmente con unas tijeras.



Están en su mejor momento entre enero y marzo. Se los encuentra abundantemente en el Mediterráneo o en Galicia. Es famosa la “garoinada” (comida de erizos) de la población gerundense de Palafrugell.

Tienen un alto contenido en yodo. Cada 100g nos aportan 126 calorías, 12g de proteínas, 2,7g de azúcares, 2,8g de materia grasa, minerales, vitaminas A y D, etc.

Durante muchos años han sido un manjar exclusivo de pescadores y de un pequeño grupo de sibaritas. En la actualidad están de moda y los chefs los preparan de diferentes maneras. Ferran Adrià llevó los erizos a la alta cocina.

Erismar, de Calonge (Gerona) fue la primera empresa europea en comercializar las yemas de erizo de mar del Mediterráneo, envasadas en latas, al natural, únicamente lavadas con agua de mar.

<http://erismar.com>

Dos Curiosidades sobre el Bacalao



hogarmania.com

SOLDADITOS DE PAVÍA

Son unas tiras de bacalao desalado, rebozadas con huevo, harina y azafrán, fritas y adornadas con una tira de pimiento. Existen dos versiones sobre el nombre de la preparación.

- 1.- Por el parecido que tienen con el uniforme amarillo del cuerpo de húsares españoles que ocupó la ciudad italiana de Pavía en 1525, después de la batalla ganada por el emperador Carlos V.
- 2.- El nombre correspondería al color del uniforme del regimiento que comandaba el general Pavía, a raíz del golpe de estado del 3 de enero de 1874, que acabó con la Primera república española. Las tropas acantonadas en cuartel Conde Duque iban ataviadas con chaquetilla de color amarillo y galones rojos. El nombre le habría sido adjudicado por el humor de los castizos madrileños.

Se sirven fríos y se les llama simplemente pavías.

LA BRANDADA DE BACALAO



hogarmania.com

Es una especie de suave crema o puré de bacalao, trabajada con vigor y emulsionada con aceite de oliva y leche, a la que a veces se incorpora ajo molido o aceitunas negras. Generalmente, por una cuestión de economía, se le suele añadir patata machacada.

Se trata de un plato provenzal originario del sur de Francia occitano (Nîmes) donde la habría conocido el poeta Frederic Mistral (1830-1914). De allí se difundiría al resto del país y fuera del mismo.

La palabra procede del verbo provenzal “brander”, es decir, remover con fuerza. Sus parientes cercanos podrían ser los españoles ajoarriero y atascaburras.

Las Gulas (Falsas Angulas o Sucedáneas)



cookpad.com

En 1992 apareció en el mercado español un producto novedoso llamado “Gula del Norte”. Se trata de un símil de las angulas y está hoy muy extendido.

El precio elevado y la escasez de angulas (crías de anguilas), un manjar cuya producción está sujeta a condiciones ecológicas muy especiales, hacen que estas “falsas angulas” sean muy apreciadas y más al alcance de los consumidores.

Para su elaboración se utiliza bacalao, abadejo de Alaska, aceites vegetales, clara de huevo, harina de trigo, proteína de soja, tinta de calamar, ácido cítrico, extracto de almeja, glutamato monosódico, etc.

Se cocinan como las originales, en aceite hirviendo, ajo y guindilla.

La Quinoa



gallinablanca.es

La quinoa o kinwa es un pseudocereal de origen andino que no pertenece a la familia de las gramíneas (cereales) pues se trata de las semillas de unas hierbas.

La quinoa no es apta para fabricar pan ya que no contiene el gluten necesario para ello. Pero se trata de un alimento muy saludable, rico en proteínas vegetales y aminoácidos. Pueden comerla los celíacos o intolerantes al gluten. Este se halla presente en la harina de muchos cereales.

Para su preparación deben seguirse las siguientes normas:

- 1.- Antes de cocinarse debe lavarse muy bien bajo el chorro de agua del grifo pues los granos están recubiertos por una sustancia natural, la saponina, que la protege de los insectos pero no es apta para las personas.

- 2.- Se debe tostar en una sartén, sin grasa, a fuego fuerte, para eliminar la humedad residual y potenciar su sabor, el cual recuerda el de algunos frutos secos.
- 3.- Se debe prestar atención a la cantidad de agua de su cocción, para que no quede ni cruda ni pasada. Véase explicación en su envase. Una taza de quinoa por una y media -según se vea- de líquido.
- 4.- Cuando empiece a hervir hay que bajar el fuego y dejar cocer unos 15 minutos. Tiene que tener cierta transparencia y marcado el anillo exterior.

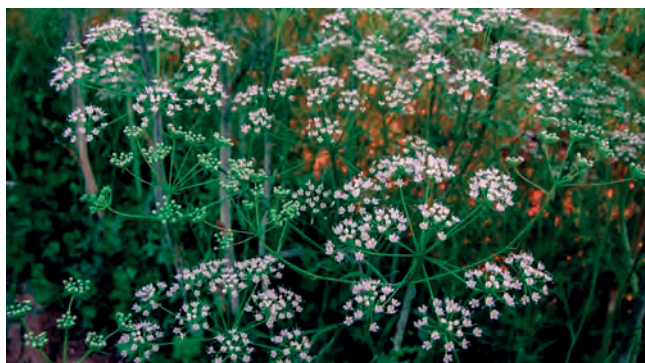
El Anís y los Anisados



<http://www.anisdelmono.es>

El anís es una bebida alcohólica que recibe su nombre del fruto de la planta “Pimpinella anisum”, aunque se utilizan también otras plantas como complementos. Viene del árabe “anysum”. Luego pasó al griego como “anison”, que significa excitar.

Ya se conocía y empleaba en Babilonia, 20 siglos antes de Cristo. Es sin duda originaria de Oriente y las primeras civilizaciones utilizaban las semillas del anís en farmacia o como ingrediente aromático en la cocina.



antropocene.it

Su fruto es pequeño, de forma ovalada y rico en anetol, la substancia base para la fabricación de los anisados.

El anís fue muy apreciado por egipcios, griegos y romanos, que lo cultivaban por sus virtudes: creían que eran una panacea para numerosas afecciones. Puede contener mucho azúcar o ser más bien seco.

ANÍS DEL MONO

Los empresarios catalanes Josep y Vicenç Bosch i Grau fundaron, en 1868 en Badalona, una empresa dedicada a la destilación de aguardiente. Hicieron para ello un edificio modernista que sigue siendo patrimonio de la ciudad.

En 1870 lanzaron al mercado un licor anisado cuya etiqueta mostraba un mono barbudo con un pergamino en la mano en el que podía leer:

“Es el mejor, la ciencia lo dijo y yo no miento”

Posiblemente se refería a un prodigio ocurrido en la población alicantina de Monóvar. La bebida habría detenido en la ciudad la epidemia de cólera que la arrasaba. ¿Quién era aquel mono humanoide? Alguien señaló que era la efigie de uno de los hermanos Bosch; otros, que si era Charles

Darwin, el de la teoría de la evolución de las especies. Aquello fue un logro, pues la gente comenzó a conocer y pedir el licor como “anís del mono”, nombre que aun hoy continúa. Es dulce y aromático. Tiene 40º de alcohol.

A partir de 1910 comercializaron el anís en una botella redonda, con relieves en forma de puntas de diamante; inspirada, según se cree, en una botella de perfume que Vicenç habría comprado en París para su esposa.

La casa Bosch obtuvo numerosos premios y gozaron del título de proveedores de la Casa Real desde 1926.

Numerosos artistas plasmaron en sus cuadros o carteles la famosa botella: Braque, Gris, Picasso, Rivera. El modernista Ramon Casas fue uno de los más prolíficos, con más de 70 obras de la marca. También hablaron del Anís del Mono en sus obras escritores como Clarín.

La fábrica pasó a ser propiedad de Osborne en los años 70. La histórica fábrica cuenta con una bella biblioteca-museo.

<https://www.museudebadalona.cat/es/act/anis-del-mono/>

LICOR MARIE BRIZARD

El licor francés a base de anís verde, de 25 a 30ª alcohólicos, conocido con el nombre de Anisette Marie Brizard, fue puesto a la venta en un sencillo establecimiento de Burdeos por la joven Marie, hija del tonelero Brizard, en 1762.

La joven habría tenido la oportunidad de cuidar en su domicilio de Burdeos a un plantador que procedía de las Indias. Este, en agradecimiento, le habría regalado la fórmula de un elixir con propiedades curativas. Era de sabor tan agradable que en seguida tuvo un gran éxito.

EL PACHARÁN

Es una bebida anisada típica de Navarra. De color rojizo, se elabora por maceración del fruto de un arbusto espinoso, redondo y pequeño, del tamaño de una avellana: la endrina, pacharán o arañón. Es de color negro-azulado, de sabor ácido y astringente. Transmitirá en un licor anisado, con el paso de los meses, aroma, sabor y color.

El color del licor debe ser rojizo, aunque su intensidad varía en función del tiempo de maceración y del método utilizado.

Su graduación alcohólica no pasa de los 20-25°, y es un buen digestivo, suave y atercioplelado.

Su origen se desconoce pero parece ser que el la Edad Media ya se elaboraban remedios con las endrinas...

OTROS LICORES ANISADOS

Escarchado (Portugal), raki (Turquía), ouzo (Grecia), pastis (Francia), sambuca (Italia).

NOTAS:

* No hay que confundir la absenta (del ajeno o “*Artemisia absinthium*”) con el anís, por más que tenga un ligero sabor anisado.

* El chinchón tiene Denominación de Origen

<https://www.infoagro.com/denominaciones/denominacionorigen.Chinchon-Vino>

* Existen tres tipos de anisados: el seco (sin azúcar), el semiseco (de 20 a 100 g por litro) y el dulce (superior a los 100 g de azúcar por litro).

Curiosidades sobre el Té



mejoresmarcas.pro

La planta del té es un arbusto espeso de hoja perenne, originaria de la China. La bebida que se obtiene por infusión de sus hojas toma el mismo nombre.

El té llegó a la sociedad inglesa en 1662 como alternativa del café o la cerveza. Vino de la mano de Catalina de Braganza, esposa portuguesa del rey Carlos II de Gran Bretaña.

BOSTON TEA PARTY

Curiosamente la chispa que prendió y dio comienzo a la Guerra de la Independencia de los Estados Unidos fue el nuevo impuesto que Gran Bretaña impuso sobre las importaciones de té, producto muy consumido, tras tejidos y manufacturados. Bajo el nombre de Boston Tea Party, los patriotas arrojaron en 1773 todo el cargamento de té de uno de los navíos ingleses atracados en el puerto de Boston. Las mujeres declararon que no volverían a consumir té para no enriquecer a Inglaterra. Así, fueron inclinándose gradualmente por el café, que todavía es mayoritario en los Estados Unidos.

LA HISTORIA DE LOS TWINING

Thomas Twining fue de los primeros en introducir su marca en 1706, y la tisana a base de té en su cafetería de Londres, abierta al público en 1717.

El establecimiento se mantiene todavía activo por parte de sus descendientes. Dispone de más de 200 tipos diferentes de tés.

Desde 1835 la reina Victoria distinguió a la firma como “proveedor oficial de la Casa Real”.

<https://www.twinings.co.uk/>

LA BAVAROISE

Es una bebida (no debe confundirse con el postre “bavarois”) compuesta de té azucarado, leche y aguardiente. Sería originaria de la Baviera de finales del siglo XVII. Pero su nombre empezó a popularizarse a principios del siglo XVIII, cuando los príncipes de Baviera - que visitaban París y acudían a tomar té al famoso Café Procope en St Germain des Près- lo pedían al estilo de su tierra, endulzado con jarabe y corregido con aguardiente.

Los camareros empezaron a llamarlo “bebida bávara”, acortándose posteriormente en “bavaroise”.

FIVE O’CLOCK TEA

Fue la reina Victoria I de Inglaterra (1819-1901) quien introdujo la costumbre de tomar té con pastelitos - tan extendida en todo el mundo anglosajón-. Era el “five o’clock tea”, que todo el imperio copió y respetó.

EARL GREY

La variedad de té conocida bajo el nombre de “Earl Grey” corresponde a una de las más famosas mezclas de tés no ahumados del mundo. Es perfumada con esencia de bergamota, procedente de China o del Norte de la India.

Cuenta la leyenda que a algún proveedor la receta le fue entregada por un mandarín a Charles Earl, segundo conde de Grey, allá por el año 1830.

Nosotros, empero, nos inclinamos hacia la hipótesis según la cual fue Eduardo Grey, conde de Fallodon, quien en el transcurso de uno de sus viajes diplomáticos descubrió a principios del siglo XX una antigua receta de té chino aromatizado con bergamota. Al regresar a Inglaterra facilitó dicha receta a una empresa importadora de Picadilly (Twining), la cual, en agradecimiento, bautizó la variedad con el nombre de su redescubridor y la popularizó.

LIPTON TEA

Thomas Lipton , escocés emigrado a los Estados Unidos en 1879, abrió una tienda de comestibles donde se vendía té a precios muy competitivos, procedentes de sus plantaciones de Ceilán. Gracias a él se considera “democratizada” la bebida. En 1910 hizo imprimir en sus latas de té las instrucciones para su correcta preparación.

Ya a partir de 1893 la empresa se especializó en el comercio de té.

TÉ EN VERANO

En 1904 el inglés Richard Blechynden se trasladó a los Estados Unidos para dar a conocer al público de San Louis el té negro de la India. Era la Exposición Universal. Hasta entonces los norteamericanos utilizaban solo el té verde de China, que habían llevado a América hacia 1850 los

holandeses. Como aquel verano fue especialmente tórrido nadie quería probar té hirviendo y se reían de la invitación del inglés a degustarlo. Furioso, Richard, metió unos pedazos de hielo en un vaso y vertió un aromático té encima. Al cabo de pocos minutos el público se amontonaba delante de su puesto para probar la refrescante bebida que pronto sería la bebida nacional de verano en Estados Unidos...

BOLSA DE TÉ

La famosa bolsita individual para infusiones de té apareció en 1826 y fue ideada por John Hornimans.

FLOWERY ORANGE PEKOE

Este té, que en chino es “pelusa blanca”, está compuesto de las pequeñas y jóvenes hojas de las extremidades del arbusto (brotes), que son claras. Está considerado como el de mayor calidad. La palabra “orange” nada tiene que ver con la naranja, sino con el apellido holandés de los Orange. Significa real.

Tapones



vinos-blog.com

El tapón es una pieza de corcho, metal, vidrio, madera, goma, ets. que tapa la boca de una vasija u otro orificio semejante con el fin de cerrarlo de forma más o menos hermética.

Desde la más remota antigüedad han existido diferentes métodos para tapar o precintar los envases conteniendo líquidos u otros productos. En Grecia y Roma se utilizaba: cera, trapos untados con resina o lacrados, trozos de madera envueltos con una tela, plomo o cristal.

TAPÓN DE CORCHO

En el siglo XVII se descubrió que el corcho -materia natural que crece rodeando algunos árboles como el alcornoque- era ideal para precintar el vino. Aseguraba una estanqueidad sin igual.

Según se piensa, fueron unos monjes catalanes de Gerona (zona muy corchera) quienes hicieron posible que el francés Dom Pierre Perignon

(1638-1715) lograra obtener el “champagne” en 1682. Le facilitaron el corcho que ellos utilizaban para tapar sus botellas de vino. Dom Perignon había encontrado y puesto en práctica los principios esenciales de la vinificación del champán (“méthode champenoise”).

A finales del siglo XVII el corcho había reemplazado todos los materiales de obstrucción utilizados hasta entonces.

La elaboración y preparación de un tapón de corcho empieza con el acondicionamiento de las planchas de corcho retirado del alcornoque, es decir, secado, escaldado y cortado transversal de las placas mediante unos afilados cilindros. Los tapones dedicados al vino suelen tener entre 4 y 5 cm.

TAPÓN HERMÉTICO

En 1815 el alemán Karl Dietrich inventó el tapón hermético, un mecanismo con el que se podía abrir y cerrar manualmente las botellas cada vez que se precisaba. Véase las antiguas botellas de gaseosa.

TAPÓN DE CORONA

En 1892 fue patentado el tapón de corona metálica de 21 dientes, número idóneo para que el tapón se sujete suavemente a la botella pero sea fácil de doblar para extraerlo. Al inicio tenía solamente 18 puntas. Su inventor fue el estadounidense William Painter, de Baltimore, y lo utilizó la firma Coca-Cola, que lo colocaba mecánicamente.

El nuevo sistema era, además de rápido y sencillo, más barato de mecanizar, ya que a partir de una sola plancha metálica de un metro cuadrado se podían hacer cientos de tapones de corona.

TAPÓN DE ROSCA

Es el más cómodo pues su cierre es hermético y no precisa sacacorchos. Se fabrica con diferentes materiales; de metal para refrescos y cervezas grandes, aunque algunos vinos sencillos los ponen en las botellas de pequeño formato (compañías aéreas, etc.).

TAPÓN DE CORCHO CON ROSCA

Diseñado por William Garner (Estados Unidos) en 1996 se consolidó a finales del año 2000 después de múltiples pruebas.

El invento se llama “Meta Cork” y se trata de una cápsula de plástico rígida, con acabado metálico, que tiene en el interior un corcho de 2 pulgadas unido a una tapa de rosca. Basta con 6 giros de rosca para abrir la botella.

Se destina a vinos de consumo inmediato ya que se ignora si pueden dejar pasar algo de aire.

LA CÁPSULA

La cápsula que recubre el tapón de corcho de las botellas de vino - complemento indispensable para garantizar su autenticidad- era antiguamente de cera o lacre. Posteriormente se hizo de plomo y más tarde de plomo recubierto de estaño. En la actualidad se utiliza el estaño puro, el más idóneo para un buen vino.

Ancas de Rana



laverata.com

La costumbre de comer ancas de rana (a las que Escoffier denominó poéticamente “muslos de ninfa”) nos viene de Francia.

En el siglo XIII los franceses las comían, en particular durante la Cuaresma, pues si bien su textura parece carne, eran consideradas como peces por criarse en lugares húmedos y de aguas tranquilas. Los ingleses, horrorizados en aquel entonces, llamaban despectivamente a los franceses “comedores de ranas”...

La desecación de zonas pantanosas (en Gerona abundaban) ha contribuido a su casi desaparición. No obstante, en el mercado suelen encontrarse

congeladas, de procedencia cubana o estadounidense, siendo mejores las de tamaño reducido.

Las ancas de rana son muy apreciadas en Francia, Alemania e Italia; suelen consumir las exportadas de la antigua Yugoslavia. En Inglaterra las comen desde Escoffier. Era chef en el Hotel Carlton de Londres. Conseguió que fueran aceptadas en la mesa del Príncipe de Gales, elaboradas “a la provenzal”.

Caracoles



Caracoles a la mallorquina

spicescave.com

El caracol es un molusco terrestre comestible del que existen más de 4000 especies. Sin embargo, solo son comestibles unas docenas. Las que tienen más interés gastronómico para su cría en cautividad (helicultura) son las *Helix aspersa*, *Helix aspersa maxima* (ambas en España) y la *Helix pomatia* (Francia).

La carne de caracol es rica en proteínas esenciales y apenas tiene grasa. Por su riqueza en minerales, de la concha se obtiene un fertilizante de gran calidad.

Parece ser que fue uno de los primeros gasterópodos consumidos por el hombre si juzgamos el hecho que en los yacimientos prehistóricos se han encontrado miles de conchas.

Los antiguos romanos hacían con los caracoles preparaciones culinarias. Los consumían al final de algunas comidas, nos indica Plinio el Viejo en su Historia Natural (23-79 d. C.). Los llegaron a engordar con salvado y vino, encerrándolos en jaulas o “caracoleras”. Según este autor fue el patricio Fulvius Harpinus el primero en crear granjas para la cría de caracoles. En Tarquinia, norte del Lazio, cerca de Roma, antes de la guerra civil entre César y pompeyo (46-47 a C.).

Los Galos también fueron comedores de caracoles. En la Edad Media se degustaban con placer, en particular durante la Cuaresma, pues su carne era considerada “magra” (ni carne ni pescado).

Después de cierto tiempo olvidados, fue el príncipe Talleyrand (1754-1838) el que los puso nuevamente de moda tras servírselos al zar de Rusia preparados por el gran cocinero Careme.

España es el segundo consumidor mundial de caracoles, solo por detrás de Francia (allí se llaman “escargots”). Como el animal salvaje tarda dos años en hacerse adulto frente a los cuatro meses del de granja, este último es el más usado.

La empresa Helifrusa empezó a comercializar caracoles congelados después de varios años desarrollando el producto. En la actualidad disponen de diferentes preparaciones: en salsa, congelados, en tarros de cristal, listos para calentar y servir, etc.

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

La mayor granja de helicultura de España se halla en la villa medieval de Ejea de los Caballeros (Zaragoza). Fue montada en 2002 por el aragonés José Melero. En la temporada de 2006 crió 12 millones de ejemplares.

Caviar Blanco



cocinayvino.com

Las huevas de caracol, caviar blanco o caviar terrestre se preparan en salmuera como las del esturión. Fueron dadas a conocer a finales de 1985 en París. El francés Alain Chatillon las habría descubierto en el Tíbet. Como se trataba de una interesante novedad, se pusieron de moda y llegaron a cotizarse a precios altos.

Este exótico “caviar” llamó la atención del público consumidor y para complacerlo unos empresarios españoles fundaron una granja en Berja (Almería) para criar caracoles con el fin de obtener sus huevas. Estos gasterópodos son de la especie común *Helix aspersa maxima*.

El precio de este producto es realmente elevado debido al lento proceso de cría del caracol, a la recogida de las huevas y a su elaboración. Se necesitan al menos 1500-2000 huevas, es decir unas 20 puestas de 100 unidades cada una para conseguir 100 gramos del producto en 20 días.

Este “falso caviar” es blanquecino-pajizo y tiene un sabor mas suave que el caviar auténtico de esturión.

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

La Cocina de la Antigua Roma



eurochannel.com

Las comidas de los antiguos romanos acomodados eran:

- Por la mañana, un frugal desayuno, el “**ientaculum**”, a base de pan y queso.
- Al mediodía, un almuerzo ligero, el “**prandium**”, con pan, carne fría, fruta y vino, a menudo de pie.
- La cena, “**coena**”, era la comida principal. Empezaba entre las 4 y las 6 de la tarde. Tenía lugar en la casa familiar y con todos sus componentes. Solía constar de tres partes y se consumía en una habitación que se llamaría “**triclinium**”. Se lavaban las manos y los pies. En verano comían afuera.

- 1.- Entrantes (“**gustatio o promulsis**”) La bebida principal era el “mulsum” o vino con miel.
- 2.- El plato fuerte era la “**prima mensa**”, compuesto casi siempre por seis platos.
- 3.- Los postres o “**secunda mensa**”. La velada se prolongaba hasta el “simposio”, durante el cual se servía vino, más bien aguado, que acompañaban con algo de comer para estimular la sed.

La dieta era bastante variada y cambió a lo largo de mil años, con aportaciones de las diversas culturas que iban romanizando, con cereales, verduras, aceitunas, carnes (cerdo, aves, jabalí, ciervo), pescado (variado, según un mosaico del Museo Arqueológico de Tarragona), huevos, moluscos y frutas (sandías, melones, uvas) y vinos de diversas procedencias.

Les gustaban los sabores opuestos (mezcla de picante y dulce; peras hervidas con miel). Condimentaban con el carísimo garo (“garum”), una salsa de pescado muy famosa en la antigüedad. Los mejores garos eran los de Gades (Cádiz) y Cartago Nova (Cartagena). Se elaboraban con entrañas y desperdicios de varios pescados (anchoas, salmonetes, caballas). Era un condimento pastoso, macerado en salmuera, aderezado a veces con tomillo y laurel.

El garo era un verdadero producto industrial y se enviaba a Roma convenientemente envasado en ánforas.

Las gentes sencillas (artesanos y campesinos) comían papillas de cereales, habas, lentejas, garbanzos, coles, lechugas, ajos, queso y alguna que otra tajada de cerdo. Para aderezar se contentaban con el residuo de la preparación del garum, llamado “alex” y a veces con el “oxigarum” (garum con vinagre, a la que se podía añadir bien majado comino, ruda, jengibre, dátiles, pimienta o miel).

Algunos platos de comida romana podían ser:

- Guisantes con oxiporum
- Pierna de cerdo con higos.
- Puré o papilla de cereales
- Fruta y dátiles rellenos de piñones y fritos en miel.

NOTA:

Recomiendo la novela de Crystal King “El banquete de los placeres”.
Una novela ambientada en la antigua Roma.

Alcoholes Blancos de Frutos



lacasadeloslicores.es

Este tipo de destilados son genuinos de Francia, Suiza y Alemania.

Entendemos por aguardientes de frutos los que son destilados directamente de los frutos, ya sean silvestres o de cultivo. No entran, por tanto, en esta clasificación los alcoholes aromatizados, como sería, por ejemplo, el Kummel de Alemania.

LOS PRINCIPALES AGUARDIENTES BLANCOS SON:

A.- Tres de ciruelas, muy distintos entre ellos:

- 1.- La mirabelle (ciruela dulce amarilla): MIRABELLE DE LORRAINE
<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2019/09/la-mirabelle-de-lorraine.html>
- 2.- Las Quetsches (ciruelas azules): QUETSCH

3.- De ciruelas silvestres: SLIVOWITZ

B.- El kirsch (de cerezas silvestres y cerezas o guindas de Maraska (famosas en la costa de Croacia): KIRSCHWASSER

C.- La pera (Suiza): PERA WILLIAMS

D.- La frambuesa (Alemania): HIMBERGEEIST

ELABORACIÓN

Se limpian los frutos (el elegido) desgajando el tallo y las impurezas. Se deshuesan (en algún caso se dejan huesos para obtener un ligero sabor amargo) y se machacan.

Se deja fermentar la pasta (mosto de frutas) unos 10 ó 12 días. Una vez fermentado, el producto pasa inmediatamente a destilación en alambiques calentados al vapor. Lo obtenido no debe tener mal gusto.

Se envejece en toneles de haya o fresno (nunca de roble, para no transmitir su color y sabor) o en vasijas de vidrio con cubierta perforada para que respire y vaya afinando el sabor. Tiene una graduación alcohólica de 40°.

Se guardan en lugares oscuros. Si les diera el sol de pleno el aguardiente puede desnaturalizar su limpidez. Los cambios bruscos de temperatura pueden mejorarlos.

Se sirven a temperatura de la bodega (12-14°). Algunos los prefieren servidos a baja temperatura.

NOTA:

Véase en Fougères (Franco Condado, Francia) el Museo de los aguardientes de frutas. Fue fundado en 1980.

<https://ecomusee-fougerolles.fr/>

En Alsacia, véase el Museo de las aguas de vida en Lapoutroie.

<https://www.musee-eaux-de-vie.com/fr/>

El Fresón



comefruta.es

Fresón es aumentativo de fresa, palabra de origen latino. Es el fruto de una rosácea, del género *Fragaria*, de América del Sur descubierta por el francés Amédée-François Frezier (1682-1773) en Chile. Desde allí se llevó en 1714 unas macetas con la planta del fresón, diferente de la fresa francesa. Las regaba con agua dulce durante la travesía a Europa. Las presentó al goloso rey francés Luis XIV, el cual mandó aclimatar las plantas en los jardines de Versalles, en “Le Potager du Roi”.

Frezier las plantó también en su jardín de Plougastel, su Bretaña natal. Las plantas no fructificaron pero su floración permitió polinizar las especies silvestres, cuyo cruce permitió frutos aun mayores. Se atribuyó la paternidad de la primera variedad de cultivo al naturalista francés Antoine-Nicolas Duchesne.

En España, el rey Felipe V (1683-1746) importó fresales de Versalles y mandó aumentar los vergeles a orillas del Tajo, pues los fresones eran desconocidos en el país por aquel entonces. Los jardineros del rey consiguieron aclimatar los fresales en Aranjuez. Su cultivo, tal como lo conocemos, empezó a desarrollarse en 1800.

El fresón es un fruto relativamente pequeño, bajo en calorías (40 Cal por 100 g), alto contenido en agua, vitaminas (C, A y K), potasio, fósforo y magnesio. Su alto contenido en antioxidantes convierten al fresón en enemigo de los radicales libres, tan nocivos para la salud y como antienvejecimiento.

La fresa (fresita o fresa de los bosques, aunque ahora ya se cultiva) es silvestre, más pequeña y con más sabor. El fresón no deja de ser un híbrido.

España es el segundo país del mundo en la producción de fresones. Huelva es la comarca más productiva de Europa. Allí llaman a los fresones “el oro rojo”. Hasta hace poco las variedades cultivadas procedían de Estados Unidos. Pero los investigadores y productores han logrado una variedad española de primera categoría que permite una elevada productividad y gran adaptación a diferentes condiciones ambientales. Se logró a partir de bancos de germoplasma, donde hay las variedades de más de 30.000 cruzamientos de todo el mundo.

El fresón es una de las frutas con más manifestaciones en sus países de producción, especialmente, en España y Francia.

EL TREN DE LA FRESA (MADRID-ARANJUEZ)

Esta iniciativa turística tuvo muy buena acogida en su momento (mayo de 1985). Le pusieron el nombre del tren que transportaba las fresas de Aranjuez a Madrid.

El tren tiene capacidad para 300 personas y se puede viajar en él los sábados, domingos y festivos, desde mediados de mayo hasta julio. Sale

de la estación de Atocha (Madrid) a las 10 de la mañana y regresa sobre las 19 horas.

<https://www.esmadrid.com/tren-fresa>

Cerezas y Guindas



lacerezadeoro.com

*“Las cerezas, entre el verde
fresco y puro de las ramas,
al sol de mayo se encienden
como diminutas llamas”*

Villavespa (Cancionero de Almería)

El cerezo es de la familia botánica de las rosáceas, del género *Prunus* (melocotón, albaricoque, ciruelo). Existía ya en el Paleolítico tardío pues se han encontrado huesos fosilizados en las estaciones lacustres del lago Bourget (Saboya, Alpes franceses).

Era ya conocido en Egipto unos 600 años antes de Cristo y, según citas de Teofrasto y Ateneo los griegos antiguos conocieron y apreciaron las cerezas.

Según el romano Plinio, fue el general y potentado romano Lúculo (105-56 a. C.) quien llevó a Italia el cerezo tras su campaña victoriosa contra Mitriades, rey de Ponto, en Cerasonte (Asia Menor).

En realidad, su origen es desconocido (posiblemente de Asia Menor) pero se cree en la versión de Plinio, apoyada por el nombre de cerasonte o cerasus (cereza). Antiguos textos romanos mencionan la existencia de un cerezo que daba grandes frutos, unos 150 años antes de Lúculo...

Las cerezas tienen propiedades diuréticas, depurativas y laxantes, siendo ideales para los obesos y cardíacos. De color rojo exuberante o carmín oscuro, casi negro (según la variedad), ha sido fruta muy estimada por los antiguos científicos (Escuela de Salerno, Galeno, Dioscórides) y muy apreciada por los niños.

En España se cultivan abundantemente en Alicante, Castellón, Aragón) pero las más conocidas son las de la comarca del Jerte (Cáceres), la mayor superficie dedicada a la cereza en toda Europa y en cuyo valle se cosecha desde hace más de 7 siglos.

<https://www.facebook.com/museocerezas/>

Existen en España numerosas fiestas populares de la cereza. Una de las más concurridas es la Fiesta del cerezo en flor del Valle del Jerte.

En la población francesa de Fougerolles (Franco Condado) se puede visitar el Ecomuseo del país de la cereza.

<https://ecomusee-fougerolles.fr/>

LAS GUINDAS

Es su prima hermana. De sabor más amargo, es utilizada generalmente en repostería y en la fabricación de aguardientes.

La Fondue



Foto Simón

El plato suizo más típico y conocido fuera del país es la “fondue”, palabra que según el diccionario de l’Académie des Gastronomes proviene de “fondre” (fundir), tomando como sustantivo el participio pasado (fondue), que gastronómicamente se utiliza para designar una crema al queso. Su origen es probablemente suizo pues en la región del Valais (cantón del SO de Suiza, mayoritariamente de lengua francesa) comían fondues desde hace muchísimo tiempo.

En la actualidad podríamos decir que “hacer una fondue”, plato muy simpático y alegre de realizar pues los comensales suelen prepararlo en la misma mesa, es cocer pequeños trozos de viandas, pinchadas en un

largo tenedor, el una pasta a temperatura elevada colocado en un recipiente ideado a tal efecto (caquelon), puesto sobre un pequeño hornillo.

Hay diversos tipos de fondues:

FONDUES SALADAS

De carne con aceite (o bourguignone): pechuga de pollo o pavo, butifarra, solomillo de cerdo o ternera, muslo de conejo, ancas de rana.

De pescado con aceite: langostinos, gambas, rape, merluza, lenguado, calamar, sepia... No se debe usar salmón.

De verdura con aceite: láminas de calabacín, de berenjena, pequeños champiñones, rodajas de cebolla, tomates, cerezas.

Con queso (o savoyarde): tacos de pan sentado (1-2 días) o de patata previamente cocida con pile.

Con caldo de carne (o china): muy finas rodajas de tajo redondo (previamente puesto en el congelador un rato para endurecerlo y poder cortarlo delgado) colocado en papel sulfurizado y aplanado; también, con finas láminas de pechuga de ave.

Con caldo de pescado (o china): los mismos pescados que para la fondue de aceite.

FONDUES DULCES

Con chocolate: bizcochos de soletilla, pera, melocotón, plátano, piña, fresas, mango.

Con salsa (o coulis): de frutos rojos diluidos con un almíbar espeso. Mismos ingredientes que para el chocolate.

De vino tinto con azúcar y canela: pera, melocotón.

GENERALIDADES PARA HACER UNA BUENA FONDUE

- Los tacos tendrán unos 2 cm de lado.
- Salar previa y ligeramente. No salpimentar.
- Tomar estos caldos después de la fondue (no en taza).

Salsas:

Para carne: alioli ligero (con manzana), tártara, romesco, puré de patata muy suave (muselina) con trufa.

Para pescado: mayonesa con anchoas y vinagre balsámico, tártara, holandesa (de mantequilla) para la china.

Bebidas:

- . **Para la de carne:** tintos jóvenes para la borgoñona y algo más recios para la china.
- . **Para la de pescado:** blancos con crianza.
- . **Para la de queso:** blancos jóvenes o algún alcohol blanco. Por ejemplo, un kirsch, servido en copa fría.
- . **Para la de chocolate:** ligeramente dulces, tipo garnachas de Alicante o Tarragona.

Todo se puede acompañar perfectamente con champán o un buen cava.

La Berenjena



webconsultas.com

Es una planta anual de la familia de las solanáceas que fue cultivada en la India antes de la era cristiana, pues ya se hablaba de ella en sánscrito (“vatengana”) y se convirtió en “bediyena” en persa. Es la única solanácea consumida que no procede de América.

Griegos y romanos desconocían la berenjena y apareció por la China allá por el siglo IX.

Llegó a España, Sicilia y norte de África a través del mundo árabe a finales del siglo XIII según consta en algún recetario andaluz. Pasó al resto de Europa a principios del siglo XIV, a través de Sicilia, a la península itálica en particular.

Fueron los colonos españoles quienes la introdujeron en América, después del descubrimiento, en el siglo XVI.

Hubo que esperar a comienzos del siglo XIX para que la berenjena entrara en nuestra alimentación.

Como prolifera en tierras calurosas se da bien en el área mediterránea (Grecia, Turquía, Italia y levante español). Se la cultiva también en China, India e Irán.

Es diurética y laxante. Contiene un 90% de agua, con algunas vitaminas. No es especialmente nutritiva. Son famosas las berenjenas de Almagro (Ciudad Real, con Denominación de Origen específica aprobada en 1994).

NOTA:

Aconsejo una visita a Almagro, en julio, y visitar el Festival Internacional de Teatro Clásico que tiene lugar en diferentes puntos de la ciudad. El Corral de Comedias es el teatro más antiguo de España.

<https://www.festivaldealmagro.com/es/home/index.php>

Almagro tiene un buen parador de turismo, construido en 1596, renacentista, antigua universidad y antiguo convento de san Francisco. A un paso de las Tablas de Daimiel, las Lagunas de Ruidera y del Parque de Cabañeros. Además, es bueno degustar la excelente gastronomía manchega...

El Trigo (“Triticum Vulgare”)



ecomercioagrario.com

El trigo es el fruto-semilla, agrupado formando parte de la espiga, de una planta herbácea anual de la familia de las gramíneas que produce granos harinosos. Es de secano, es decir, no precisa riego y según la especie puede cultivarse a cualquier temperatura. Existen numerosas variedades, que dependen del suelo donde crecen y del clima.

Es junto con el arroz el cereal de más importancia para el ser humano, siendo su cultivo el más extendido en el mundo occidental.

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

El trigo es conocido desde tiempos remotos pues las más antiguas piedras de molino se supone datan de 25.000 años. Es sabido que se cultivaba en Mesopotamia (su patria de origen según el botánico suizo De Candolle) en el IX milenio antes de Cristo; y en el Valle del Nilo de Egipto, hacia el año 5000 a. C.

En España, en la cuva de l'Or de Beniarres (Alicante) existen yacimientos del Neolítico (4500 años a. C.).

Ya se cultivaba en China hace 5500 años y su cultivo se extendió por algunos lugares de Europa 2000 años antes de Cristo.

El grano de trigo contiene un 70% de almidón, 12% de proteínas de baja calidad y un 1,8 % de grasa. Contiene gluten.

En la población de Castelló d'Empúries (Alt Empordà, Girona) tiene lugar a finales de mayo una tradicional Feria del pan, la harina y el trigo, organizada por el Ecomuseo Farinera de Castelló d'Empúries uno de los componentes de la red de museos de la ciencia de Cataluña.

<https://www.ecomuseu-farinera.org/ca/serveis/fira-del-pa/66>

La Judía del Ganxet



concadeltordera.com

La planta de la judía o alubia es un arbusto de tallo endeble que se cría en suelos más bien ácidos. Es de la familia de las leguminosas. Sus frutos están formados por vainas que encierran en su interior los granos o semillas por los cuales se cultivan, generalmente una vez al año. Son fuente alimentaria de proteínas, hierro y vitaminas B y C. Las judías, como las demás legumbres, llevan hidratos de carbono de bajo Índice Glucémico. Son ricas en fibra, bajas en grasa, muy saciantes y no contienen gluten.

La judía se extendió desde el Perú hasta América central y México. La cultivaban con el nombre de “ayacotl” las antiguas civilizaciones precolombinas a partir de plantas salvajes (espontáneas). La planta llegó a España tras el descubrimiento de América a principios del siglo XVI.

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

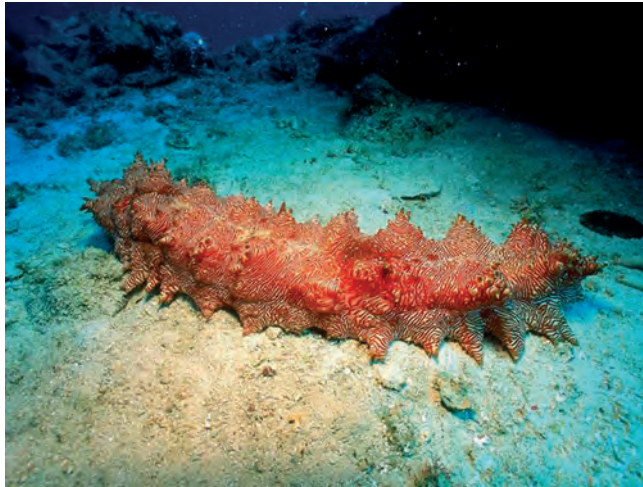
JUDÍA DEL GANXET (“Mongetes del Ganxet”)

La judía “seca del ganxet” es aplanada, con forma de gancho o riñón, de tamaño mediano, con una piel blanca y extremadamente fina, de textura consistente, mantecosa y suave al paladar.

Se siembran el julio y se suelen recolectar en otoño. Si bien se encuentran también en el Maresme, es en el Vallés donde su cultivo tiene mayor extensión. Son judías muy apreciadas por sus conocedores, que las llaman “el caviar del Vallés”. Tiene Denominación Comarcal de Productos alimentarios.

En la población de Caldes d’Estrac (Maresme) o “Caldetes” tienen lugar cada año unas Jornadas gastronómicas de la judía del ganxet. Se inician a mediados de noviembre y suelen durar un mes. Se trata de una iniciativa municipal que reúne cada año un mayor número de entusiastas seguidores de esta insuperable judía.

Mariscos “especiales”: La Holoturia



expogourmetmagazine.com

La holoturia, cohombro de mar o “espardenya” (catalán) es un marisco con forma de pepino de cuerpo blando y alargado, cilíndrico, con pedicelos dorsales. Es un equinodermo marino (como los erizos y las estrellas de mar) de aspecto desagradable, como una morcilla verrugosa, que es una delicia culinaria solo al alcance del bolsillo de unos cuantos. Ello es debido a que su pesca es escasa y ocasional pues tiene una madurez sexual tardía y su reproducción depende de la densidad de “individuos” con una baja supervivencia de sus larvas. Estas son muy vulnerables y están sobreexplotadas.

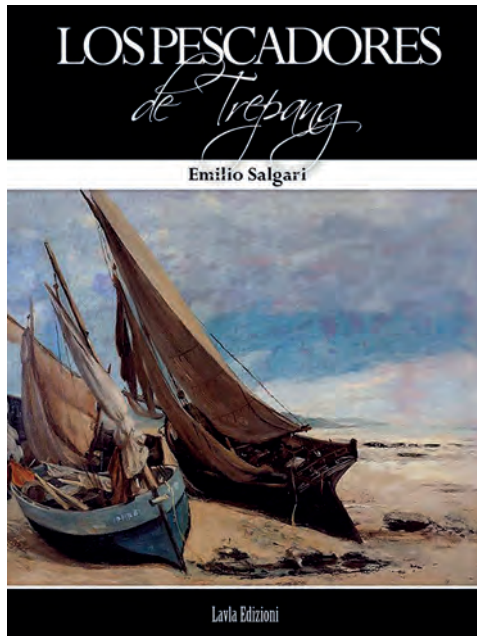
Suelen tener un tamaño que oscila entre los 10 y 15 cm de longitud por 5 ó 6 de anchura.

“Espardenya” en catalán significa alpargata aunque también la llamamos “llonguet”, nombre que corresponde a su forma y aspecto apepinado.

Tiene un fuerte sabor marino y yodado.

Vive en el mar Mediterráneo, en los fondos fangosos, cerca de rocas submarinas, por debajo de los 20 metros de profundidad. También, en el Atlántico, en la zona de las mareas

Donde más capturas se registran es en Vilanova i la Geltrú, Roses, San carlos de la Ràpita, en Barcelona. Se suelen comer a la parrilla o fritas rebozadas



NOTA:

La holoturia toma el nombre de “trepang” cuando se encuentra en el Océano Índico. En China se considera un manjar. Un libro de Emilio Salgari tiene por título “ Los pescadores de trepang”...

Mariscos “especiales”: El Percebe



pescaderiascorunesas.com

En el percebe, clasificado crustáceo (antes molusco), sumamente apreciado por sus degustadores, se distinguen dos partes bien diferenciadas.

El pedúnculo es la parte más sabrosa, formado por parte de la cabeza, los ovarios y los músculos carnosos, de forma cilíndrica y piel rugosa (con escamas apenas perceptibles). **La uña** o quilla del percebe está en el extremo superior del pedúnculo. Está formada por dos membranas triangulares protegidas por seis pares de apéndices plumosos que crean movimiento para oxigenarse y alimentarse cuando los cubre la marea.

Los percebes tienen una longitud de unos 10 cm. Son hermafroditas y se agrupan en colonias con el fin de conservar la especie. Al no poder moverse, fecundan al vecino más cercano. Viven fijados en las rocas de las costas atlánticas, en los farallones y acantilados más arriscados, a los

que es difícil acceder. Desde el gallego cabo de Finisterre hasta el golfo de Vizcaya en el Cantábrico. No se los encuentra en el mar Mediterráneo.

Los mejores ejemplares gallegos son los que tienen el pedúnculo ancho, muy lleno, parecido al dedo pulgar de un adulto y, según los entendidos, de un sabor y textura exquisitos. Son ricos en minerales, bajos en grasa (apenas un 2 %) y contienen entre el 5 y el 20% de proteínas.

El rey Enrique IV de Francia era un buen comedor de percebes a cuya carne atribuía él virtudes afrodisíacas.

Se suele comer esta delicia hervida en agua (¿de mar?), caliente o fría, con sal. Es uno de los aperitivos por excelencia.

En Biarritz existe la Cofradía gastronómica del percebe, de la que era orgulloso miembro Álvaro Cunqueiro, novelista y escritor gastronómico.

<https://www.fecoga.com/eventos/detalle/noticia/li-capitulo-loperne-de-biarritz/>

*“El percebe y el salmón
en abril están en sazón”*

Refrán gallego

Barbacoa



canalcocina.es

Barbacoa es una voz del taíno, la lengua de las Antillas antes de llegar los españoles. Según el diccionario es también la parrilla usada al aire libre para asar carne o pescado. Se usa la expresión “parrillada” como sinónimo de fiesta campestre.

Los indígenas de las islas del Caribe preparaban el cerdo ahumado con una técnica que llamaban “boucan”. Construían un enrejado de palos sobre el que colocaban la carne cortada a lonchas, carne que curaban previamente al sol o con sal, bajo el que después encendían una hoguera alimentada con ramas verdes (para que hicieran mucho humo) que secaba la carne y así adquiría un sabor muy agradable todavez que se conservaba muy bien.

A principios del siglo XVII, un grupo de colonos franceses, holandeses e ingleses establecidos en aquellas islas (especialmente en la costa norte de Haití, isla de la Tortuga, etc.) aprendieron la técnica de los nativos, que aplicaban a la carne de las reses salvajes que cazaban en cantidad. Carne o “boucan” se vendían a buen precio a los navíos de paso, muy necesitados de alimento frescos. A estos hombres se les llamó “boucaneros”, esto es, preparadores de boucan.

Posteriormente, en su lucha contra los españoles, que deseaban expulsar, simultanearon su actividad con la piratería (s. XVII-XVIII). La palabra pasó a nuestro léxico - ya se menciona en algunos documentos- a principios del siglo XVI, siendo barbacoa una de las palabras americanas que se incorporó al léxico español.

De las islas del Caribe pasó a Norteamérica, donde se popularizó con el nombre de “barbecue” que le dieron los tramperos canadienses franceses: “de la barbe a la queue”. Se asaba la pieza entera. Con el tiempo el nombre nos fue devuelto en substitución de parrilla.

NOTA:

El humo que desprende la leña cuando se quema contiene componentes cancerígenos y es tóxico para el aparato respiratorio. El carbón es algo

Momentos en la Historia de la Gastronomía Española



tussabores.com

Tres momentos fundamentales permiten comprender la evolución de nuestra manera de comer:

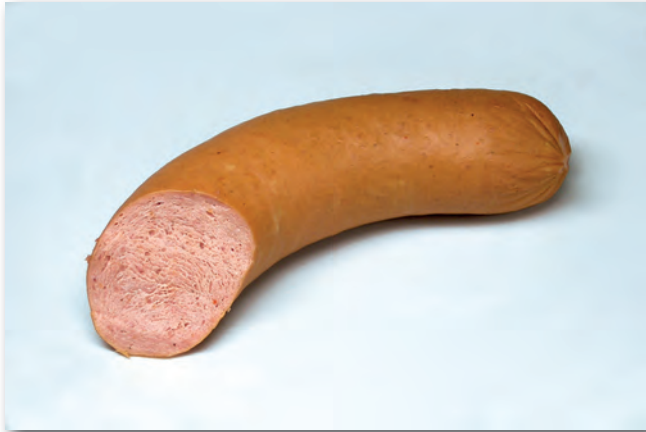
- 1.- **La introducción de la cocina romana** (gracias a las tropas de Escipión en el siglo II a. C.). Particularmente el ajo y el aceite.
- 2.- **La invasión árabe**, que a partir del siglo XIII dio a conocer nuevos productos procedentes de Oriente - desconocidos hasta entonces en la Península- como el azafrán, la caña de azúcar, la pimienta negra...
- 3.- **El descubrimiento de América**, que influyó notablemente nuestra cocina con la introducción del tomate, la judía, el pimiento, el cacao, la patata...

Todo ello explica y en buena parte la existencia de una diferencia culi-

naria tan marcada entre las distintas regiones de nuestra geografía, cuya cocina suele llevar más o menos el sello de la influencia a que, por su situación o ambiente, estuvo más sometida.

En el siglo XXI se ha añadido a esta lista la “globalización de los alimentos”, pudiendo decirse que el histórico momento es la mezcla de las distintas cocinas del mundo, adaptadas a nuestros gustos.

La Salchicha de Frankfurt



eladerezo.com

La famosa salchicha conocida con el nombre de Frankfurt fue creada en el año 1860 en el pueblo alemán de Neu-Isenburg (al sur de Frankfurt) por un carnicero llamado Georg Adam Müller, en homenaje a su perro teckel, más conocido como perro salchicha. Hay quien afirma que fue ideada por el gremio de carniceros de la ciudad alemana en el año 1852.

Sin embargo, ya los babilonios (hace más de 3500 años) embutían carne y especias en los intestinos de algunos animales. Los griegos adoptaron el método y los romanos se aficionaron y le dieron el nombre de “salsus”, de donde procede el de salchicha.

Parece ser que fueron los hermanos Mayer, emigrantes alemanes que trabajaban en Chicago, quienes tuvieron la idea, en 1883, de elaborar las salchichas alemanas al estilo bávaro tal como habían aprendido a hacerla en Nuremberg. Tuvieron tanto éxito que diseñaron máquinas para envasar sus salchichas llamadas “hot dog” (perro caliente), siendo en la actualidad una floreciente empresa mundial.

Un vendedor ambulante de Nueva York (en Coney Island) empezó a vender estas salchichas en bocadillos con pan hecho a su medida, ofreciendo mostaza y ketchup para sazonarlas. ¡Tuvieron una gran acogida!

Hoy la ley alemana es muy estricta en cuanto a la producción de este producto, el Frankfurter Würstchen . Se tiene que hacer a partir de una selección de carnes de cerdo, con un ahumado muy riguroso. No se cuecen solo se calientan ocho minutos en agua. No deben contener nitritos. El ahumado le da su sabor y color característicos.

Las Salsas (generalidades)



cocina-casera.com

El diccionario de la RAE define salsa como “composición o mezcla de varias sustancias comestibles desleídas, que se hace para aderezar o condimentar la comida”.

El preciso no confundir la salsa con el jugo. Este último se produce de manera natural por extracción al cocer los alimentos. La salsa puede ser la extensión del jugo natural, su espesamiento o bien una confección culinaria independiente.

Yo definiría la salsa simplemente como una guarnición más o menos líquida de los alimentos. Honorato de Balzac decía que la salsa simboliza el triunfo del paladar en la cocina.

La palabra tiene una curiosa etimología. “Sal” en latín quiere decir mar, agua de mar y sal. En latín se llama también “sale”; de aquí viene el verbo latino “sallire” o “sallere”, es decir, salar. Y “salsus”, que significa

salado o sazonado. En el latín popular se pasó de esta palabra a “salsa”. De esta manera, es fácil deducir que sin sal no hay salsa... A los soldados romanos a veces se les pagaba con sal...

VARIEDADES DE SALSAS

Son tantas como cocineros e ingredientes existen. En realidad son el alma de nuestros alimentos, el toque de sabor, la diferencia entre un alimento soso y algo rico o delicioso. También marcan la diferencia entre la alimentación de los diferentes pueblos de la Tierra.

De los cientos de recetas que podemos encontrar, las tres salsas “madre”, de las que salen las demás, son a nuestro juicio:

- *La salsa española*
- *La salsa bechamel*
- *La salsa mayonesa*

Se pueden a su vez subdividir en frías y calientes; y en blancas y oscuras o compuestas.

*“ No te olvides anfitrión cuando dispongas las salsas,
que todas pueden ser falsas menos la conversación.”*

Julián Pemartín (1901-1966)
Político y escritor español

El Buey



arteespana.com

Es un mamífero rumiante vacuno, generalmente castrado, domesticado desde hace unos 10.000 años en el Mediterráneo oriental.

Existen unas pinturas rupestres, de unos 17.000 años, en las grutas de Lascaux (sudoeste de Francia) que representan al que sería su antecesor, el Aurochs, gran buey de Europa procedente del cebú de Asia.

El buey es posterior al uro, buey salvaje de gran tamaño representado en diversas pinturas rupestres como las de Altamira.

Suele sacrificarse sobre los 5 años y su carne es la más sabrosa de entre las de vacuno. Es preferible dejar la carne asentarse unos quince días después de muerto. Tiene 170 calorías por 100g, Se cocina poco hecha para apreciar su sabor y ternura. Es rico en ácidos grasos insaturados, vitaminas y minerales.

BUEY DE KOBE

Se cría en la prefectura de Hyogo, cuya capital es Kobe (Japón) y pertenece a la raza de ganado vacuno wagyu (“vaca japonesa”).

Es famoso por el tratamiento regalado que se le proporciona desde que nace. Es masajeadado diariamente con vino sake para que la grasa se infiltre en el músculo en lugar de almacenarse separadamente. Ello proporciona una carne entreverada, tierna, suave y de sabor intenso. Se lo alimenta con cereales seleccionados (arroz, salvado de arroz y alubias) y se le da cerveza caliente para beber para afinar su crecimiento. Viven en establos con música y su carne (“shimofuri”) está considerada la mejor del mundo y posiblemente la más cara.

En una finca de Burgos- la Cabaña de santa Rosalía- en la localidad de Vizmallo, iniciaron hace algunos años la cría de la raza japonesa wagyu. En 2007 nacieron los primeros ejemplares, con cuidados especiales, cuidada alimentación, criados en establos especiales para que su carne (“Kobe Style Beef”) se adapte al paladar europeo, pero sea jugosa, tierna y saludable por su contenido en ácidos grasos insaturados.

El “kobe español” es un animal autóctono de España, de raza sayaguesa, alimentado en los pastos de los montes de León, en la cabecera de los ríos Sil y Omaña.

En Italia existe el buey “fassone”, de excelente calidad y comparable a los anteriores, al decir de sus criadores.

Curiosidades sobre la Carne de Buey



<https://www.frigobandeira.com/vaca-y-buey-de-galicia>

BARÓN

Esta conocida pieza de buey es muy famosa en el Reino Unido. La llaman allí “sir baron of beef”. Tiene un curioso y noble origen. El rey Enrique VIII, en un arranque de jovialidad, un día que el asado estaba en su punto perfecto, le armó caballero nombrándole barón golpeándole con su espadín de corte.

CARPACCIO

El carpaccio consiste en lonchas finísimas de filete de buey o ternera, cortadas y aderezadas con la salsa tan en boga hoy en día. Su historia tiene más de 80 años.

Fue creado por Giuseppe Cipriani, fundador del famoso Harry’s Bar de Venecia, en 1931. Es un local pequeño que está siempre lleno y por su barra han pasado un sinfín de celebridades. Es Monumento Histórico Cultural desde 1950.

La especialidad de la casa - el carpaccio- fue ideada por Giuseppe para complacer a la condesa austriaca Amalia Nani Mocenigo, que no soportaba la carne cocida y seguía una dieta a base de carne cruda. Al contemplar el hermoso plato de rosada carne cruda, la condesa exclamó que parecía un carpaccio, nombre del pintor veneciano renacentista Vittore Carpaccio. Era el autor del cuadro bajo el cual se sentaba siempre la aristócrata.

Desde entonces los ingredientes han cambiado (llevaba crema de leche, salsa Worcester, coñac, tabasco, mayonesa). En la actualidad suele servirse con una ligera vinagreta hecha con aceite de oliva, cebolla finamente cortada y, adornando el plato, finas láminas de queso parmesano.

CHATEAUBRIAND

Se trata de una tajada de carne, en filete grueso (unos 4 cm) del centro del solomillo del buey o de la vaca, de hasta medio kilo de peso. Existen dos versiones sobre el inventor. La más creíble dice que fue el cocinero del escritor romántico francés François-René de Chateaubriand, quien dedicó este tipo de filete a su amo, servido generalmente con salsa bearnesa. La segunda, dice que fue creada en un restaurante, igualmente en honor del escritor, para celebrar el éxito de uno de sus libros.

BISTEC

La palabra bistec es la degeneración de “biftec” que viene a su vez de la expresión inglesa “beef steak” (tajada de buey). Los franceses dicen que llegó a Francia en 1815 a través de los soldados ingleses de la campaña de Francia.

Según el escritor y gastrónomo florentino Paolo Petroni el nombre tendría su origen en el año 1565. Con ocasión de una fiesta en la plaza de san Lorenzo en Florencia, el gobernador había regalado al pueblo un buey, al que cocinaban al aire libre, en el espeto. Parece ser que se halla-

ban presentes unos ingleses que, deseando comerlo, empezaron a pedir “beef steak, beef steak!”. Ello hizo gracia a los cocineros, que empezaron a llamar a la tajada en florentino, “bistecche”; degeneró más tarde en bistec para los españoles.

La Orden de la Jarretera



hola.com

La Orden de la Jarretera o la Nobilísima Orden de la Liga (The Most Noble Order of the Garter) es la orden de caballería más importante y antigua del Reino Unido. Todavía en vigor, fue fundada en 1348 por el rey Eduardo II, inspirándose en la leyenda de los caballeros de la tabla redonda y hoy en día en vigor.

El nombre de jarrete designa la parte inferior de la pata de los bovinos (la pantorrilla). Suele ser una carne melosa y gelatinosa.

Mientras Eduardo II bailaba con la condesa de Salisbury, allá por el año 1349, a ésta se le cayó una liga y, para evitarle un sofocón, el rey, galante, la recogió y se la puso en su augusta pantorrilla. La reina no vio con gusto el gesto amable de su esposo y éste, al advertirlo, dijo las palabra “honni soit qui mal y pense” (sea deshonrado quien piense mal). Un año después, cuando el rey quiso crear una condecoración honorífica para distinguir a sus servidores, se acordó de la liga y fundó la noble orden, en cuyo collar constan todavía las palabras lanzadas por el monarca como lema.

NOTA:

El rey Felipe VI es miembro de la Orden.

La Hamburguesa



maggi.com

Es una carne picada de vacuno, condimentada según su elaborador, a la que se da forma de pequeña torta redonda que se fríe o asa y se coloca dentro de un panecillo de masa blanda. Se adorna con semillas de sésamo en su superficie y se acompaña de aros de cebolla, queso fundido y lechuga. Existen dos teorías sobre su origen.

La primera se sitúa en una feria del condado de Ohio en 1892. El dueño de un modesto restaurante, al quedarse sin salchichas de cerdo, decidió sustituirlas por carne picada de vacuno que sirvió como un bistec.

La segunda afirma que aparecieron por primera vez durante la Exposición Universal de San Louis en 1904, presentadas por el tejano Fletcher Davis, al que se considera el inventor de la hamburguesa tal y como la conocemos en la actualidad.

En Francia, el gran cocinero y tratadista Auguste Escoffier ya mencionaba en su libro “Le Guide Culinaire” (1903) una receta de “beefsteak a la hambourgeoise”.

De cualquier forma, el nombre se habría originado en el puerto de Hamburgo hacia 1800, pedida por los emigrantes alemanes que seguían la línea Hamburgo- América, ya que era un plato popular en aquella ciudad; posiblemente una copia de los filetes de carne picada de los marineros rusos que visitaban el puerto de Hamburgo. Durante años se sirvieron en restaurantes de ferias y playas americanas, antes de extenderse por todo el mundo.

La idea de poner la carne dentro de un pan redondo fue quizá del cocinero Walter Anderson (1921) al inaugurar el White Tower de Wichita (Kansas).

COMPAÑÍAS DE LA HAMBURGUESA



nicolasverde.com

En la película “El Fundador” (2016) un vendedor de los 50 se sorprende de la eficiencia con que los hermanos Mac y Dick McDonald, norteamericanos de origen escocés, dirigen su hamburguesería en California y la convierte en la cadena de comida rápida más famosa del mundo.

Los McDonald tuvieron la idea en 1948 de elaborar una comida para

clases bajas. Su bocadillo costaba 15 centavos. Era en San Bernardino, sur de California. Su éxito comercial consistió principalmente en que no se necesitaban cubiertos para comer el trozo de carne picada, de buena calidad pero de segunda categoría, y en su envoltorio de pan. El empresario Ray Kroc les toma-compra la idea y crea la famosa cadena.

En 1954 nació el primer Burguer King.

En España las hamburgueserías aparecieron en los años 70.

En la localidad del Oak Brook, a pocos kilómetros de Chicago, McDonalds fundó la Universidad de la Hamburguesa (Hamburger University), por la que han pasado más de 5000 estudiantes de todo el mundo. Posteriormente se convierten en licenciados de la firma en sus respectivos países. En dicha universidad existe un museo llamado de Ray A. Kroc, en honor del fundador que a los 52 años compró el negocio y la idea comercial (bocata, fritas, bebida) a los Mc Donald.

<http://oprfmuseum.org/people/ray-kroc>

Curiosidades sobre el Café



directoalpaladar.com

El café es la infusión hecha con las semillas tostadas de un arbusto de hoja perenne de la familia de las rubiáceas originario de Etiopía. Es la segunda bebida más consumida del mundo, después del agua.

EL CAFÉ BLUE MOUNTAIN

El famoso café Blue Mountain, de la variedad arábica, está considerado por expertos cafeteros como el mejor café del mundo. Fue plantado en Jamaica en 1724, en las llamadas Montañas Azules, en la finca Stoneleigh. Se cultiva a más de 2000 metros de altura, en clima frío, muy lluvioso y con niebla. Tiene un aroma profundo, aterciopelado al paladar, ligeramente ácido pero muy equilibrado y bajo en cafeína.

TALLEYRAND

El político francés, príncipe de Talleyrand (1754-1838), era gran amante del café y exigía que fuera negro como el diablo, caliente como el infierno, puro como un ángel y suave como el amor.

En España se pide sea: C-aliente, A-margo, F-uerte y E-scaso.

BRAMAH MUSEUM

El Bramah Tea and Coffee Museum fue el primer museo del mundo dedicado al café y al té. Se inauguró en 1992. Actualmente se está trabajando en su reapertura.



<https://www.london-se1.co.uk/places/bramah-museum-tea-coffee>

CAFÉ EN POLVO

El inventor del polvo soluble de café fue un japonés. Realizó el primer procedimiento de extracción y desecación en Chicago en 1899. Sin embargo, fue un norteamericano apellidado Washington quien introdujo el

producto unos años más tarde. Fue durante la Primera Guerra Mundial cuando el polvo de café tuvo una mayor aceptación.

El suizo Max Morgenthaler en 1930, a instancias del gobierno del Brasil, que deseaba colocar su excedente de producción en los años 30, ideó el café liofilizado. Este tipo de café no se popularizó hasta la Segunda Guerra Mundial. El Nescafé apareció en 1938.

CAFÉ IRLANDÉS

El conocido café irlandés es una bebida reciente. Fue creado después de la Segunda Guerra Mundial por Joe Sheridan, chef del aeropuerto de Shannon (costa Oeste de Irlanda) para estimular a los pasajeros que desembarcaban (en lancha) en aquel aeropuerto.

Joe tuvo la idea de sustituir el té, bebida tradicional irlandesa, por café, añadirle whiskey y azúcar y servirlo en un vaso previamente calentado con una capa de crema de leche. Enseguida tuvo un gran éxito y, como aquel aeropuerto era un lugar de paso entre el este y el oeste del país, la receta se hizo famosa.

En agradecimiento a su propagador, las destilerías de whiskey irlandés inmortalizaron a Joe Sheridan mediante una placa de bronce colocada en el Duty Free del aeropuerto de Shannon.

EL CAFÉ CON LECHE

El café con leche acompañado de una pasta en forma de media luna (croissant) lo inventó a finales del siglo XVII el polaco o greco-serbio Georg Koschitzky en su tienda vienesa “La Botella Azul”. Con el fin de suavizar la bebida “chavé” (café) que había introducido en Austria y para conseguir el permiso para establecerse. Los vieneses encontraban demasiado fuerte el café y a él se le ocurrió añadir a la bebida un poco de crema de leche y acompañarla de una pasta.

MAZAGRAN

Es una bebida compuesta de café frío, aguado y azucarado, al que se añade aguardiente (marrasquino) y se sirve en vaso alto y rústico. Fue consumida por los 123 zuavos del capitán Lefevre de la ciudad de Argelia, donde fueron sitiados en febrero de 1840 por los 12.000 árabes de Mustafá-ben-Tami, para aumentar su coraje. La bautizaron como mazagran, el nombre de su fortaleza.

En honor de la gesta una fábrica de cerámica de Bourges (Francia) lanzó el mazagran, recipiente de cerámica o gres, en forma de flauta ligeramente abierta.

Cuando los zuavos combatieron en Sebastopol (puerto de Ucrania) en 1855, llevaron a Rumanía la bebida y tomó el nombre de zuavo.

Formas Generales de tomar Café



En el mundo existen tres formas generales de tomar café:

1.- Nórdico (alemanes, norteamericanos)

Hecho generalmente con cafetera de filtro-embudo (tipo “Melitta”). Café muy ligero y moderadamente aromático.

2.- Mediterráneo o espresso

Café muy concentrado y aromático. Se toma solo o con leche o crema (capuchino) o nata montada (vienés) o brandy, ron o anís (carajillo).

3.- Turco (Grecia y Balcanes)

Hecho con grano molido finísimamente, preparado como una infusión en cafetera tipo “ibrik”. Se toma solo, muy azucarado y sin colar, después de haber reposado unos minutos para que el polvo se deposite en la taza. Algunas veces se aromatiza con especias.

<http://www.demoslavueltaaldia.com/articulo/reportaje/21-maneras-de-tomar-cafe>

Sucedáneos de Café



Los sucedáneos del café son productos que tienen un sabor y un efecto (¿psíquico?) similares a los del café. Suelen venderse en herboristerías y en tiendas de productor dietéticos. En algunos casos son de cultivo ecológico. Una de sus virtudes es que no contienen cafeína y, por tanto, no alteran el sueño ni producen excitación. Los principales son:

ACHICORIA

Se utiliza la raíz de esta planta, secada, tostada y pulverizada. Tiene propiedades digestivas, nutritivas y un efecto ligeramente laxante.

MALTA

Se trata de cebada germinada y desecada. En el mercado se pueden encontrar preparados solubles. No excita el sistema nervioso, pudiendo tomarla los niños. Lleva algunas vitaminas y tiene propiedades digestivas.

BARDANA

Es la raíz tostada de la planta y buen sustituto del café. Es depurativa y diurética. Debe hervirse en el agua para transmitirle sus propiedades y su sabor.

El Plátano



El plátano o banano es planta y fruto de una planta herbácea de la familia de las musáceas (*Musa sapientum*) propia de los países cálidos.

Algunos investigadores piensan que tuvo su antiquísimo origen en las zonas tropicales del sur de Asia, India, Nepal y Birmania, donde crece espontáneamente. Se cree que es anterior al cultivo del arroz.

Alejandro Magno habría encontrado plátanos en el valle del río Indo, hacia el año 327 a. C. Según Plinio era el alimento de los sabios de la India y quizá por eso en botánica recibe el nombre de “*Musa sapientum*”.

En el remoto Egipto se representa esta fruta en varios monumentos, al igual que en los de Asiria. También se menciona en antiguos documentos chinos.

Referencias sobre el plátano también se hallan en antiguos documentos griegos, romanos y árabes.

Su cultivo pasó a África llevado por los mercaderes árabes en el siglo V. En el siglo VI pasó a las costas mediterráneas y llegó a Canarias pasando por Guinea (allí, los portugueses, ya comprobaron su popularidad entre los nativos en 1470), desde donde los españoles lo llevaron a América.

La planta fue trasplantada a las Antillas, a La Española, por el misionero español Tomás de Berlanga, en el año 1516. De allí pasó a las restantes islas caribeñas y a Méjico, país en el que se aclimató estupendamente, como en su lugar de origen. Los portugueses lo introdujeron en el Brasil.

Es rico en azúcar, siendo superado solo por la uva, contiene un 75% de agua, sales minerales (calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio) y vitaminas A, B6 y C. No lleva grasas. Según la variedad, 100 g conllevan 80 calorías. Favorece la rehidratación.

La isla canaria de Tenerife es la zona de mayor producción española y sus condiciones específicas de clima, temperatura, tierra volcánica y altitud le dan un sabor inconfundible.

NOTA:

La variedad de plátano “macho” no puede consumirse al natural por ser muy áspero al paladar. Se utiliza para cocinar o para postres. Se produce sobre todo en Costa Rica, Honduras, Ecuador y Méjico.

Las Islas Canarias producen las variedades “cavendish” y “la pequeña enana”, esta última, la más dulce de todas.

Tapones de Corcho



tiendasvino.com

EL ÁRBOL

El árbol que produce el corcho es el alcornoque, el “*Quercus suber occidentalis*”, una de las 300 variedades de roble conocidas, caracterizado por su notable espesor.

Cada nueve años se desviste a los alcornoques de nuestras dehesas para elaborar los tapones que cierran las botellas de vino. Se trata del arte milenario de extraer corcho, llamado “la saca del corcho”. La extracción se realiza de forma manual, igual que hace 200 años.

EL PRODUCTO

El corcho es una acumulación de células vegetales muertas en la corteza del alcornoque, cuyas membranas o paredes celulósicas se han convertido en suberina.

A los 25 años de edad del árbol se realiza la primera pelada, que proporciona un **corcho macho**, no apto para hacer tapones y que se destina a otros usos. Unos 10 años después, en árboles de más de 70 cm de diámetro, cuando el árbol ya ha conseguido una nueva corteza, se va retirando el **corcho hembra**, que tiene la ligereza, impermeabilidad, inocuidad y flexibilidad que se precisa para obtener corcho de calidad.

La recolección se realiza al final del verano, cuando se puede despegar la corteza sin dañar el árbol. Siguen las diferentes operaciones para su obtención óptima: secado, hervido, maduración, cortado y producción.

EL TAPÓN

Documentos escritos de diversas culturas sitúan la utilización del corcho como instrumento de pesca sobre el año 3000 a. C.

Durante el Imperio romano, las ánforas que se utilizaban para almacenar y transportar aceite o vino se tapaban con corteza de alcornoque envuelta en brea o resina.

Sin embargo, la utilización del corcho para tapar botellas de vino no se introdujo hasta finales del siglo XVII. El incremento de la demanda de tapones de corcho propició que en 1750 se construyera la primera fábrica de corcho en Agullana (Gerona).

Se ha demostrado que el corcho es el mejor material para conservar el vino pues asegura una estanqueidad perfecta. No obstante, este tapón tiene una duración limitada, de unos veinte años. La estructura porosa del corcho (que es lo que permite que el vino continúe su crianza en botella) pierde elasticidad y estanqueidad. En los grandes vinos se suele proceder al “retaponado” en la bodega de origen.

Portugal es el primer productor de corcho (más de la mitad del corcho mundial), seguido de España, Argelia, Italia, Marruecos, Túnez y Francia.

Desde el año 2001 se celebra en Llofriu (Palafrugell, Gerona) la “Festa de la pela del suro”. Tiene lugar el sábado anterior a la festividad de San Juan, el 24 de junio.

<http://palafrugellcultura.cat/festes-populars/festa-de-la-pela-del-suro-de-llofriu>

NOTA:

Gracias al corcho, unos monjes catalanes que visitaron a Don Perignon (1638-1715), benedictino de la Abadía de Hautvillers (Champaña, Francia), el bodeguero encargado de la producción de vino del monasterio consiguió obtener el champán, al utilizar corcho en sustitución de los tapones de cáñamo hasta entonces usados. Con ello, el monje consiguió en 1682, conservar el gas de la segunda fermentación de sus vinos.

La Calabaza



muyinteresante.com

La calabaza es el fruto de la calabacera, una baya cucurbitácea de cáscara dura y con multitud de semillas.

Los últimos estudios sitúan a las calabazas en el Perú, donde existirían desde el año 1200 a. C. Se plantaron en América del norte con la llegada de los europeos y es de allí desde donde empezó su diversificación (formas, tamaños y maneras de utilización).

Fueron traídas a Europa en el siglo XVI junto con los tomates.

Es llamativo de la calabaza sus numerosas especies, formas, tamaños y colores (varían desde el verde hasta el naranja intenso). Su pulpa es densa, de textura firme y de sabor en ocasiones dulce pero habitualmente apagado.

Contiene pocas calorías (25 por 100 g) por sus hidratos de carbono. Contabiliza pequeños aportes de hierro, sodio, potasio y mucha fibra. Su color anaranjado indica riqueza en betacarotenos. Ellos, junto con

la vitamina C ayudan a mantener las defensas y el tono bronceado de la piel. Después del ejercicio ayuda a reponer líquidos y sales minerales. Las calabazas pueden ser de verano o de invierno.

CALABAZAS DE VERANO

- Bonetera (con forma de gorro aplanado)
- Vinatera (usada como recipiente)
- Espagueti
- Verrugosa (la más utilizada para Halloween)
- De cuello torcido (con bultos en la piel)

CALABAZAS DE INVIERNO

- Banana, cidra o zapallo
- De bellota
- Confitera o de cabello de ángel
- De invierno de cuello torcido (piel lisa)



<https://diario.madrid.es/cieaelretiro/fiesta-de-la-calabaza>

NOTAS:

- * En Portugal y Latinoamérica forma parte de numerosos platos.
- * Se consume a menudo en los países de la Cuenca mediterránea.
- * Pueden alcanzar tamaños gigantescos.

Pipas de Calabaza



frutossecosfrescos.com

De las pipas (pepitas o semillas) de calabaza se obtiene por prensado un aceite muy apreciado en el norte de Europa y los países germánicos, donde la calabaza es un cultivo habitual. Es un aceite bastante fluido, de color verde apagado, ligero gusto de avellanas y de textura aterciopelada. Posee propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias que benefician el sistema digestivo sin irritarlo.

Es ideal para realzar el sabor de las carnes rojas y de los huevos fritos, siempre añadida en frío.

Las pipas son ricas en ácidos grasos omega 3, linoleico y linolénico (cardioprotectores). Son también ricas en vitaminas (especialmente la A), calcio, potasio y magnesio. El aminoácido cucurbitina es útil contra la hiperplasia benigna de próstata. Combaten el insomnio por su riqueza en triptófano.

El Melón



hablemosdealimentos.com

El melón es el fruto de la planta cucurbitácea rastrera de mismo nombre. No se sabe nada cierto sobre el origen del melón. Vino de los países cálidos de Asia, donde se pueden hallar especies silvestres. Su patria podría ser Irán, desde donde se extendería hacia Egipto.

Sea cual sea su origen, su cultivo es muy antiguo, del siglo primero después de Cristo. Se han encontrado en Alejandría bajorrelieves con melones que ya se cultivaban en el valle del Nilo.

Tuvieron un gran desarrollo en épocas griega y romana. Aparece ya en la obra memorable del gran Apicio (25 a. C. a siglo primero después de Cristo) “Diez libros de cocina”. Los romanos disfrutaron mucho con el melón.

A parecer los melones no se sembraron en Europa hasta la Edad Media, si exceptuamos la parte del continente ocupada por los árabes. Procedentes de Oriente, hacen su aparición en el siglo XV. El rey Carlos VIII los introduce en Francia en 1495, procedentes de Nápoles.

El nombre italiano de melón cantalupo (afrancesado de Canteloup) viene de la localidad italiana cercana a Roma, residencia de verano de los papas. Su cultivo se hizo famoso en Francia, en la ciudad de Cavaillon (departamento de Vaucluse). De allí se extendió a los países europeos.

Hoy en día existen más de 100 variedades de melón, clasificadas según su forma, color, piel, pulpa o periodo de maduración. Se cultiva prácticamente en todos los lugares del mundo que tengan clima cálido y poco lluvioso. Los de gran calidad se recolectan entre los meses de julio y septiembre en España. Los grandes países productores son China, Estados Unidos, Japón, Italia y España.

El fruto del melón, redondo u ovalado, tiene una piel dura y rugosa, a veces fina, cuyo color varía entre el amarillo y el verde oscuro al exterior y el amarillo más o menos intenso en el interior; ocupado este por numerosas semillas.

Por la gran cantidad de agua que contiene (90-95% de su peso) tiene una acción diurética y ligeramente laxante. Contiene caroteno, vitamina C, hidratos de carbono y minerales (potasio, magnesio, calcio y fósforo). Por su bajo índice calórico (IC) se recomienda su ingesta, junto con la sandía, a los intolerantes a la glucosa. Estimula el apetito y favorece la secreción de los jugos gástricos.

CURIOSIDAD

Una variedad japonesa, el melón Yubari king, es considerado el rey de los melones. Es la fruta más cara del mundo: la pieza más barata no baja nunca de los 100 euros. Su carne es anaranjada y su sabor es una mezcla de gusto intenso dulce con un final picante y especiado.

El Perejil



frutasyverduras.info

El perejil (“*Petroselinum crispum*”) es una planta herbácea apiácea. Sus hojas y tallos son quizás los condimentos más utilizados para dar sabor y aromatizar numerosos platos. Tan habitual es el uso del perejil en las cocinas que nos parece innecesario comentar su importancia gastronómica.

La planta es de origen mesopotámico (región de Asia entre los ríos Tigris y Eufrates) aunque algunos botánicos creían que procedía de la isla de Cerdeña o bien de Macedonia. Posiblemente fuera allí su cuna pues las noticias que nos han llegado del perejil han sido a través de los griegos, que lo tenían en gran estima como ingrediente culinario. Los romanos lo llamaban “*petroselinum*” porque crecía entre las piedras.

Durante muchos años fue el condimento de la Edad Media, a consecuencia del cierre por los árabes musulmanes del camino de las especias.

Tuvo que enfrentarse en Aviñón con la mostaza y ceder su primacía pues el Papa Juan XXII prefería este condimento de su región.

En Constantinopla los oradores seguían una dieta a base de perejil unos días antes de pronunciar su discurso.

En Venecia se usaba el jugo fresco de perejil, en infusión, para numerosas dolencias. Entró en Europa por Venecia, como tantas otras recetas del Mediterráneo Oriental.

TIPOS DE PEREJIL

hay dos tipos de perejil, uno de hojas planas y otro de hojas rizadas. El primero tiene un sabor algo más fuerte (sobre todo sus tallos) y el segundo es más suave y casi dulce.

La planta alcanza una altura máxima de 60 cm. Florece de junio a agosto; aunque se encuentra perejil todo el año. Necesita riego abundante, en lugar soleado pero protegido del sol. Es rico en vitaminas, hierro, yodo y magnesio. Es parte de las “finas hierbas” y del “bouquet garni”, así como indispensable para la famosa salsa verde.

NOTA:

Es fácil cultivar el perejil en maceta para tenerlo siempre a mano en casa. Masticar un tallo de perejil elimina el olor de ajo o cebolla del aliento.

Curiosos Nombres de las Botellas de Champán



frutasverduras.info

En la Champaña - región francesa donde se elabora el vino espumoso conocido como champán- las diferentes botellas y sus contenidos llevan los nombres siguientes:

- **Botella “estándar”**: de 0,75 litros.
- **Magnum**: Su nombre viene del latín. De Alejandro Magno (el Grande). 1,5 litros o dos botellas estándar.
- **Jeroboam**: 3 litros o 4 botellas estándar. Por Jeroboam, colaborador del rey Salomón.
- **Rehoboam**: 4,5 litros o 6 botellas estándar. Por un hijo de Salomón cuyo nombre significa “el clan ha crecido”. Fue proclamado rey de Judea en el 933 a. C.

- **Mathusalem:** 6 litros u 8 botellas estándar. Patriarca antediluviano que según el Antiguo testamento vivió durante 969 años. Se le atribuye el libro del Génesis.

- **Salmanazar:** 9 litros o 12 botellas estándar. Por el monarca asirio que reinó cerca del año 1250 a. C.

- **Balthazar:** 12 litros o 16 botellas estándar. Nombre de uno de los Reyes Magos, rey de los tesoros, que ofreció mirra al Niño Jesús. La mirra es símbolo de humanidad.

- **Nabucodonosor:** 15 litros o 20 botellas estándar. Nabucodonosor II, rey del Imperio Asirio-Babilónico (605-562 a. C.), constructor de los Jardines colgantes de Babilonia, a la que convirtió en capital del mundo occidental. Ya se comprende que con esta botella se sirve con dificultad, ayudados con un arnés especial.

- Etc.

<http://www.paris-champ.fr/champagne/drappier/brut-carte-dor/bouteille-magnum-1-5l-jeroboam-3l-mathusalem-6l-balthazar-12l-nabuchodonosor-15l-salomon-18l-primat-27l-melchisedech-30l/>

La Vainilla



vainilla.info

La vainilla es la vaina de una orquídea del mismo nombre, tropical, trepadora, originaria de Méjico. Sus flores, pequeñas y verdes, son fertilizadas por colibríes. Su hábitat son las regiones tropicales cálidas y húmedas. Las plantas deben estar protegidas del frío y del viento.

Fue el monje Bernardino de Sahagún, que degustó la vainilla en 1529 en Méjico, quien describiría la costumbre de los aztecas de tomar “una deliciosa bebida con miel, perfumada con tlixóchitl” después de las comidas. El nombre de vainilla se lo dieron los descubridores españoles (derivado de vaina) ante la dificultad de pronunciar el azteca.

La expedición de Hernán Cortés de 1520 la trajo a España y se introdujo en Europa. Francia extendió la planta por sus colonias. A la Polinesia francesa llegó en 1848.

La vainilla aromatiza toda clase de postres, helados, cremas, chocolates, compotas, bebidas de leche o chocolate, etc.

SU CULTIVO

Su cultivo la sostiene por postes o emparrada y se multiplica por esquejes. No da frutos si no es polinizada (fertilizada) por los pájaros colibríes, en Méjico y Centroamérica.

La primera cosecha se da a los tres años y las plantas se cambian a los 10 años.

Las cápsulas o vainas se recogen de unos 20 cm de largo, oscuras y delgadas. Se cosechan cuando aun están verdes (son así inodoras) y adquieren su perfume después de varias manipulaciones: se fermentan con un tratamiento de vapor (un hervido), posterior secado, exposición al sol y secado a la sombra.

La parte más aromática e intensa de la vaina está en su interior y sus muchas y menudas semillas se obtienen después de haberla abierto en dos, a lo largo, con un cuchillo.

Aunque Méjico continúa siendo un gran productor, es Madagascar quien produce más. Allí debe polinizarse manualmente pues no hay colibríes.

CURIOSIDADES

- Conservada en un tarro con azúcar, la vainilla lo aromatiza delicadamente.
- Después de utilizar la vaina (en líquido caliente), se lava, se seca y se puede utilizar nuevamente.
- A España suele llegar desde la Polinesia francesa: la “Vainilla de Tahití”.
- El presidente Thomas Jefferson introdujo la vainilla en los Estados Unidos al regresar de Francia (1785-89) donde fue embajador de su país. Echaba de menos su sabor en los helados.

Las Creps



cocinacaserayfacil.net

Del francés “crêpe” y esta del latín “crispus”, la crep, elaborada a base de harina de trigo o de centeno, con adición de leche, huevos y grasa (mantequilla o aceite) es una hoja de pasta, fina o ligera, que puede ser dulce o salada, rellena o no, dorada en sartén, de origen bretón.

La elaboración de las creps es muy antigua. Fue manjar de poblados primitivos y de ejércitos romanos a la conquista de los galos. Al disolver harina en agua y cuajarla en grasa animal y luego secarla, era cómoda de conservar y de transportar como ración de campaña. Por su forma redonda y color dorado, y por hacerse con harina, las creps eran un símbolo solar. Con su elaboración se festejaba el final de los rigores del invierno y la reanudación de las faenas del campo.

Con el transcurso del tiempo la hoja fina de pasta se convirtió en tradición cuaresmal, especialmente en Francia, durante el ayuno cristiano.

Llegó el refinamiento francés, con los grandes chefs que empezaron a flambeárselas y rellenarlas, con lo que dieron la vuelta al mundo. En particular cuando se pusieron de moda las famosas “crêpes Suzette”.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/02/cinco-positres-famosos.html>

Se comían en particular durante la Candelaria, el 2 de febrero, fiesta de la Purificación de la Virgen María.

NUMEROSAS LEYENDAS EN EL CAMPO DE FRANCIA

En la Borgoña, tierra de excelentes vinos, colocaban una crep sobre el armario para que no faltase el dinero aquel año...

En algunas regiones se sostenía una moneda en la mano mientras se hacía saltar la crep con la otra: el dinero no faltaría en todo el año...

Entre algunos campesinos existía la creencia de que si la recién casada hacía “sauter la crêpe” a la perfección el día de su boda, su matrimonio sería feliz y próspero.

En algunos lugares creen que para tener suerte todo el año deben comerse creps el martes de carnaval, dándole a la pasta una vuelta perfecta.

También, si el que las hacía dejaba caer alguna crep al hacerla saltar, la mala suerte le acecharía...

En el campo se invita a los amigos a partidas de creps, pues sin ellas no hay fiesta que se precie, tal y como indica el famoso escritor Anatole France.

La crep más grande jamás elaborada fue la que hicieron en el festival de Metais (Guerande, Francia): un gigantesco disco de cuatro metros de diámetro.

Las creps suelen tomarse como merienda o postre. A veces constituyen todo un ágape, como ocurre en la Bretaña francesa, su lugar de origen, dependiendo de sus rellenos, salado o dulce, acompañado con buena sidra del país.

NOTA:

Las creps se hacen, finas y ligeras, en una sartén especial llamada “crepière”, de hierro colado, con un mango largo, plana y con un pequeño reborde. Con ella se hace saltar la crep dándole la vuelta con un rápido movimiento de muñeca.

Los Siete Cocineros de la Grecia Clásica



sabordegrecia.com

La fama actual de los chefs no viene de ahora, como se puede comprobarse.

En la Grecia clásica los cocineros eran hombres libres y se les tenía en gran estima. Llegaron incluso a asociarse en gremios con el fin de defender sus intereses y socorrerse mutuamente.

A los griegos antiguos les gustaba agrupar las personas o cosas meritorias en número de siete (siete sabios, siete oráculos, siete maravillas) hablaron de **los siete cocineros** como los mejores del momento. Fueron mencionados por Ateneo de Naucratis (Bajo Egipto), escritor gastronómico y pretor griego (siglos II-III d. C.). Dejó constancia de los siguientes:

Agis de Rodas: era el mejor preparando a la perfección pescados al horno.

Nereo de Chios: conocido por su insuperable sopa de congrio.

Chariades de Atenas: famoso por un plato de huevos estrellados cubiertos de salsa blanca.

Lamprias de Esparta: destacó preparando la llamada salsa negra.

Aftoneto de Elis: tuvo fama en la preparación de tripas rellenas (¿embutidos?).

Eutino de Figalia: especialista en el potaje de lentejas y otras legumbres.

Aristón de Siracusa: maestro en preparar los guisados y las doradas.

Breve Historia del Cerdo



jamonesbenitoperez.es

“ El cerdo, como algunos hombres, solo merece el aplauso ajeno después de su muerte ”

Noel Clarasó (1899-1985)
escritor y humorista

*“ Si quieres ser feliz un día, emborráchate,
si quieres ser feliz ocho días, cástate,
si quieres ser feliz un año, mata a tu cerdo ”*

Proverbio chino

INTRODUCCIÓN

La palabra puerco deriva de la latina “porcus” y ésta de la raíz indoeuropea “perk”, que significa rebuscar, husmear.

El cerdo descende del salvaje jabalí del Neolítico de Asia Menor, unos 7000 años antes de nuestra era. Aparece en el momento en que los hombres dejan de ser nómadas, se convierten en sedentarios y aprenden a criar animales. Se cree que ello pudo ocurrir en Troya (N.O. de Asia Menor) y lo que es la actual Turquía, llegando a los confines de Asia, de África y de Europa.

La domesticación del jabalí, que tanto abundaba a finales del Mesolítico, ocurriría en la Península con las primeras manadas que llegaron con el desplazamiento de los pueblos indoeuropeos. Aunque la procedencia y modo de adaptación al suelo hispano nos resultan desconocidos.

ANTIGUO EGIPTO

Según la mitología egipcia el dios Seth, malvado hermano de Osiris, transformado en cerdo osó robar un ojo del dios Horus. Este, como venganza, abrasó a su enemigo y le condenó a ser un animal impuro. Esa podría ser una explicación del porqué los antiguos egipcios le tenían tal horror al cerdo, al extremo que hasta los pastores que los cuidaban eran tenidos por proscritos. No los comían pero los necesitaban para purgar sus campos de la cantidad de insectos que se engendraban en ellos tras las crecidas del Nilo.

Los cerdos llegaron a multiplicarse tanto que para disminuir su número instituyeron sacrificios solemnes a sus deidades en los que inmolaban a millares de ejemplares. Si por casualidad tocaban alguno debían purificarse en las aguas del Nilo.

CHINA

El país que adoptó el cerdo con mayor entusiasmo fue China. En las excavaciones de Pan-lo-tun se encontraron gran cantidad de restos de 4000 años de antigüedad

JUDÍOS Y MUSULMANES

En el Antiguo Testamento leemos que Moisés (s. XIII a. C.) prohibió a los hebreos comer la carne de cerdo diciendo que, a pesar de tener la pezuña hendida, el animal no rumiaba. Quizá se trató de una medida higiénica (para evitar la triquinosis, etc.), curiosamente adoptada por los pueblos de las regiones cálidas, desde la India hasta el África occidental.

Mahoma (570-632 d. C.) lo vetó también a sus seguidores en el Corán.

ANTIGUA GRECIA

Los antiguos griegos lo rehabilitaron, juzgando que el animal era lo suficientemente noble como para ofrecerlo en sacrificio a sus dioses, víctima favorita de estos. Utilizaban la grasa para cocinar y comían su carne, ya fuera fresca o salada, así como en preparaciones charcuteras.

ANTIGUA ROMA

Los romanos prendieron de los griegos a preparar la carne de cerdo, carne que para ellos era la más apreciada. La preparaban de múltiples maneras y la conservaban también en una mezcla de sal y especias.

El romano Marco Gavio Apicio, famoso autor de “los 10 libros de Cocina” - en la época de los emperadores Augusto y Tiberio- fue quien empezó a cebar a los cerdos como lo hacían con las ocas. Les daba higos, bellotas, habas, cebada y vino endulzado con miel. Todo ello para crear-

les un hígado graso que en el momento del sacrificio estaba en plenitud de sabores.

Los antiguos romanos han sido considerados los inventores de la charcutería en el término culinario de la palabra. Se agruparon en una corporación llamada “suarii”, que se regía por la ley Porcella (joven cerda). También preparaban buenos jamones, que tomaban como aperitivo. También los importaban de la Galias y de Hispania.

El escritor Catón decía que los jamones debían salarse primero, secarse al aire después y, una vez limpiados de sal, recubrirlos de aceite y exponerlos al humo. Horacio comía cerdo con placer y Marcial hablaba de él en sus Epigramas. Plinio encontraba en la carne de cerdo cincuenta sabores diferentes, a cual mejor. El médico Galeno consideraba la carne de cerdo digestiva y nutritiva. Al emperador Heliogábalo le gustaba tanto que llegó a comer carne de cerdo durante diez días seguidos.

Los romanos eran expertos en salazones y aseguraban con ellas los víveres para sus legiones durante la expansión del imperio, llegando incluso a utilizar la efigie de un cerdo como distintivo militar, tal y como consta en algunas medallas romanas de la época.

GALOS Y CELTAS

Para los galos la carne de cerdo fue también el alimento principal y al igual que los celtas tomaron al animal por emblema. Las religiones del “culto solar” hacían coincidir las festividades del solsticio de invierno con la matanza del cerdo.

El rey franco Carlomagno (742-814 d. C.) recomendaba en sus “Capitulares” a sus intendentes que criaran cerdos.

EL CRISTIANISMO

Abolió el tabú que pesaba sobre el cerdo.

En la Edad Media el cerdo fue tan apreciado y necesario, que podría llamársele familiar. Se le criaba en las casas e incluso podía circular libremente por las calles. Si llegaba a comerse algún bebé - cosa que parece habría sucedido- el cerdo era juzgado, torturado y ejecutado.

En la Italia medieval, en algunos lugares, los cerdos eran los barrenderos de las calles. Se les ataba a una larga cuerda y se iban comiendo los desperdicios esparcidos que encontraban a su alrededor.

Un dato curioso nos puede dar una idea del gran consumo que se hacía de puercos. En el año 1345, solamente en la despensa de la esposa del delfín de Francia Humberto de Valois se consumieron 30 cerdos salados al año y un cerdo fresco por semana. Eso para alimentar a 30 personas...

ESPAÑA

El cerdo doméstico que conocemos actualmente procede de diversos cruces con cerdos importados de China (razas que parecen ser las mejores del mundo) que llegaron a Europa a principios del siglo XIX, cuando aquí empezó la preocupación por seleccionar y mejorar las razas autóctonas existentes.

España es el segundo productor de cerdos de la Unión Europea, después de Alemania. Y el quinto del mundo, después de China, Estados Unidos y Brasil. España es el principal productor de jamones curados del mundo.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2018/12/jamon-de-cerdo-iberico.html>

Marron Glacé



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

Es la expresión francesa que designa la castaña confitada glaseada. Se remonta a tiempos de los griegos, que confitaban las castañas mejores cociéndolas con miel.

Las castañas van encerradas en un erizo de forma ovoidal. Cuando produce dos o tres frutos se trata de castañas propiamente dichas. Si el erizo contiene un solo fruto se lo conoce como marrón, el que se utiliza para confeccionar este delicado postre.

Antaño era una “joya” que los confiteros de madame de Pompadour (1721-1764), amante del rey francés Luis XV le elaboraban pues para ella era una golosina insuperable.

Durante el Renacimiento las damas florentinas y venecianas saboreaban golosamente los marrons confitados lentamente por los artesanos del Dux.

Una vez seleccionado el fruto entre las mejores castañas se pelan mecánicamente, se cuecen en autoclave y se pasan a otros recipientes en un almíbar avainillado, cada vez más concentrado y a temperaturas crecientes

hasta quedar la castaña cubierta de una película brillante y translúcida. El glaseado final se hace en horno a 230 grados. El proceso es largo y laborioso. Suele durar 7 días.

La costosa elaboración transforma las rústicas castañas en una de las confituras más elegantes del mundo. Una auténtica delicia gastronómica, mérito incuestionable de la industria por el arduo trabajo que ello representa.

Se comprenderá que para elaborar esta hipercalórica golosina se deban utilizar los mejores ejemplares de castañas y que su tratamiento laborioso y delicado hacen que este auténtico lujo para el paladar tenga un elevado precio.

En Galicia hay empresas que elaboran unos marron glacés de una calidad extraordinaria. Como las francesas o mejores. Son muy apreciadas por los japoneses.

<https://portalgalicia.com/a-coruna/marron-glance-gallego/>

Chucrut



www.recetasdeisabel.com

Chucrut es la castellanización de la palabra francesa “choucroute”. Esta viene de la alemana “Sauerkraut”, que significa col agria.

La col, del latín “caulis”, pertenece a la familia de las Brassicas. Es una planta hortense crucífera de la que se cultivan numerosas variantes de consumo generalizado. Puede ser originaria de Asia Menor o de Egipto. Se han encontrado restos en parafitos de la Edad de Bronce.

Los mejores ejemplares de col son los de primavera de color verde claro y hojas tiernas. Se tienen que coger duros al tacto, con las hojas apretadas y las nervaduras estrechas.

CHOUCROUTE GARNIE

La choucroute garnie (adornada) es una preparación laboriosa, un plato típico de Alsacia (Francia) desde donde se ha extendido a toda Francia. En muchos lugares se suele comprar la col fermentada ya preparada, a punto de hacer el plato según la receta.



Cuisine Actuelle

Se comienza haciendo la chucrut propiamente dicha, es decir, la col fermentada.

Se lava una col blanca con agua, sin las hojas exteriores ni el troncho. Las hojas se cortan finamente en láminas (tipo juliana) que se colocarán en un recipiente de gres o de vidrio, por capas y cubiertas de sal. Formarán una salmuera con el mismo jugo de la verdura, que fermentará durante dos o tres semanas. A partir de entonces se coloca la col en un colador y se lava varias veces con agua fría para eliminar gran parte de su acidez. Se seca dentro de un paño de cocina y, colocada en un recipiente, se separan las tiras de col con un tenedor. Ya está hecha la base del plato. Con unos dos kilos de col.

Los alimentos fermentados son de ayuda para nuestra flora intestinal (biota).

Los ingredientes para la “garniture”, el adorno, suelen ser:

- Cuatro patatas al vapor
- Un codillo de cerdo ahumado

- Una paletilla de cerdo ahumada
- Un trozo de tocino entreverado (con vetas de carne magra intercaladas entre la grasa)
- Salchichas de Estrasburgo u otras alsacianas

En una olla cocotte, esmaltada (o de barro), se sofreirán en grasa de oca o manteca de cerdo dos cebollas, dos ajos, la col lavada, un ramillete de hierbas, bayas de enebro, granos de cilantro, medio litro de caldo de carne y medio de vino blanco Riesling. Se van añadiendo las carnes a medida que se cuece todo. Tarda dos horas. Cuando falta media hora se añaden las patatas cocidas al vapor y el resto de col para cubrirlo todo. Al terminar se conserva caliente antes de servir.

Se acompaña con vino Riesling (de Alsacia, mejor) y, si gusta, con mostaza. Se sirve la col debajo, en una fuente, y encima las carnes cortadas en rebanadas, adornando.

Ensaladas Famosas



mierupasabeamediterraneo.com

Según el diccionario son trozos de alimentos mezclados y aderezados. Es decir, la ensalada es una preparación de lo más variada pues consiste esencialmente en cortar uno o varios alimentos que se sazonan con condimentos: aceite, limón, vinagre, sal, hierbas.

La costumbre de comer hierbas y hortalizas crudas es muy antigua. Ya los hebreos, alejándose de Egipto, se lamentaban de la falta de cohombrs, lechugas, cebollas, ajos.

La palabra española para la ensalada aparece por primera vez en 1495 y parece que viene del vocablo toscano “salata”. Así pues, la tradición asevera que las ensaladas nos vinieron de Italia.

Ignoradas en la Edad Media, las ensaladas retornaron en el Renacimiento en Francia y en España, a través de Italia.

A continuación, repasamos las ensaladas más famosas de la Historia, de los cientos de recetas que existen.

MORETUM

Arcaica ensalada romana elaborada con pan, queso de oveja, apio, cebolla y ruda; todo ello majado en mortero y sal. Era una preparación muy fácil de transportar. Ya el poeta romano Virgilio (70-19 a. C.) hable de ella como una comida habitual de los campesinos romanos, dando una minuciosa descripción en su poema Moretum.

Apicio (25 a. C. - I d. C.) la menciona en su obra “De re coquinaria”.

ENSALADA CÉSAR

Ideada por el chef francés Auguste Escoffier (1850-1935) para su patrón César Ritz, hotelero suizo considerado el padre de la hostelería, creador de los hoteles Ritz de París y de Londres.

Lleva lechuga, huevos duros, anchoas, mostaza, queso, aceite, mostaza y limón. Se acompaña de picatostes de pan frito, sal y pimienta negra.

ENSALADA FRANCILLÓN

Debe su nombre a una pieza teatral de Alejandro Dumas hijo (1824-1895) que se puso muy de moda a finales del siglo XIX.

En el curso de la obra Francillón, la sirvienta explica detalladamente la composición (acto I, escena II):

“Dos o tres patatas cocidas enteras cortadas a rodajas, sazonadas en caliente con sal, pimienta, aceite de oliva, vinagre, vino blanco, hierbas finas picadísimas, mejillones cocidos con apio al vapor, sin concha), re-

movido todo con cuidado y recubiertas con láminas de trufa (cocida en champán), preparada unas dos horas antes de comerla y servida fría.

ENSALADA WALDORF

Tiene su origen en el famoso hotel de Nueva York, fundado en 1893 por John Jacob Astor, inmigrante de la ciudad alemana de Waldorf.

La receta lleva manzanas verdes, nueces, perejil y mayonesa. No se sabe a ciencia cierta quién fue el inventor y se barajan dos nombres, aunque se cree que fue el maître de hotel del Waldorf Óscar Tschirky quien la creó y la incluyó en su libro de 1896 como suya.

Hay quien asegura que fue Escoffier que la habría creado y regalado a Óscar.

NOTA:

Un dicho asegura que para hacer una buena ensalada hacen falta cuatro hombres: para la sal, un sabio; para el aceite, un pródigo; para el vinagre, un avaro; y un loco para removerlo todo...

La Soja



elmedicointeractivo.com

La soja (“*Glycine max*”) es una planta herbácea oleaginosa trepadora, de la familia de las papilionáceas, de cultivo anual.

Requiere temperaturas elevadas y soporta una sequía no excesiva. Tiene tallos erectos de color marrón claro, con flores blanco-violeta. Los frutos están contenidos en vainas de 5 cm de largo (con dos a cinco semillas o habas) que pueden ser amarillas, verdes o negras.

Se la tiene como prima hermana oriental de lentejas, guisantes o judías, aunque de más difícil digestión. Debe comerse cocida o germinada para neutralizar el efecto de una toxina presente en su composición y evitar su sabor amargo.

HISTORIA

La soja silvestre es originaria del Extremo oriente: Noreste y sur de China, Taiwán y Filipinas. Empezó a ser cultivada en China y se conoce su existencia desde el año 2838 a. C., según textos que se conservan de los libros del emperador Shen Nung, referentes a esta planta y a sus semillas.

Posteriormente pasó a Japón, Corea y Vietnam, donde se la conoce como “grano milagroso”. Fueron los monjes budistas quienes llevaron la soja al Japón en el siglo VII. Como las religiones orientales prohibían comer carne de animales, las semillas de soja proporcionaban a sus habitantes las proteínas necesarias. Era uno de los “cinco granos sagrados”.

En el siglo XVIII, mercaderes portugueses y holandeses trajeron la planta a Europa, a Francia, Alemania e Inglaterra.

Llegó a los Estados Unidos a principios del siglo XIX. Su cultivo allí adquirió gran importancia y en la actualidad los Estados Unidos son el principal exportador, seguido por Brasil, Argentina e Italia.

FUENTE DE NUTRIENTES

La soja es la fuente más importante y económica de proteína vegetal de alto valor biológico. También, de aceites omega. También se utiliza como planta medicinal y como forraje. Contiene fósforo, cobre, cinc, vitaminas y los 9 aminoácidos esenciales.

No contiene gluten, por lo que pueden comerla los celíacos. No contiene almidón, lo que es útil a los diabéticos, especialmente si se toma fermentada. Ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y el colesterol.

La soja es famosa también por los numerosos derivados que de ella se obtienen: leche de soja, queso de soja (tofu), nata de soja (yuba), salsas, fermentados...

Alimentos Elaborados con Soja



cocinatis.com

ACEITE DE SOJA

Se extrae por prensado. Es una fuente importante de ácidos grasos poliinsaturados (85%), saturados (15%), omega 3 y omega 6. Se suele utilizar para elaborar margarina. Su sabor es más delicado que el del aceite de oliva.

BROTOS DE SOJA

Tardan de 3 a 5 días en brotar. Se suelen escaldar o cocer para hacerlos más digeribles.

HARINA DE SOJA

Se obtiene de la molienda del grano tostado. Contiene un 50% de proteínas. Es baja en hidratos de carbono. Se presenta desgrasada o integral.

LECITINA DE SOJA

Es un complemento nutritivo graso obtenido de la soja y recomendado como protector cardiovascular. El hígado humano puede fabricar una grasa similar que regula los lípidos del organismo. Se cree puede impedir la absorción de ciertas grasas nocivas.

LECHE DE SOJA

Resulta de cocer, batir y filtrar los granos de soja. Se adereza al gusto. Es rica en proteínas y baja en grasa y calcio.

MISO DE SOJA

Es una pasta fermentada (con el hongo koji) de semillas de soja, salada, con cebada o arroz. Es un condimento tradicional japonés. Contiene bacterias vivas.



SALSA DE SOJA

En la cocina oriental se utiliza como sustituto de la sal. Se prepara una mezcla exacta de agua, habas de soja fermentadas, granos de trigo tostado y sal. Se deja fermentar unos meses.

SOJA TEXTURIZADA

Es una buena alternativa a la carne picada, por aspecto, textura y riqueza proteica. Basta con remojarla unos minutos e incorporarla a lasañas, pizzas, canelones o salsa boloñesa. Es la carne para veganos. Se pueden preparar unas hamburguesas casi indistinguibles de las de carne de vacuno.

TEMPEH O PASTEL DE SOJA

Se elabora a partir de las habas de soja cocidas y fermentadas mediante una levadura activa. Se obtiene una “carne vegetal” sin colesterol ni gluten. Es más consistente que su “rival”, el tofu. Es muy típico de Indonesia. Contiene más fibra y proteínas que el tofu. Reconstituye la flora intestinal. Nunca debe comerse crudo.

TOFU

Se prepara con leche de soja coagulada y escurrida. Se parece al queso fresco. Su sabor es delicado y absorbe fácilmente los demás sabores.

SALSA TAMARI

Salsa de soja fermentada, sin trigo.

YOGUR DE SOJA

Se elabora a partir de la leche de soja enriquecida, tratada con una bacteria no láctica.

Pimentón



Los pimientos para hacer el pimentón pertenecen al género “Capsicum” y a las variedades ñora y paprika. Según la variedad de cultivo se obtendrá pimentón dulce, agridulce o picante.

En octubre comienza la recolección a mano de los rojos frutos maduros que se han sembrado en febrero. Una vez recogidos se llevan a los secaderos (emparrillados de madera) para una deshidratación de 10 días. Antes de la molienda se retiran los pedúnculos del fruto. Se obtiene así un polvo, el pimentón, que una vez cribado se envasa para su comercialización.

En España existe un pimentón con Denominación de Origen (D.O.) desde 1998, el Pimentón de la comarca de la Vera de Cáceres. Puede ser picante, dulce o agridulce.

El Pimiento



cuidateplus.marca.com

El pimiento es la baya de la planta solanácea de mismo nombre. Es verde y enrojece al madurar. Es una planta de cosecha anual de tallos erguidos y ramificados, casi leñosos en la base, de 40 a 70 cm de altura. Da flores pequeñas, solitarias y con corona blanca. Sus frutos -los pimientos- son carnosos y huecos, cónicos o alargados., con numerosas semillas en su interior.

Es una planta que necesita calor. Su suelo debe ser rico, bien provisto de mantillo y ha de recibir mucho sol. Existen muchas variedades con frutos, formas y colores diversos y de sabor más o menos picante y a veces dulce.

Es originario del Perú y de Bolivia, pero era de cultivo frecuente en México, donde ya era consumido hace miles de años. Los primeros datan del 5000 a. C., lo que lo convierte en uno de los primeros cultivos del continente americano.

Cristóbal Colón descubrió el pimiento en su primer viaje y lo describió como una pimienta consumida por los indígenas. Llegó de América en 1493, en la ofrenda de productos que Colón hizo a los Reyes Católicos en el Monasterio de Guadalupe. Le pusieron el nombre de pimiento por la búsqueda de esta especia, uno de los principales objetivos de la expedición. Y por su sabor picante parecido a la pimienta...

Una de las primeras descripciones escritas se debe al padre José de Acosta (1540-1600): “La especia natural de las Indias es el ají, llamada en Méjico chile, del que existen diversas especies, rojas, amarillas o verdes. A veces son dulces pero otras son picantes, más que ninguna de las especias conocidas”.

En España se cultivó primero en Extremadura. Al secarse algunos, los molieron y los añadieron a las chacinas tradicionales, dando un importante cambio en el color y sabor de los embutidos. Hay referencias de que a mediados del siglo XVI los monjes Jerónimos de Yuste ya cultivaban la planta con destino exclusivo a la elaboración de pimentón.

Es una fuente de vitaminas y minerales, rico en fibra y bajo en grasas o proteína. Es diurético y regula la función intestinal.

Hoy se comercializan tres variedades: **el verde** (de sabor pronunciado, ligeramente agrio), el rojo (más suave) y **el amarillo o naranja** (aun más suaves).

NOTA:

Los principios picantes de los pimientos son debidos básicamente a la capsaicina, un aceite amarillento, un alcaloide con sabor ardiente que irrita la mucosa bucal. Se encuentra en la semilla y en el pericarpio, la parte que recubre la semilla.

El Ron



jotdown.es

El ron es un aguardiente, un destilado alcohólico obtenido del jugo de la caña de azúcar fermentado y, más generalmente, de las melazas que permanecen tras la extracción del azúcar de caña. Sea cual sea la base utilizada, el ron se divide en dos tipos: **el claro y el oscuro (o pesado)**.

Al ser destilado el líquido tiene una graduación alcohólica de 90°, pero este contenido en alcohol se reduce a unos 45° al añadirle agua destilada al final del proceso.

La destilación se lleva a cabo a través de dos sistemas distintos: en los aparatos de destilación continua se obtienen rones ligeros y en los alambiques de destilación discontinua rones más pesados e intensos.

Existen dos tipos de fabricación del ron: **el agrícola o de plantación y el industrial**.

El agrícola, que solo se elabora en las Antillas francesas, se hace a partir de la pulpa de la caña; es el más apreciado. El industrial, que representa el 90% de la producción mundial, se obtiene a partir de las melazas de la caña.

El color del ron es variable. Puede ser incoloro o presentar tonos que varían desde el ámbar al caoba. El único colorante que legalmente puede emplearse es el caramelo, que no modifica su sabor. La calidad y el aroma del ron dependen de las sustancias utilizadas en su elaboración y de su envejecimiento.

HISTORIA

El ron es contemporáneo del descubrimiento de América por Cristóbal Colón. En 1493 llevó la planta de la caña de azúcar desde las Islas Canarias (donde estaba perfectamente aclimatada) a la isla de La Española (hoy República Dominicana y Haití). Hay constancia de que informó a los Reyes Católicos de cuán rápidamente crecía la planta en aquellas islas gracias a sus condiciones climáticas.

En pocos años ya se habían esclavizado a miles de africanos en las plantaciones de caña de azúcar, donde se destilaba el aguardiente. Transcurrió más de un siglo desde la llegada de la planta hasta su cultivo generalizado, pues se menciona por primera vez en documentos procedentes de las Islas Barbados (al este del Caribe) en 1650, donde comenzó la fabricación de ron.

En aquellos años era la bebida de marineros, piratas y bucaneros, que la llamaban “rumbullion” (gran tumulto). Luego se llamó simplemente “rum”, de donde viene la palabra española ron.

En 1660 ya se conocía en las Antillas francesas.

En los siglos XVII y XVIII, el ron se exportaba a Europa desde las Antillas y también a las colonias inglesas de América del Norte. Pero la

demanda allí era tan alta que pronto se establecieron destilerías en Nueva York y en Nueva Inglaterra, que importaban solamente las melazas.

El Caribe, con sus múltiples islas, es donde se produce el mejor y la mayor cantidad de ron del mundo. También lo elaboran Venezuela, Colombia y Brasil.

En España se fabrica en las costas andaluzas orientales, en Granada y Málaga. Y también en Canarias, donde hay buenas plantaciones de caña de azúcar.

El Azúcar



culturacientifica.com

La palabra azúcar viene del árabe “as-sukkar” y esta del sánscrito “sárkara”. La caña de azúcar es una planta herbácea alta y de hoja perenne, con tallos verticales y carnosos, originaria del **Asia tropical**, de la cuenca del río Ganges y de las costas de Bengala.

Véase también:

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2019/04/endulzar-y-edulcorar.html>

HISTORIA

Se cree que la caña ya era conocida 3000 años antes de Cristo. Se cultivaba en la **India** e islas adyacentes desde 1000 años antes de Cristo.

En la expedición del **rey persa Darío I el Grande** (522-486 a. C., de

reinado) el año 500 a. C. al Valle del río Indo, sus hombres descubrieron **“una caña que da miel sin intervención de las abejas”**. La Antigüedad Clásica desconocía el azúcar y para endulzar se utilizaba miel o hidromiel. Recogieron muestras que plantaron en Persia, guardando bien el secreto...

Alejandro Magno ya había encontrado la caña al conquistar Persia hacia el 327 a. C., pero parece ser que no le prestó gran atención.

Griegos y romanos importaban azúcar de Persia, donde aparecieron las primeras refinerías. Pero lo usaban solo como medicina o como lujo.

Los chinos importaron el azúcar en el siglo VIII. Lo habían conocido mil años antes de Cristo pero habían abandonado su empleo.

Los árabes descubren el azúcar en el siglo VIII al invadir Persia. Fueron ellos quienes lo introdujeron en las tierras mediterráneas que iban conquistando. Llegó a España en el siglo X (en Motril) y en Sicilia en el siglo XII, donde la llamaron “sal india”.

En **Europa** el azúcar no se familiarizó hasta el siglo XIII, gracias a **los venecianos**, que ya lo importaban de Asia desde el X.

Los portugueses plantaron la caña dulce en Madeira en el siglo XV al descubrir la isla Enrique el Navegante (1394-1460). De allí pasó a las Canarias a finales del XV.

Cristóbal Colón en su segundo viaje (1493) llevó la caña de azúcar a las Antillas, a La Española, procedente de Canarias. Su cultivo se extendió y llegaron a tener las plantaciones más importantes del mundo.

Durante siglos fue considerado de consumo reducido debido a su alto precio. En realidad su empleo no se generalizó hasta que en 1747 el **químico prusiano Andreas S. Margraff** logró aislar azúcar de remolacha. A partir de aquel momento empezaron los diversos estudios, franceses en particular, para obtener la preciada sustancia a precios más competitivos.

Fue a partir de la **Primera Guerra Mundial** que el consumo se consolidó en el mundo.

Tipos de Azúcar



SACAROSA

Es el azúcar común. Está formado por la combinación de los azúcares glucosa y fructosa. Se obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Aporta dos calorías por gramo.

MIEL

Contiene también glucosa y fructosa, pero al mismo tiempo nutrientes de los que carece el azúcar: vitaminas y minerales. Su aporte calórico es similar al del azúcar pero endulza el doble.

GLUCOSA (O DEXTROSA)

Es un componente orgánico muy abundante en la naturaleza. La industria lo obtiene del almidón de cereales. Es de rápida absorción en nuestro organismo.

FRUCTOSA (O LEVULOSA)

Está presente en la miel y en las frutas. La pueden tomar los diabéticos pero es muy calórica.

LACTOSA

Es el azúcar que contiene la leche. Es menos dulce y soluble que la sacarosa. También es más difícil de absorber por el sistema digestivo.

AZÚCAR MORENA

Es el azúcar (sacarosa) al que se ha añadido jarabe de melaza.

MELAZA DE CAÑA

Es el producto restante de la caña azucarera después de la extracción de los azúcares. Se emplea para elaborar el azúcar moreno y en algunas bebidas alcohólicas como endulzante y colorante. Lleva más calorías que la sacarosa. Es la base para elaborar el aguardiente conocido como ron.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/05/el-ron.html>

La Endivia



El antepasado de la endibia (también, endivia o escarola) es la achicoria salvaje, planta herbácea de la familia de las asteráceas. Crece en toda Europa y en África del Norte.

Griegos y romanos conocían, al parecer, varias formas de escarolas, que engendraron diversas achicorias. Las consumían crudas o cocinadas; pero no conocían la endivia, que, producida por ahilamiento, fue una práctica hortícola puesta a punto en Europa durante la Edad Media.

La práctica del ahilamiento sistemático tiene más de un siglo y medio de antigüedad y consiste en privar a la planta de luz. Hacia 1850, el jefe de cultivos del Jardín Botánico de Bruselas -llamado Bresier- descubrió el proceso de formación de lechuga romana de achicoria o “witloof”, es decir, “hojas blancas” en flamenco. Cultivando sus achicorias en los sótanos del Jardín Botánico, a oscuras, le sorprendió que algunas raíces dieran pequeños cogollos alargados e investigó la causa de este particular desarrollo. Comprobó que se debía a una presión sobre las hojas

que las obligaba a apretarse como un repollo. Este sistema se mantuvo secreto durante muchos años y el “witloof” (endivia) permaneció como una hortaliza local.

Poco a poco se fue cultivando en Bruselas y Bélgica se convirtió en exportadora de esta nueva verdura, acogida con entusiasmo.

En 1878 se vendió en Les Halles de París la primera caja de endivias belgas y, al preguntarle al vendedor su nombre, respondió sin más: endibia de Bruselas. Este fue su bautizo y el nombre con que se conoció posteriormente.

Es apreciada sobre todo en Europa occidental, en Francia y Bélgica, donde se cultivan variedades mejoradas, menos amargas.

Desde hace algunos años la cultura hidropónica en estanterías superpuestas ha convertido a la endibia en una hortaliza de cultivo industrial.

Es rica en agua y celulosa. Tiene un tacto suave y un gusto ligeramente amargo. Como no le toca la luz no puede desarrollar clorofila y es blanca. En la actualidad se han conseguido ejemplares enanos.

La endibia es baja en calorías (16 por cada 100 g), contiene minerales y muy pocos hidratos de carbono, lo que la hace ideal para dietas de adelgazamiento. Se cocina de muy diversas formas.

NOTAS:

No se deben utilizar con cazuelas de hierro o aluminio, pues se ennegrecen.

No se deben dejar en agua pues se amargan.

El Maíz



Maíz es una palabra de origen caribeño que significa literalmente “lo que sustenta la vida”. Es un cereal del grupo de las gramíneas cuya principal particularidad consiste en ser al mismo tiempo semilla y fruto.

Es una planta anual de tallo alto, con flores femeninas hacia la base y masculinas en la parte superior. El terreno para su cultivo debe ser profundo y bien preparado, requiriendo frecuentes regadíos y fertilizantes.

Las mazorcas (la espiga apretada que contiene los granos) se cortan verdes para conservarlas en silos o para el consumo inmediato y se cosechan sus granos, que maduran en 90 días.

Es uno de los cereales más energéticos (rico en carbohidratos) y proporciona proteínas (4%), grasas (5%), fibra, minerales y provitaminas A y B. Contiene 90 calorías por 100 g. El maíz dulce tiene menos calorías; se

trata de una variedad relativamente reciente pues su cultivo comenzó en el siglo XIX pero no se popularizó en Europa hasta la Segunda Guerra Mundial.

HISTORIA

Se cree que el maíz u “oro divino” surgió en Méjico de la especie silvestre llamada “teosinte” y fue domesticada en el valle de Tehuacan, por crecer allí de forma espontánea, entre los 8000 y los 15.000 años antes de Cristo.

Algunos botánicos contrarios a esta tesis sitúan el maíz en el centro de los Andes y en América central, donde los indígenas ya la cultivaban. Se extendió por Mesoamérica en la época precolombina y era honrado por diferentes culturas: azteca, mexicana, maya, inca. No era solo la base esencial de la alimentación de estas civilizaciones, sino que también constituía el centro de su economía y de su cultura. Presidía el régimen de propiedad, los impuestos y las relaciones sociales.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2019/09/alimentos-venidos-de-mesoamerica.html>

Ya fray Bernardo de Sahagún (1565) comentaba que se beneficiaban de todos los tipos de maíz y hablaba de ello como moneda.

Cristóbal Colón cita el maíz en su diario (5-XI-1492) que sus hombres lo conocieron en La Española (actual República Dominicana), donde ya se cultivaban numerosas variedades. ¡En algunas tumbas del Perú se han encontrado mazorcas que pueden tener 4000 años!

Fue traído a España desde el Perú por Francisco Pizarro en 1528 y fue introducido en Francia en 1560. Méndez del Cancio - gobernador de Florida- lo trajo a Asturias en 1604 y su cultivo se extendió por toda la Cornisa cantábrica. Desde allí pasó rápidamente al resto de Europa, África y Asia, gracias a su adaptabilidad.

Los europeos no llegaron a valorar el maíz en sus cocinas y lo relegaron al papel de alimento para el ganado. Fue a partir del siglo XX que empezó a ser apreciado para preparar algunos platos y en panes y tortillas.

NOTA:

No contiene gluten en su composición.

Es el tercer cereal más cultivado del mundo, por sus granos comestibles, después del trigo y del arroz.

Curiosidades sobre El Maíz



elnortedecastilla

- Utilizando los granos de la mazorca prensados se obtiene un líquido aceitoso, viscoso, poco graso, de color variable, con un aroma que recuerda el del maíz. Es un potente antioxidante utilizado en cocina y como protector de la piel.
- Una bebida alcohólica (la chicha) se obtiene como producto de la fermentación parcial de los granos de maíz machacados cocidos en agua azucarada.
- Las hojas y los tallos de maíz se utilizaban para construir chozas para guardar el maíz y resguardarlo de roedores y plagas.
- Las mazorcas pueden ser negras, amarillas o rojas.

- Según la mitología maya los dioses utilizaron el maíz para crear al hombre. La diosa Xilonen era conocida como “la madre de larga cabellera”.
- En la población leonesa de Santibáñez de Valdeiglesias se creó el Laberinto del maíz o Maizlandia, un espacio de 10 hectáreas, con un gran laberinto y un lugar recreativo donde se cuentan historias diversas.

<https://www.agrodigital.com/2004/01/29/laberinto-de-maiz-del-camino-de-santiago/>

- Algunas variedades de maíz (maíz reventón), tostadas en aceite vegetal, expanden tanto el contenido del grano que explota y da lugar a una masa esponjosa blanca: las famosas **palomitas de maíz**.

El Tomate



tomatedemazarron.es

*“Oh, ensaladas de tomate
de coloradas mejillas,
dulces y a un tiempo picantes”*

Tirso de Molina en “El Amor Médico”

El tomate es la baya comestible de la tomatara, planta herbácea de la familia de las solanáceas. Procede del Nuevo Mundo, seguramente del norte del Perú, de los valles montañosos de los Andes, pues se sabe que allí ya tenían tomates 500 años antes de Cristo. Sin embargo, el nombre que ha conservado en muchos idiomas deriva del azteca “tomatl”, que en lengua nahuatl quiere decir “fruto pulposo”.

En Francia e Italia se llama con el poético nombre de “pomme d’amour” (manzana o poma de amor) y “pomodoro” (manzana o poma de oro).

Los principales nutrientes de esta ya famosa hortaliza son sus abundantes vitaminas A, B, C, E y minerales (calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo). Contiene un 94% de agua, fibra y pocos hidratos de carbono. Tiene 22 calorías por 100g. Entre otros carotenoides contiene licopeno, pigmento que le da su color rojo, antioxidante más eficaz si se consume frito. Se potencia al combinarlo con aceite de oliva.

HISTORIA

Los españoles conocieron los tomates en Méjico, donde los aztecas los utilizaban para hacer una salsa picante. Los trajo a España Hernán Cortés en 1523. De aquí pasaron a Italia donde se consumieron desde 1560, primero en Nápoles y luego en Génova y Niza.

El tomate fue plantado en Sevilla para su estudio por el médico y botánico Nicolás de Monardes, que lo menciona en su tratado de 1565.

De Italia entraron en Francia, quizá por Catalina de Médicis (1519-1589) al casarse en 1532 con el futuro rey de Francia Enrique II.

Desde su introducción en España, donde la salsa de tomate no aparece hasta el siglo XVIII, el cultivo del tomate se extendió rápidamente por la cuenca del Mediterráneo y algo menos en Europa central y meridional.

Los españoles llevaron la planta tomatera a Filipinas en 1571, junto con otros productos, desde donde se extendió por otros países asiáticos, Oriente medio y África.

En los Estados Unidos, y a pesar de estar tan cerca de Méjico, no comenzaron a comer tomates hasta que el presidente Thomas Jefferson emprendió su cultivo en Luisiana en 1781, con simientes traídas de Europa. Luego pasó al Canadá.

A partir del siglo XIX fueron ya aceptados por todo el mundo.

En otros países europeos solo se empleaba en farmacia. En Alemania no se comieron hasta el siglo XIX, como en el Norte de Europa.

Hoy los tomates se producen en toda España, destacando Valencia, Alicante, Murcia, Almería, Granada, Málaga y Cáceres.



soloraf.es

Últimamente se han obtenido variedades - como el Raf o el Kumato- que se han puesto de moda. Existen cientos de especies de tomate.

Historia y nombres de la Salsa Ketchup



El nombre de esta salsa (se llama también catsup o calchup) ha variado desde su creación. Originariamente se trataba de una suerte de salmuera de pescados (y moluscos), vinagre y azúcar. Todos los autores coinciden en que proviene de oriente y que empezó a utilizarse en China allá por el siglo XVII. La bautizaron como “kelsiap” y podría haberse extendido por Malasia, cuyo nombre allí era “kelhap” o “kechap”.

A los ingredientes primitivos fueron añadiéndole a la salsa otros como setas y nueces (el tomate no se incluyó hasta mucho más tarde), seguramente por los ingleses, que la habían conocido en la India pero no conocían con exactitud lo que llevaba. Ellos se encargaron de extender su consumo por los Estados Unidos.

En Europa aparece el nombre escrito por primera vez en 1690 como “cat-chup”. La universidad de Oxford recomienda en 1711 que se escriba ketchup. El escritor británico Charles Dickens (1812-1870) la llamaba ketchup, mientras que el irlandés Jonathan Swift (1667-1745) la cita como cat-chup. También aparece otras veces como catsup y kipchup.

La reglamentación española permite tres acepciones: kelchup, catsup y catchup.

La moderna salsa ketchup fue ideada en 1875 en Pittsburg por el norteamericano Henry J. Heinz, hijo de un emigrante alemán: era la salsa comercial Heinz Tomato Ketchup. Este típico aderezo norteamericano no ha variado desde su nacimiento. Lleva tomate, vinagre, azúcar, sal y especias.

Según el Instituto Pasteur de Lille, tras un análisis, la salsa Heinz fue calificada como “salsa natural, sin conservantes ni colorantes, ni ningún producto químico” y de “producto bueno para la salud”.

Existen numerosas salsas con el nombre de ketchup, según el fabricante pero, lo cierto es que esta salsa ha conquistado al personal de los cinco continentes, en particular al público infantil.

Las Gambas



tripadvisor.com

La gamba es un crustáceo invertebrado decápodo comestible, de la familia de los peneidos, con un caparazón articulado, provista de patas para desplazarse. Es similar al camarón o al langostino. Llega a alcanzar los 20 cm. Tiene unas 100 calorías por 100 g.

Existen numerosas especies, cuyas cualidades palatales varían entre ellas. La más frecuente es la llamada gamba común (que de común no tiene nada). Es tan sumamente sabrosa que se consume fresca.

La gamba recorre kilómetros. Es un animal nadador y puede poner sus larvas en diferentes lugares (Denia, Huelva, Garrucha, Sóller). Los caladeros son clave. Las profundidades a las que se pesca son importantes. Cuanto más abajo se llegue, más plancton y microorganismos hay y mejor se nutre la gamba.

La gamba se encuentra en el pasillo mediterráneo y cambia el nombre según su lugar de pesca. La gamba roja de Roses está considerada la reina. Y la más robusta es la de Palamós.

Vive su mejor momento de abril a junio pues sube a la superficie para desovar. Es rica en proteínas y hierro, aunque también alta en colesterol y ácido úrico. Hoy en día, gracias a la acuicultura, podemos disponer de marisco fresco y congelado todo el año, tanto gambas como langostinos, mucho más asequibles que los frescos de extracción. Deben llevar el sello de acuicultura sostenible.

Se cree que la gamba cuanto más roja, mejor. Es por el color asociado a una mejor alimentación. Son mejores gracias al caroteno que les aporta color (y es un buen antioxidante). Pero si contienen cobre también sube el color... Se recomienda no chupar las cabezas (si se es comedor de marisco habitual) pues en ella se depositan los metales pesados. Es una recomendación de la Agencia española de seguridad alimentaria.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

LOS LANGOSTINOS

Son también crustáceos marinos, de carne muy delicada y apreciada, cuerpo comprimido, cola prolongada y caparazón poco consistente. Contienen unas 90 calorías por 100 gramos.

De hasta 25 cm de largo, son en general de color grisáceo-atigrado que se transforma en rosado por el calor. Viven en la desembocadura de los ríos.

En España gozan de fama los del Delta del Ebro, Vinaroz, Guadamar del Segura y Sanlúcar de Barrameda.

CURIOSIDAD



<https://www.alamy.com>

En la ciudad belga de Oostduinkerke, playa balnearia de Flandes occidental, se puede asistir a un espectáculo sorprendente: pescadores de gambas a caballo. Durante todo el año estos pescadores se adentran en el mar en equilibrio con las olas, montados en caballos que arrastran redes de 8 metros con una cesta al final que recoge una cantidad de gambas que puede llegar a los 20 kilos.

La mejor época suele ser entre marzo y junio, a pesar de que la gamba va desapareciendo paulatinamente de esas costas, sin duda debido a que los pescadores a motor se acercan demasiado y matan a sus minúsculas crías.

El segundo domingo de junio se celebra una Fiesta de la gamba, durante la cual se degustan las recolectadas como homenaje a estos jinetes-pescadores.

Las Ostras



ostranor.com (24 ostras = 40 euros)

La ostra (del latín vulgar “ostrea” y del latín clásico “ostreum”) es un molusco bivalvo acéfalo marino, de la familia de los ostreidos, de la que se conocen un millar de especies. Es poco vistosa, de color variable entre grisáceo, verdoso y blanquecino. Tiene dos valvas desiguales y rugosas, formadas por capas laminadas calcáreas superpuestas en el exterior y blanco-nacaradas en el interior.

Son herbívoros que crecen tomando agua sorbo a sorbo y filtrando vegetales microscópicos. Por ello es importante conocer su lugar de alimentación y cría.

De las variedades de ostras que se consumen en Europa las más apreciadas son la plana o europea, de sabor suave; y la cóncava, llamada portuguesa (de origen japonés), de gusto más pronunciado.

Aunque se pueden comer todo el año, la mejor época por sabor y textura es de octubre a abril. Debido a la sobreexplotación solo se hallan en los mercados ostras de cultivo en parques de cría y engorde, situados en recintos marinos cerrados, escogidos en lugares idóneos donde la ostra se hace fuerte sufriendo las mareas y atrapando el sabor del mar.

En estos parques la salubridad del agua está controlada. Antes de su comercialización, para ser expedidas, cumplen con un último tramo, el de la depuración y control sanitario.

Como mejor se saborea y aprecia el inimitable sabor marino de la ostra es comerla viva, recién abierta, al natural, cuidando que no pierda su líquido al abrirla. Algunos las prefieren con unas gotas de limón.

Tienen un alto valor nutritivo, con proteínas de excelente calidad, hierro, calcio, yodo, zinc, vitaminas (A; D, B1 y B2). Son poco calóricas (70 calorías por 100 g) y contienen menos colesterol que los crustáceos.

OSTRICULTURA

Como negocio se inició en tiempos de Napoleón III.

ESPAÑA

Se crían en el Delta del Ebro, en la costa de Levante, en el Finisterre gallego (en las desembocaduras de las rías hay mezcla de agua salada y dulce) y en Asturias (en la ría de Ribadeo se cría la ostra rizada).

FRANCIA

Se crían ostras en Normandía, Bretaña, Isla de Ré, Marennes-Oléron, Arcachon y en el Mediterráneo.

OTROS

Reino Unido, Estados Unidos, Japón, Canadá, Chile, Argentina, China.

La Ostra a lo largo de la Historia



Los hombres han comido ostras desde que se hicieron sedentarios. Pero las primeras noticias que tenemos son del **griego Aristóteles** (384-322 a. C.). El filósofo comenta que los griegos eran más golosos de ostras que los romanos y que ya habían trasplantado moluscos (ostras) de la isla de Quíos a la vecina isla de Lesbos.

El escritor **latino Plinio el Viejo** (23-79 d. C.), en su Historia Natural, explica que los primeros viveros de ostras fueron creados por el napolitano Sergius Orata en su propiedad de Bayano en tiempos del filósofo romano Lucius Licinius Crasus (140-91 a. C.). Orata también fue el primero en creer que las mejores ostras eran las del lago Lucrino, al suroeste de la península Itálica.

El obeso **emperador Vitelio** (15-69 d. C.) ostenta el récord mundial de engullir ostras: iniciaba sus copiosas comidas, se dice, con 1500 ostras... Los romanos las cocinaban de diversas maneras. Las llamaban “calliblepharis” (“párpados bellos”).

En el **Medievo** se comieron pocas ostras. El rey francés Luis XIV (1638-1715) comía tranquilamente doce docenas, entre diversos platos.

En realidad no se pusieron de moda hasta el **siglo XVIII**, cuando Francia tuvo la gran época de “las trufas de mar”, como las llamaba Horacio. Además, la sal pierde su valor como moneda de cambio y quedan libres muchas salinas y marismas.

El vizconde Mirabeau (1754-1752) tenía por norma tomarse 30 docenas de ostras antes de comer. También Voltaire solía “sorberlas” con gusto y Grimaud de la Reinière afirmaba que las ostras eran un aperitivo perfecto.

A partir del **siglo XIX** se celebraban en Francia alegres comidas cuya máxima seducción eran las ostras, con tal gasto de ellas que tuvo que regularse la captura de tan preciados moluscos.

En **España** fue el escritor gallego Álvaro Cunqueiro (1911-1981) quien elogiaba en su obra “A cociña galega” la calidad de las ostras de invierno. Con anterioridad era más bien comida de hombres adinerados, que las combinaban con vinos. En Galicia las tomaban también escabechadas.

En **Cataluña**, para el aperitivo, las acompañaban también con las famosas anchoas de L´ Escala.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/05/las-ostras.html>

Los Mejillones



recetasamc.info

El mejillón es un molusco lamelibranquio comestible, de la familia de los mitílidos, de delgadas conchas bivalvas iguales, triangulares u ovales, lisas, de color azul oscuro o negruzco, que vive fijo en las rocas batidas por el mar abierto o en los estuarios, siempre que haya importantes movimientos de aguas.

Es unisexual, o bien macho o bien hembra, y no cambia nunca de sexo. A los seis meses de nacer ya son aptos para procrear. La hembra consigue su plena madurez a los dos años, es ovípara y pone más de un millón de huevos varias veces al año. La fecundación de los huevos se realiza en el medio marino. En primavera y en otoño, con una apropiada temperatura de las aguas, cientos de millones de larvas nadan libremente por el mar hasta que a los veinte días se fijan a las rocas o a los objetos sumergidos. Filtran agua y según la cantidad de plancton y de materia orgánica en suspensión se efectúa su crecimiento que, al año ya puede tener tamaño comercial.

Su carne es blanda y jugosa, de color anaranjado o rojizo, más intenso en las hembras. Su talla oscila entre los 5 y los 8 cm. La mayor producción de España está en las Rías Baixas de Galicia, aunque en el Mediterráneo

(desembocadura del Ebro) se produce otro, de menor tamaño, pero de excelente calidad.

La práctica totalidad del cultivo se hace por el sistema de bateas, plataformas flotantes en zonas marítimas resguardadas. La idoneidad en temperatura y nutrición de las rías marinas gallegas propicia una intensa cría (mitilicultura), cuya explotación alcanza gran importancia y coloca a España como una de las potencias productoras mundiales del molusco más popular de nuestra despensa.

Antes de salir al mercado ha de someterse obligatoriamente a un proceso de depuración que asegure la destrucción de las bacterias.

En cocina los mejillones tienen muchas más aplicaciones que las ostras ya que, además de comerse abiertos al vapor, se consumen rellenos, gratinados, en “suquet” y acompañando guisos de pescado (zarzuela) y arroces. En Bélgica es típico tomarlos con patatas fritas.

Es rico en proteínas y escaso en grasa total aunque sí tiene grasas insaturadas. Es rico en vitaminas (tiamina, riboflavina y niacina), calcio, magnesio, hierro, yodo y potasio. Tiene 60 calorías por 100 g.

La Unión Europea concedió la Denominación de Origen Protegida al Mejillón de Galicia, siendo el primer producto europeo de la pesca en conseguir esta calificación.

<https://www.mexillondegalicia.org/>

NOTAS:

Se recomienda cocer siempre los mejillones para garantizar la eliminación de las eventuales bacterias provenientes de depuraciones insuficientes. Hay que preferir el mejillón de las bateas (el de color anaranjado) que el mejillón de roca (más pequeño y blanquecino).

En Cataluña se llama “musclo”. En Galicia, “mexillón”. En el País Vasco, “muxil o muskullo”.

El Mejillón a lo largo de la Historia



Por los fósiles sabemos que los mejillones existen desde hace más de **100 millones de años**. En la Cueva de los Mejillones de los Belones (Cartagena) existen pruebas de que el hombre del **Paleolítico** ya consumía almejas, berberechos y mejillones. Los **celtas** de lo que ahora es Galicia, en el siglo VIII a. C., ya esperaban que bajase la marea para conseguirse estos preciados moluscos.

Las barbas de los mejillones, que sirven para fijarse a las rocas, eran muy apreciadas para fabricar tejidos en el antiguo **Egipto**.

En la **Grecia clásica**, el ateniense Dífilo (siglo IV antes de Cristo) afirmaba que en las costas del Ática los mejores mejillones eran los de otoño pues entonces su sabor era más dulzón y su carne más sabrosa.

Los criaderos artificiales de mejillones ya eran conocidos por los **antiguos romanos**, pero preferían dedicarse a las ostras.

En el año **1235** el barco del navegante irlandés **Patrick Walton** naufragó en la bahía de l'Aiguillon, cerca de la Rochelle (Francia). Mientras esperaba ayuda se vio obligado a procurarse sustento. Observó que las maderas plantadas en el mar para sujetar las redes de pesca se cubrían de pequeños mejillones, lo que le dio la idea de colocar unas estacas para capturarlos. Las estacas se cubrieron de mejillones grandes y limpios, mejores que los que crecían en los escollos y acantilados, pues los cubría el mar durante la marea alta y se veían los mejillones cuando esta bajaba. Se cree que fue el primer criadero de mejillones de la época.

Patrick llamó al milagro “boutchoat” (estaca llena), nombre que ha perdurado en Francia como “bouchot”.

La ciudad de Musselborough (Escocia), que fue sede de un campamento romano, debe su nombre a las colonias de mejillones situadas en la desembocadura del río Esk.

Felipe II de España (1527-1598), llamado El Prudente, su cocinero, el gallego Martínez Motiño, los incluyó en el menú de la corte. Llegaban a Castilla en barriles desde el puerto portugués de Aveiro.

Otros países que hoy crían mejillones son: China (el principal productor), Italia, Francia, Chile, Holanda y, últimamente, de manera incipiente ha comenzado el cultivo en el Reino Unido y en Grecia.

MÁS INFO:

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/05/los-mejillones.html>

Carnes Exóticas



carnedeavestruz.com

Una alternativa a las tradicionales carnes de ternera y buey sería, para los amantes de las novedades, comer lo que en el siglo XXI se ha venido llamando “carnes exóticas”. Son nutritivas y bajas en grasas. Las más conocidas, por existir ya criaderos, son las siguientes.

AVESTRUZ

Es el ave más grande del mundo actual. Es originaria de África y está desbancando a la carne de ternera en algunos países como Suiza.

Su carne es roja, de textura suave que parece mezcla de ternera y buey, aunque algo más sosa. Es rica en minerales, sabrosa, baja en calorías y no tiene colesterol. La más selecta es la carne de la pantorrilla. Tiene

145 calorías por 100 gramos. Contiene ácidos grasos monoinsaturados, calcio, magnesio, potasio, proteínas (25g) y vitaminas B.

La crianza del avestruz empezó en el siglo XX en Europa, Inglaterra e Israel, aunque ya en la Edad Media los cruzados europeos habían comido su carne.

Este ave, criada en Cataluña, empezó a comercializarse en 1996. Procedía de una veintena de granjas y fue una empresa de Gerona, en Regencós (Baix Empordà) la pionera.

La primera granja de España se instaló en la Comunidad de Madrid. Actualmente existen más de mil instalaciones dedicadas a la explotación de estas aves. Se comercializan también huevos de avestruz, de gran tamaño, que estuvieron muy de moda hace años. Su sabor es mucho más fuerte que los de gallina.

BÚFALO

La carne de búfalo, mamífero rumiante de la familia de los bóvidos, es muy parecida en color y precio a la de buey, aunque algo menor en grasa. Se crían en granjas de algunos países europeos. Una empresa gallega puso en marcha un criadero de búfalos con especies procedentes de África.

Con la leche de búfala se obtiene el queso mozzarella, tan apreciado para la elaboración de pizzas y ensaladas como la “caprese”, con tomate y rúcula.

BISONTE

Es un bóvido salvaje de gran tamaño. En Francia, en Saint-Martial-sur-Isop (extremo oeste del Limousin) existe desde 1997 un rebaño de bisontes. Unas cuantas parejas fueron traídas de América del Norte en 1991

por un joven ganadero. Los animales viven libremente y se reproducen en 60 hectáreas, con vallas de 2 metros de altura.

Los domingos se realizan safaris fotográficos en coche (sin poder salir del mismo) . También se pueden comprar conservas y carne fresca, que el productor vende también a restaurantes que desean ofrecer a sus clientes carnes magras y naturales.

Esta carne cruda es de color rojo oscuro, parecido al solomillo de buey, de textura tierna.

<http://www.bison.fr/>

CANGURO

En Australia existen unos 30 millones de canguros de 48 especies, de las cuales solo se sacrifican cinco para el consumo humano. Su población oscila dependiendo de las sequías. Solo se pueden cazar el 25%. Ello se controla desde el aire ya que viven en las zonas más desiertas del país. Si su población aumenta mucho las autoridades se ven obligadas a contratar cazadores para su control.

Los australianos exportan millones de kilos al año de esta carne a más de 30 países. Los mayores consumidores son los alemanes y los belgas.

Se trata de una carne muy sana, sin colesterol. Como tiene muy poca grasa (solo el 2%) debe cocinarse muy poco para que no se seque. Un buen truco es macerarla con aceite de oliva y ajos antes de asarla. El lomo de canguro cuesta 20 euros el kilo.

OTRAS

Cocodrilo, cebra, camello, gacela, alce, ciervo, reno (semidomesticado por los esquimales, se aprovecha su sangre, su leche, su carne, su piel).

CURIOSIDADES

Cerca de los muelles de Boston había un restaurante que contaba entre sus especialidades con bistec de **ballena**. Ofrecía este plato gratuitamente a quien se llamase Jonás (¡y pudiera probarlo, claro!).

En siglos pasados comer la carne de ciertas partes del **oso** era señal de elegancia y de sibaritismo. Ello era accesible, aunque no corriente, en Alemania, Francia y Siberia.

En el siglo XII el Conde de Barcelona tenía derecho a recibir un muslo y las cuatro extremidades de los osos que se cazaban en sus dominios (particularmente del Pirineo). Los pies se consideraban el bocado más exquisito.

En el siglo XIX existían en París establecimientos de comidas en los que se vendían grandes jamones de oso y otros bocados exquisitos. Por ejemplo, en la charcutería Chevet o en el restaurante Vuillefont.

Acuicultura Marina



ipacuicultura.com

Con el término de acuicultura se agrupan las diversas formas de crianza más o menos intensiva de especies muy diversas de peces, crustáceos y moluscos, ya sea en agua de mar, agua dulce o salobre.

La crianza de especies en agua de mar es muy antigua. En el 375 a. C. ya circulaba en China un tratado sobre cultivos piscícolas.

Esta actividad empezó a ser relevante en España en los años 80.

España cuenta con más de 5000 piscifactorías (granjas marinas), la mayor parte de las cuales son de mejillones (260.000 toneladas al año). Los peces que más se producen son: lubinas (22.500 Tm), truchas arco iris (19.000 Tm) y doradas (15.000 Tm).

La **dorada** y la **lubina** se crían en las costas del Mediterráneo y Atlántico sur (Andalucía occidental y Canarias), de aguas templadas, con viveros flotantes en el mar.

El **rodaballo** se produce mayormente en el litoral gallego, con aguas más frías, adaptadas a las necesidades de la especie, en instalaciones (bateas) asentadas en la costa.

En la localidad de Sismundi (provincia de La Coruña) existe una moderna instalación de cría de **salmones** ya que se pueden proporcionar las condiciones que requiere este pez: las corrientes de agua marina en la ría tienen una velocidad óptima y la renovación natural del pez es constante.

El **lenguado** se produce casi en su totalidad en las costas de Andalucía.

Los peces de acuicultura comen a diario piensos equilibrados con ingredientes de agricultura y harinas de pescado en la misma base de los peces silvestres. Los piensos se esterilizan para evitar el parásito anisakis.

El sacrificio de los peces es cuidadoso para evitar el sufrimiento de los animales, para que su carne esté impecable y llegue a las mesas en condiciones óptimas.

El pescado salvaje, o de extracción, tiene menos grasa y más proteínas que el de cultivo. Sin embargo, este tiene más garantías de consumo pues el salvaje come en un mar contaminado con metales pesados y parásitos. Además, los de granja están disponibles todo el año y tienen un precio estable.

Los pescados de granja son sabrosos, muy saludables y una buena fuente de nutrientes - en particular proteínas de gran valor biológico-, minerales, vitaminas y un interesante contenido de ácidos grasos omega 3.

España está por encima de la media de Europa en número de piscifactorías: es el primer productor acuícola de la Unión Europea.

<https://www.consilium.europa.eu/es/policies/maritime-fisheries-fund/>

La Mostaza



gastrosofiamanchega.com

En nombre de mostaza se aplica tanto a la planta como al condimento. En castellano clásico se llamaba jenabe. La planta, del latín “sinapsis”, es una herbácea anual de la familia de las crucíferas (de las coles), de rápido crecimiento. Sus hojas son de color verde intenso y pueden comerse como si fueran espinacas.

Existen cerca de 40 variedades de mostaza, cuyas semillas (granos) se extraen de sus frutos. Dos de ellas se utilizan para elaborar el famoso condimento gastronómico.

MOSTAZA BLANCA O AMARILLA (*BRASSICA ALBA*)

Hierba anual que florece de junio a septiembre, de 60 a 100 cm de altura. Sus flores son blancas o amarillentas y sus pequeños frutos unas vainas de 2 cm de largo con 2 ó 4 granos de color anaranjado-amarillo, redondos, de forma capsulada, carnosos por dentro, de sabor picante, más suave que los de la mostaza negra.

Al secarse se sacan las semillas, se muelen y el polvo obtenido, de color amarillo pálido, se utiliza para elaborar un condimento sumamente apreciado. Las semillas tienen gran poder antioxidante y son bajas en calorías y colesterol.

La planta es originaria del Mediterráneo y crece bien en climas tropicales. Actualmente se cultiva en todo el mundo.

MOSTAZA NEGRA (*BRASSICA NIGRA*)

Hierba anual de 1 a 1,2 m de altura, flores doradas, frutos de color granate y semillas de color marrón claro. Originaria del área mediterránea, hoy en día se cultiva en todo el mundo. Con el polvo de sus granos se preparaban **sinapismos** (cataplasmas), preparaciones de uso tópico empleadas para combatir congestiones.

Sus semillas molidas se utilizan también para elaborar diversas variedades de salsas. Como es más fuerte que su pariente blanca, resulta más adecuada para condimentar platos fuertes o, para los encurtidos, en grano.

LA MOSTAZA COMO CONDIMENTO

El nombre de mostaza viene del latín “mustum ardens” (mosto ardiente), por diluir el polvo obtenido en mosto de uvas. Los granos de mostaza recolectados no pican. Ello ocurre con el proceso de fermentación, al contacto con el líquido elegido para diluirla. Se utiliza vinagre (“vinum

acre”) o agraz (zumo ácido de uva verde o manzana) para hacerla más suave.

Para elaborar el condimento cada fabricante tiene su secreto pero, en general, se usa una combinación de mostaza blanca y mostaza negra. Se dejan los granos, semimachacados o pulverizados, diluyéndolos con el líquido elegido, ya sea agraz, vinagre o incluso vino blanco, dejándolos fermentar.

Este condimento estimula el apetito, favorece la digestión y previene el estreñimiento. Por su riqueza en sal se desaconseja la mostaza a las personas hipertensas o con problemas cardiovasculares. En todo caso, límitese su ingesta.

La Mostaza a lo largo de la Historia



historiacocina.com

Las virtudes medicinales de la planta de la mostaza eran muy apreciadas en tiempos antiguos. Ya el **Nuevo Testamento** menciona los granos de “senave” (sinapsis) como tema de una de las parábolas de Jesús, por la pequeñez del grano de mostaza y la ulterior robustez de su planta.

La mostaza fue utilizada como condimento en Irak en tiempo de **los sumerios** (3000 a. C.). De allí se propagó a las grandes civilizaciones.

Los egipcios ponían mostaza en sus sepulturas, según algunos papiros y bajorrelieves.

Los griegos usaban la planta como condimento. El botánico griego Teofrasto (372-287 a. C.) la cultivaba en sus jardines y según el filósofo y matemático Pitágoras (siglo VI a. C.) aumentaba la memoria.

De Grecia pasó a **Roma**, que la adoptó sin problemas. Los romanos utilizaban los granos de sinapsis en forma de harina, que diluían en orujo de vino o en vinagre; o bien mezclada con salmuera de atún. También la incluían en la salsa “garum”. Con miel la utilizaban para conservar las hortalizas.

Los romanos llevaron la mostaza a la actual Francia, pero sus secretos desaparecieron con la invasión de los bárbaros y la caída del Imperio.

Los granos de mostaza reaparecieron en la época de **Carlomagno** (742-814 d. C.), quien ordenó que se cultivara la planta.

El médico valenciano Arnaldo de Villanueva (1238-1311) recomendaba moderación en su empleo, al igual que la Escuela médica de Salerno.

La Edad Media trae la gran boga de la mostaza, posiblemente para enmascarar los sabores fuertes o los alimentos en mal estado.

Bajo el reinado de San Luis, rey de Francia, la mostaza reapareció en la ciudad de Dijon, la cual hizo de su comercio una especie de monopolio. Su composición difería de la conocida hasta entonces y la llamaron “mustum ardens” (o moult ardens), palabra que derivó en la “moutarde” actual.

Su éxito le llegó al condimento con los grandes festines dados en 1336 por la corte del duque de Borgoña para recibir al rey de Francia Felipe VI de Valois, durante los que se consumían más de 300 litros de mostaza por banquete.

A principios del siglo XIV el Papa Juan XXII, que era gran aficionado a la salsa de mostaza, creó para un sobrino suyo el cargo de “**gran mostacero del Papa**” pues, aunque era un incapaz, era un buen preparador de mostaza.

Las corporaciones de vinagreros mostaceros nacieron en las ciudades francesas de Orleans y Dijon. Gracias a ellos la mostaza empezó a exten-

derse por Europa y la llegaron a consumir todas las naciones. El producto se asociaba a las zonas vinícolas porque facilitaban el empleo del mosto o del agraz.

En la España del siglo XVII, el cocinero de **los reyes de la Casa de Austria**, Francisco Martínez Motiño, menciona una receta para su elaboración.

NOTA:

La mostaza no tiene nada que ver con el “gas mostaza” utilizado como arma química en la Primera Guerra mundial.

Variedades de Mostazas



moutarde-de-meaux.com

Los romanos llevaron, sin duda, la mostaza a las Galias. En la actualidad Francia es la máxima productora de mostaza del mundo. Solo Dijon, capital de la Borgoña, cubre casi la mitad de la producción mundial.

LAS MOSTAZAS MÁS CONOCIDAS SON:

MOSTAZA DE DIJON (Borgoña)

El mostacero y vinagrero francés Jean Naigeon tuvo la idea de sustituir el vinagre por agraz (zumo de uva verde sin madurar) y el condimento quedó más fino y oloroso. En la actualidad se emplea el vinagre. La de-

nominación de mostaza de Dijon es genérica y es la considerada mostaza clásica. Una de las más conocidas es la de la marca Maille, que cuenta con numerosos subtipos.

MOSTAZA DE MEAUX (Île de France)

Es la mostaza tradicional. A “l’ancienne” (a la antigua), con granos sin moler.

<https://www.moutarde-de-meaux.com/>

MOSTAZA VIOLETTE DE BRIVE (Limousin)

Es azucarada y picante, elaborada con uvas negras desgranadas cocidas y tamizadas, a cuyo mosto obtenido se le añade harina de mostaza.

MOSTAZA DE REIMS (Champaña)

Se elabora con champán.

MOSTAZA DE INGLATERRA

Se comercializa ya preparada. Se elabora mezclando mostaza blanca y mostaza oscura, pulverizadas, a las que se añade polvo de cúrcuma y algo de harina. Se vende en polvo y se prepara emulsionándola con agua fría o -mejo aun- con agraz (zumo de uvas verdes). Es bueno que repose unos minutos.

MOSTAZA ITALIANA

La mostaza de Cremona (Lombardía) más que una salsa es una espe-

cie de compota elaborada con arrope, mostaza molida y trozos de fruta confitada (cerezas, ciruelas, peras, higos). Sirve de condimento para las carnes hervidas del cocido, jamón de York asado, etc. Suele venderse ya preparada, en tarros de cristal.

* El arrope es mosto cocido que toma consistencia de jarabe espeso.

MOSTAZA ALEMANA

Suele estar aromatizada con especias, hierbas y caramelo, por lo que es más oscura y sabrosa.

MOSTAZA AMERICANA

Es la comercial, amarilla, la de los perritos calientes o las hamburguesas. Se prepara con vinagre, agua, harina, vino blanco, sal, azúcar, conservante y los granos de mostaza blanca molidos.

La Fundación Alicia



<http://www.alicia.cat/es/>

Alicia no es el nombre propio de una mujer sino el de una fundación: “Alimentación y Ciencia”. Nace en 2004, en plena revolución de la gastronomía. Se inauguró oficialmente en 2007.

La sede está situada en el complejo llamado Mon Sant Benet y consta de un palacio de congresos, un hotel y diversas instalaciones en la localidad de sant Fruitós de Bages (Manresa, Barcelona), junto al restaurado monasterio de sant Benet.

Según su director general, Toni Massanés, Alicia nació con el amplio objetivo de trabajar para mejorar la alimentación de todos, en particular de personas con diversos problemas (intolerancias, mala deglución, etc.) y conseguir que todos comamos mejor.

Apuesta por el diálogo entre ciencia, cocina y gastronomía, la investigación en la tecnología de la comida y sus productos, hábitos alimentarios, la gestión de diversas colectividades, y la formación de jóvenes a través de interesantes talleres.

El grupo de expertos de Alicia está compuesto por químicos, ingenieros agrónomos, antropólogos, informáticos, historiadores, nutricionistas y cocineros. Uno de los promotores fue Ferran Adrià y, todos ellos, asesorados por el cardiólogo Valentín Fuster.

La idea principal del ambicioso proyecto, que hoy ya es una realidad, fue de la Caixa de Manresa y la Generalitat. Para inculcar a los jóvenes y asistentes a los diversos talleres, pedagógicos y gastronómicos, hábitos alimentarios saludables para aprender a comer mejor.

Según el multiestrellado chef vasco Juan Mari Arzak, los catalanes no sabemos lo que tenemos con la magnífica Fundación Alicia, de la que deberíamos sentirnos orgullosos.

El Cruasán



elmundo.es

El cruasán, del francés “croissant”, es una pasta hojaldrada de origen vienés en forma de media luna.

El pan en forma de luna en su cuarto menguante o “panis lunatis” es muy antiguo, pues al parecer ya lo elaboraban algunos monasterios alemanes en el siglo VIII. Sin embargo tal como lo conocemos hoy en día , verdadero rey de la bollería mundial, su invención se remonta a finales del siglo XVIII en la Viena asediada por los turcos.

Los soldados otomanos, después de varios intentos de asalto, no lograban vencer la resistencia de la cerrada capital austriaca. Decidieron entonces hacer un túnel y pasar por debajo de las murallas, para lo que trabajaban de noche pensando que en aquellas horas no habría nadie despierto. Pero no pensaron en los panaderos, que al oír el ruido de picos y palas, dieron la voz de alarma. Así fue como los vieneses obligaron a los asaltantes a

levantar el cerco. Tal derrota a las puertas de Viena, la batalla de Kahlenberg, marcó el declive otomano.

Durante su huida los turcos dejaron tras de sí numerosos sacos de café. Parte de los mismos fue entregada a un comerciante polaco llamado Georg Kolschitzky como recompensa por su valiosa cooperación durante la contienda. El avisado comerciante inauguró en 1683 una tienda-café - la "Botella Azul" - en la que servía la bebida turca. Para acompañarla y suavizar su amargor la servía con una pasta hecha de pan pero mejorada, en forma de media luna, en mudo agradecimiento por el éxito conseguido, como la insignia que decoraba la bandera turca y recordar la victoria sobre el invasor.

Llamó a la pasta "halbmond" (medialuna, en alemán). O cuernecillo, como los austríacos llamaban despectivamente el emblema turco de la media luna. En francés se tradujo por "croissant", cuarto de luna creciente.

Según un escritor francés, fue María Antonieta de Austria quien introdujo los cruasanes en Francia, al casarse en 1770 con el delfín de aquel país, el futuro rey Luis XVI.

NOTA:

En agradecimiento a su valiosa ayuda, el emperador de Austria Leopoldo I concedió a los panaderos algunos privilegios.

Curiosidades sobre Las Galletas



cocina-casera.com

Creo que todo el mundo sabe y conoce que las galletas son una masa de harina (de cualquier cereal), alguna grasa (de diferentes tipos) y otros posibles ingredientes, que se moldea en diferentes formas y tamaños, que se hornea y puede conservarse durante cierto tiempo.

CURIOSIDADES SOBRE LAS GALLETAS

La palabra viene del francés antiguo “galette”, que denomina en Francia a los dulces de forma redonda y plana que evocan la forma de los “gallets” (guijarros).

Las primeras galletas tal y como las conocemos en la actualidad fueron ideadas en 1803 por un pastelero inglés cuando se inspiró en las galletas de los marinos (cuadradas, sin sal y cocidas dos veces (biscuit)) y coció

una pequeña bola de pasta en el horno. Algo más tarde fueron imitadas por Alemania y Francia



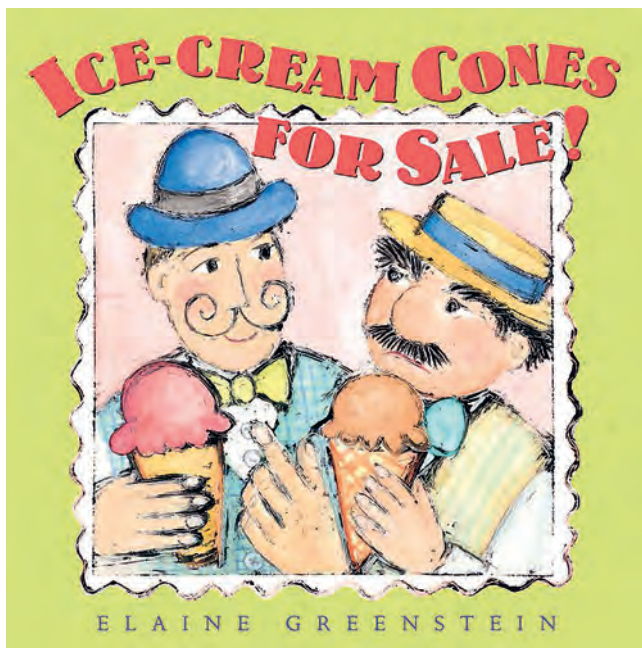
La galleta redonda y crujiente, conocida con el nombre de “**María**”, fue ideada en 1874 por la fábrica inglesa Peck Freans en honor de la gran duquesa María Alexandrovna de Rusia, hija del zar Alejandro II, para



La famosa galleta María

conmemorar la boda con el príncipe Alfredo I de Sajonia- Coburgo-Gotha. Se la puede encontrar en varias versiones (hojaldrada, integral con piñones).

Las “**albuferas**” no tienen un origen valenciano. Se deben agradecer al gastrónomo francés Luis Gabriel Suchet, duque de Albufera, mariscal de Napoleón durante la ocupación francesa de 1812. Obtuvo su título en 1811 al ganar la batalla de la Albufera. Ha dado su nombre también a otras preparaciones saladas, algunas de ellas dedicadas por Carême.



La galleta en forma de **cucurucho** sobre el que coloca una bola de helado fue ideada por un panadero sirio llamado Ernst Hamwi durante la Exposición Universal de San Luis (USA, 1904). Al acabar los platos con los que servían los helados su amigo americano Arnold Fornachou tuvo la idea de dar forma cónica a las galletas u obleas que elaboraba planas y colocar una bola de helado en la boca (entrada).

Acababa de nacer el cucurucho. y facilitaba que el helado se pudiera comer por la calle sin necesidad de cuchara. Estas galletas se enrollaron a mano hasta 1912 en que se patentó una máquina que hacía el trabajo. La inventó Bruckman, de Portland, Oregón.



¡Qué buenas son, las galletas Fontaneda!

Una de las casas de galletas más antigua de España - **la Fontaneda** - abrió una confitería en Aguilar de Campoo en 1881 donde se elaboraban artesanalmente galletas y bizcochos, que cocían en horno de leña. Fue uno de los 15 hijos de Eugenio Fontaneda y de su esposa Juliana quien tomó las riendas del negocio familiar y lo amplió al fallecer su padre en 1920. La fábrica ya había empezado a modernizarse en 1913 y en 1923 hizo por primera vez galletas en cadena, con una de las mayores producciones de España.

Una Cena Memorable



labrujulaverde.com

Esta cena -llamada de los tres emperadores- tuvo lugar en 7 de junio de 1867 en el salón “Grand Seize” del Café Anglais, el entonces mejor restaurante de París, fundado en 1802 y sito en el Boulevard des Italiens.

En la cena participaron los tres hombres más poderosos de su época y lo hicieron simplemente para comer y conversar:

- El zar de Rusia Alejandro II y su hijo Alejandro (futuro III).
- El káiser Guillermo de Prusia.
- Otto von Bismarck, el unificador de Alemania.

El motivo principal de la visita de estos personajes fue la Exposición Universal de París, inaugurada el primero de abril del año como contrapartida de Napoleón III a la Gran Exposición de Londres de 1851, y en

la que Francia quería mostrar sus avances tecnológicos. La Exposición se extendió por todo el “Champ de Mars”, con un monumental pabellón central de más de 690.000 metros cuadrados.

Se trataba de presentar al mundo el París renovado tras la nueva planificación urbana del arquitecto barón Georg E. Haussmann, contratado por Napoleón III.

La Exposición fue un gran triunfo a nivel diplomático ya que fue visitada por casi todos los monarcas y líderes del mundo.

La cena, orquestrada por el chef Alphonse Dugléré, el mejor del momento, fue larga e insuperable, con 16 platos y 8 vinos; imposible de detallar salvo los títulos:

- Las sopas (potages)
- Los entrantes (hors d’oeuvres)
- Los primeros platos (relevés)
- Los platos principales (entrées)
- Los asados (rôtis)
- Los entremeses (entremets)
- Los postres (desserts)
- Los vinos (vins; los mejores y más famosos)
- Champán Roederer, en botella especial de vidrio de plomo, para que el hijo del zar pudiera contemplar las doradas burbujas.

El zar se quejó de que había ido al mejor restaurante de París y no le habían dado a probar el foie gras. Visiblemente incómodo, el maître Claude Burdel le explicó que en la gastronomía francesa no era costumbre servirlo en junio. Pero que si podía esperar hasta octubre, no se arrepentiría. En octubre se enviaron cuatro gigantescas terrinas de foie gras a los cuatro asistentes a la ilustre e histórica cena.

Duró 8 horas y a cada comensal le costó el equivalente actual de 10.000 euros.



El Café Anglais cerró sus puertas por demolición del edificio en 1913. Felizmente su espectacular bodega, parte del salón, parte de la cristalería, la vajilla y las porcelanas fueron adquiridas por André Terrail para su nuevo restaurante La Tour d'Argent (17 Quai de la Tournelle), todavía en funcionamiento. Es el más antiguo de París y recomiendo visitarlo pues en el mismo se exhibe la compuesta mesa de "Los 3 Emperadores".



viajarxeuropa.com

<https://tourdargent.com/>

Preparaciones Culinarias con Nombre Propio



Nacidas durante el Congreso de Viena (1-XI-1814 a 9-VII-1815), en el que la gastronomía jugó un enorme papel, grandes preparaciones culinarias fueron bautizadas con los nombres de algunos de sus importantes participantes.

METTERNICK, KLEMENS

Príncipe. Canciller austríaco presidente del Congreso. Da nombre a aderezos para grandes piezas de caza a base de castañas, col lombarda y paprika.

NESSELRODE, KARL

Conde. Ministro de asuntos exteriores ruso. Da nombre a diversos caldos, sopas y consomé. Todos a base de castañas, soufflé de becardas con trufas y jamón. También, a un helado de vainilla con castañas i kirsch.

SANTA ALIANZA

Culminación del Congreso de Viena. Paría, septiembre de 1815. Da nombre a fresas frescas, crema de vainilla y champán, todo batido junto.

DETALLEYRAND- PÉRIGORD, CHARLES-MAURICE

Político y diplomático francés, cuya mesa fue de las primeras de Francia. Con la mejor bodega del país. Salsa a base de fondo blanco con caldo de gallina, crema fresca, vino de Madeira y mantequilla. También, timbal relleno de trufas, higadillos de pollo y lengua.

El motivo de este Congreso, un encuentro internacional celebrado en la capital austríaca, fue restablecer las fronteras de Europa tras la derrota de Napoleón Bonaparte. Como dato curioso detallamos a continuación los nombres de parte de los asistentes principales del mismo:

- El emperador de Austria, Francisco II.
- El rey de Prusia, Federico Guillermo III.
- El zar de Rusia, Alejandro I.

Posteriormente se adhirieron:

- El monarca francés, Luis XVIII.
- El rey de Baviera, Maximiliano José I.
- El rey de Wurtemberg, Federico I.
- El rey de Dinamarca, Federico VI.

Los ágapes numerosos a los que asistieron fueron comentados largamente durante meses. Los países europeos dieron a conocer sus mejores platos. Talleyrand hizo decir a Napoleón que “se gobierna con la mesa”... Quizá por ello Francia salió del Congreso con sus fronteras intactas.

Un Banquete Monstruoso



toureiffel.paris

La Exposición Universal de París fue inaugurada el 15 de abril y finalizó el 12 de noviembre del año 1900. El motivo era que los países asistentes mostraran sus avances industriales - el uso de la electricidad entre otros- y garantizar el bienestar de occidente. París inauguró su red de metros, su sistema de iluminación eléctrica, sus palacios (Grand y Petit Palais) y la famosa Torre Eiffel que deslumbró al mundo.

El Presidente de la república de entonces, Mr. Loubet, había decidido reunir a todos los alcaldes de Francia y sus colonias para obsequiarles con una cena histórica. La fecha se fijó para el 22 de septiembre, con cuatro meses de antelación, para agasajar a 30.000 invitados.

Tras un intenso trabajo logístico, sería en el Jardín des Tuilleries. En el mismo se montó una carpa de 35.000 metros cuadrados, donde se colocaron las largas mesas para tantísimos comensales. (22.295 alcaldes, amén de senadores, diputados y prefectos) venidos de toda Francia.

Doce cocinas, repartidas en un radio de cuatro kilómetros prepararon la comida y la bebida, comunicándose a través del teléfono, un sistema montado por el ejército, que sabía como iba pues hacía poco tiempo que estaba inventado.

Cuarenta ciclistas se movían llevando y trayendo paquetes de poco volumen y unos automóviles trasladaban a los cocineros a su lugar para “acabar” los platos. El total de trabajadores fue de 9.850, entre camareros, cocineros, lavaplatos y maîtres.

La cantidad de ingredientes empleados fue interminable:

- 3 toneladas de salmones.
- 6.500 patos, gallinas y faisanes.
- 50.000 panecillos.
- 4.000 kilos de solomillo de buey.
- 39.000 botellas de vinos de calidad (tintos, blancos y champán).
- kilos y kilos de mostaza, mayonesa, azúcar.

El menú abreviado fue de:

- Entremeses variados.
- Filetes de salmón.
- Filetes de buey Bellevue.
- Tortitas de pato deshuesado.
- Pularda de Bresse.
- Faisán deshuesado y relleno St. Hubert.
- Ensalada Potel.
- Helados y sorbetes.
- Postres.

El menú estuvo a la altura de la grandiosa celebración y fue elaborado por Potel priorizando los platos fríos, aunque muy refinados. Hubiera sido imposible preparar comida caliente allí...

The New York Times

El famoso periódico norteamericano The New York Times, del 23 de septiembre, dio la noticia del ágape como “Monster Feast in Paris”.

<https://www.nytimes.com/1900/09/23/archives/monster-feast-in-paris-president-loubet-gives-a-banquet-to-the.html>

NOTAS:

- El nombre de Bellevue se debe al castillo donde Madame de Pompadour preparaba los platos que agradaban al rey Luis XV.
- La Maison Potel fue la responsable del catering. Esta empresa sigue en activo 180 años después de su fundación.

Foie Gras



eladerezo.com

“Le foie gras charme à la fois, l’odorat et le palais, et ces aimables vertus foucent notre reconnaissance”

(El foiegras encanta a la vez la vista, el olfato y el paladar, y sus gratas virtudes merecen nuestro agradecimiento).

Curnonsky, Príncipe de la Gastronomía

La palabra foie gras o fuagrás es un galicismo para designar el genuino hígado graso de oca o de pato hipertrofiado como consecuencia de un método acelerado de sobrealimentación (el empapuzado; “gavage” en francés) energética con ingentes dosis de maíz cocido para aumentar su grosor.

El empapuzado consiste en hacer resbalar maíz cocido varias veces al día por operarios especializados. Desde la boca hasta el buche, ayudándose con su propia mano. Ello durante al menos tres semanas.

La época del foie gras fresco va desde mediados de noviembre hasta principios de enero. El hígado debe ser firme, rosado, sin manchas, de un peso de 500 a 800 gramos.

El método de los antiguos romanos para criar ocas y gansos, que importaban de Germania y de las Galias, era cebarles en la campiña romana, en lugares cálidos y sombríos, dándoles de comer tres veces al día cebada perlada y harina de trigo. Fue el cónsul Escipión Metelo el que tuvo la idea de hipertrofiar el hígado de las ocas cebándolas con higos secos. Así, su peso normal se duplicaba fácilmente y su hígado se hinchaba. Con el mismo elaboraban el foie gras, macerándolo en una mezcla de leche y miel.

Cien gramos de foie gras contienen 42 gramos de grasa: 25 g de ácidos grasos monoinsaturados, 12 g de ácidos saturados y 5 g de ácidos poliinsaturados.

FRANCIA Y EL FOIE GRAS

Fue a comienzos del siglo XVII cuando se modificó en Francia el engorde mediante higos y trigo por el de maíz.

En Francia los hígados se cuecen en horno moderado, a baño maría, en terrina cerrada, de 30 a 40 minutos (según peso), sin sobrepasarse pues ello produciría una importante merma en el peso y un endurecimiento.

Allí el vocablo foie gras se utilizaba para mencionar el hígado de cualquier tipo de ave. Fue a partir de 1850 cuando la palabra es empleada únicamente para designar el hígado de oca o ganso (pato). Su comercialización empezó en Alsacia en 1803 y en el Périgord hacia 1808.

Existen dos grandes centros productores de esta joya de la cocina francesa: Estrasburgo (Alsacia) y Las Landas; y el Périgord. Ambos tienen excelente calidad, con un sabor algo diferente.

En España, desde principios de los 80, también en tierras del Empordà (Gerona), se establecieron y criaron ocas compradas en Francia. El consumo de esta delicia es relativamente nuevo en nuestro país.

Actualmente, la abundante dieta proporcionada a los patos (raza Barbarie o Moulard) hace que su hígado llegue a pesar medio kilo. Se pueden adquirir en comercios especializados piezas enteras empaquetadas al vacío y con fecha de caducidad Israel y Hungría también elaboran junto a España cantidades importantes de foie gras.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/06/historia-anti-gua-del-foie-gras.html>

Historia Antigua del Foie Gras



cocimaniacos.com

El foie gras, que hoy se tiene como símbolo de la cocina francesa, es uno de los platos más antiguos de la historia.

Hígado es la castellanización del latín “ficatum”, que viene de “ficus” (higo). Los antiguos romanos engordaban a los gansos con higos para que se les hiciera grande y graso el hígado.

La oca sería el primer volátil que el hombre domesticó y ya se comía en estado salvaje. El engorde acelerado de estas aves fue frecuente en la antigüedad. Persas y asirios engordaban a las ocas y transmitieron a Egipto su sistema.

Se puede comprobar tanto en frescos y bajorrelieves escenas de hombres dando de comer a ocas: el fresco de las ocas de Meidoum (Museo de El Cairo), los del Louvre de París o en el Museo Británico de Londres. En la tumba de Ti, en Sakkara (Egipto), funcionario de la corte de la V Dinastía (2.500 a. C.) se ve claramente a unos esclavos alimentando ocas, presumiblemente con trigo, de forma muy similar a como se hacía no hace mucho en el Périgord francés.

Desde el Nilo estos conocimientos pasarían a la Grecia clásica. La Odissea cita a estos palmípedos y Homero nos indica que comen “grano dorado” remojado.

Sin embargo, fueron los romanos quienes apreciaron realmente el foie gras, que preparaban cuidadosamente. Ya Juvenal y Marcial comentan la calidad v de los hígados que les servían.

El foie gras como lo conocemos desde hace cientos de años es más reciente ya que el origen de su conservación se sitúa entre 1762 y 1782, años que el marqués de Cnrtades, gobernador de Alsacia, degustaba esta delicia y la difundió ampliamente.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/06/foie-gras.html>

Curiosidades sobre el Foie Gras



gastronomiavasca.net

PASTEL DE FOIE GRAS

El pastel de foie gras recubierto por una fina capa de brioche dorado fue creado por el normando Jean-Pierre Claus, jefe de cocina del marqués De Contades, mariscal de Francia y gobernador militar de Estrasburgo, que estuvo de guarnición en Alsacia desde 1762 hasta 1783.

Claus lo ideó para complacer a su señor, hombre de gusto refinado. Este, a su vez, se lo ofreció al rey Luis XV (1710-1774), el cual, en agradecimiento gratificó al marqués con tierras en Picardía.

Cuando el mariscal abandonó Estrasburgo dejó allí a Claus, quien se casó con la viuda de un pastelero y se estableció en la ciudad en 1784. Desde entonces elaboró los famosos pasteles hechos solo para el mariscal. Los llamó “à la De Contades”.

La trufa negra del Périgord fue añadida posteriormente, en 1792, por el cocinero perigurdino Nicolás Doyen, establecido también en Estrasburgo.

DEBATE SOBRE EL ENGORDE DEL PATO

A partir del uno de julio de 2012 comer foie gras fue ilegal en California y en otros lugares. Ello creó controversia con diferentes elaboradores y chefs. Criticaban el tipo de engorde de ocas y patos ya que creían que el empapuzado (forzar su alimentación) maltrataba a los animales.

En enero de 2015 el juez del distrito de California Stephen Wilson dejaba sin efecto esta ley, levantando el veto impuesto en 2012.

Los patos y los gansos salvajes son aves migratorias que producen hígado graso de forma natural, alimentándose mucho y engordando su hígado para poder realizar sus largos viajes migratorios hacia el sur sin tener que parar para comer. Lo que muchos criadores hacen en realidad con animales domésticos es aprovechar la facilidad biológica del propio animal. Así, en muchas instalaciones se reproduce el frío de la época del año en que migran y se sobrealimentan como si tuvieran que prepararse para el viaje.

Para los defensores del “gavage” el animal no sufre pues en este caso el hígado se estresaría y perdería calidad: el trato dado a los animales sería correcto.

LA CENA LLAMADA DE LOS TRES EMPERADORES

En esta memorable cena, que tuvo lugar en el restaurante Café Anglais de París el 7 de junio de 1867, el zar de Rusia Alejandro II se quejó de que había ido al mejor restaurante de París y no había comido foie gras... Incómodo, el maître Claude Bourdel le explicó que en la gastronomía francesa no era costumbre servir foie gras en junio, pero que si esperaba a octubre no se arrepentiría.

En efecto, en octubre se enviaron desde París cuatro enormes tarrinas de foie gras a los asistentes de tan ilustre cena.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/06/una-cena-memorabile.html>

EL PATÉ



vix.com

No hay que confundir el “paté” con el foie gras. El paté es una pasta o picadillo de cualquier carne o pescado triturado y sazonado. A veces se le añade foie gras, el hígado graso hipertrofiado de oca o ganso.

INDICE

Presentación	1
Erizos de mar	3
Dos curiosidades sobre el bacalao	5
Las gulas (falsas angulas o sucedáneas)	7
La quinoa	9
El anís y los anisados	11
Curiosidades sobre el té	15
Tapones	19
Ancas de rana	23
Caracoles	25
Caviar blanco	27
La cocina de la antigua Roma	29
Alcoholes blancos de frutos	33
El fresón	35
Cerezas y guindas	39
La fondue	41
La berenjena	45
El trigo (“Triticum vulgare”)	47
La judía del ganxet	49
Mariscos “especiales”: la holoturia	51
Mariscos “especiales”: el percebe	53
Barbacoa	55
Momentos en la Historia de la Gastronomía española	57
La salchicha de Frankfurt	59
Las salsas (generalidades)	61
El buey	63
Curiosidades sobre la carne de buey	65
La Orden de la Jarretera	69
La hamburguesa	71
Curiosidades sobre el café	75
Formas generales de tomar café	79
Sucedáneos de café	81
El plátano	83

Tapones de corcho	85
La calabaza.....	89
Pipas de calabaza	93
El melón	95
El perejil	97
Curiosos nombres de las botellas de champán	99
La vainilla	101
Las creps	103
Los siete cocineros de la Grecia clásica	107
Breve historia del cerdo	109
Marron glacé	115
Chucrut	117
Ensaladas famosas	121
La soja	125
Alimentos elaborados con soja	127
Pimentón	131
El pimiento	133
El ron	135
El azúcar	139
Tipos de azúcar	141
La endivia	143
El maíz	145
Curiosidades sobre el maíz	149
El tomate	151
Historia y nombres de la salsa ketchup	155
Las gambas	157
Las ostras	161
La ostra a lo largo de la Historia	165
Los mejillones	167
El mejillón a lo largo de la Historias	169
Carnes exóticas	171
Acuicultura marina	175
La mostaza	177
La mostaza a lo largo de la historia	181
Variedades de mostazas	185
La Fundación Alicia	189

El cruasán	191
Curiosidades sobre las galletas	193
Una cena memorable	197
Preparaciones culinarias con nombre propio	201
Un banquete monstruoso	205
Foie gras	209
Historia antigua del foie gras	213
Curiosidades sobre el foie gras	215
Índice	219

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, criaença 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.



2020

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com>