

EL BUEN COMER

Apuntes históricos y culturales

EL BLOG DE SARA (CUARTA PARTE)



Sara Castellví de Simón

Sara Castellví de Simón



Sara Castellví es miembro de número de la Academia Catalana de Gastronomía y Nutrición; y miembro correspondiente de la Academia Gastronómica de Málaga. Pertenece a la Confrérie des Chevaliers du Tastevin de Borgoña y es 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, criaça 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 su familia, 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.

La Escuela de Cocina de Adriano



biografiasyvidas.com

Las escuelas de cocina no son tan recientes como se podría suponer... El emperador de la antigua Roma Adriano nació en Itálica, municipio hispano-romano de la Bética, próximo a Hispalis (Sevilla) y reinó del 117 al 138 después de Jesucristo. Fundó la primera escuela de cocineros, la “Collegium Coquorum”, para formar a los maestros en el arte culinario. Creó cuatro especialidades:

- 1.- **El coquus** o cocinero principal.
- 2.- **El focarius**, o responsable del fogón y del fuego.
- 3.- **El coctor**, para la cocción y los asados.
- 4.- **El pinsitor**, o pinche.

Además, estableció otros oficios relacionados con la cocina:

- **El captor**, que compraba los alimentos.
- **El progustator** o catador.
- **El aquarius**, quien surtía de agua.
- **El pocillator**, responsable de los vinos, antecesor del actual sumiller.
- **El tricliniarca**, el encargado de colocar a los invitados en sus triclinios.
Era el antecesor del actual maître.

Podemos comprobar así la importancia que se otorgaba en la Antigua Roma a las artes de la cocina y el comedor.

Le Club des Cents



wikimedia.org

Este club fue fundado en París el 4 de febrero de 1912 por unos periodistas que publicaban sus crónicas en “Le Matin” (La Mañana): Louis Forest, Camille Cerf, Louis Chevenon, Lucien Louvet y Dominique Lamberjack. Agrupa oficialmente a 100 miembros (como indica su nombre), todos ellos hombres de espíritu y grandes gastrónomos, con el fin de practicar confidencialmente - solo para sus miembros - la mejor gastronomía y sus direcciones.

Fueron los precursores de las guías turísticas pues pedían a sus socios que les facilitaran una lista de lugares donde se pudieran comer “muy buenos productos, sobre un mantel impoluto y servidos en una vajilla muy limpia”.

Han pertenecido al club distinguidos gastrónomos como Curnonsky (el Príncipe de los Gastrónomos) y los creadores de las guías Henri Gault y Christian Millau.

Hoy en día en Club des Cents organiza con regularidad diversas actividades de tipo gastronómico y otorga cada año un diploma a dos chefs que lo merezcan. Los encuentros tienen lugar los jueves al mediodía, a las 12. 30. El chef del restaurante Maxim's, donde se suelen reunir, Alex Humbert, creó en su día un postre que lleva el nombre del club: unas creps cubiertas de crema y puré de frambuesas que se sirven calientes.

<https://maxims-de-paris.com/en/restaurant>

Don Quijote: El Convite de Las Bodas de Camacho El Rico



elcuradellugar.wordpress.com

Don Miguel de Cervantes Saavedra (1547-1616) es uno de los autores españoles que ha introducido más referencias gastronómicas en sus escritos, en particular en los dos tomos de Don Quijote de la Mancha.

En esta inmortal novela Cervantes cita más de 88 alimentos y guisos distintos, que retratan buena parte de la manduca de su época. Entre ellos está el **cavial (hecho de huevos de pescados), que era gran despertador de la colambre (sed de vino)**.

CONSEJOS QUE DON QUIJOTE DAA SANCHO PANZA

Especialmente antes de partir a la ínsula de Barataria, para ser un buen gobernante.

“El trabajo y el peso de las armas no se pueden llevar sin el gobierno de las tripas”.

“No comas ajos con cebollas porque no saquen por el olor tu villanería”.

“ Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”.

“ Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado, ni guarda secreto ni cumple palabra”.

“ Ten cuenta, Sancho, de no mascar a dos carrillos ni de eructar delante de nadie”.

LO QUE DEBÍA COMER UN HIDALGO

En el primer capítulo de la obra se cita lo que habitualmente debía de comer un hidalgo manchego “que consumía las tres partes de su hacienda”:

“ Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes y algún palomino de añadidura los domingos”.

* **Salpicón:** fiambre de carne picada de vaca compuesto y aderezado con pimienta, sal, vinagre y cebolla; todo ello mezclado.

* **Duelos y quebrantos:** fritadas de huevos y torreznos.

EL CONVITE DE LAS BODAS DE CAMACHO EL RICO

Cervantes describe también la abundancia gargantuesca del opíparo convite el “las bodas de Camacho el rico, campesino que quiere exhibir su hacienda”.

“Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo; y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña y seis ollas que alrededor de la

hoguera estaba. No se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas, porque eran seis medias tinajas que cada una cabía un rastro de carne (*toda la carne que hay en un matadero). Así embebían y encerraban en sí carneros enteros sin echarse de ver, como si fueran palominos, las liebres ya sin pellejos y las gallinas sin plumas que estaban colgadas por los árboles para sepultarlas en las ollas no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos colgados de los árboles para que el aire los enfriase. Contó Sancho más de sesenta zaques de más de dos arrobas cada uno y todos llenos de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo; los quesos como ladrillos enrejados formaban una muralla y dos calderas de aceite mayores que las de un tinte servían de freír cosas de masa que con dos valientes palas las sacaban fritas y las zambullían en otra caldera de preparada miel que allí junto estaban.

Los cocineros y cocineras pasaban de cincuenta... En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones que... servían enter-necerlos. Las especias de diversas suertes no parecía haberlas comprado por libras sino por arrobas y todas estaban en una gran arca. Finalmente el aparato de la boda era rústico pero tan abundante que podía sustentar a un ejército”.

<https://cvc.cervantes.es/literatura/clasicos/quijote/edicion/parte2/cap20/default.htm>

La Alcachofa (“Cynara Scolymus”)



© kcc008/iStock

El nombre de “Cynara” equivale a ceniza, por el color gris-verdoso de las hojas. La alcachofa (del árabe, “cardo cultivado”) es la florescencia de una planta hortense perenne de las compuestas, de hasta un metro de altura, cuya cabezuela es una de las hortalizas más exquisitas, una variedad cultivada del cardo. Originaria de los países árabes o de África del norte, como se puede deducir de su nombre: “al-harsufa” (alcachofa). Sin embargo, ya Plinio el Viejo creía que procedía de Sicilia, de donde pasó a Nápoles y a España con los árabes.

De hecho, la alcachofa es el fruto del trabajo de generaciones de jardineros para convertir en una suculenta verdura el cardo original después

de múltiples modificaciones para conservar únicamente la parte menos espinosa y las flores más carnosas.

En la antigüedad los cardos (“*Cynara cardunculus*”) eran verduras muy apreciadas en Roma. Se cultivaban en Túnez y especialmente en Córdoba.

El origen de su mutación en alcachofa es más incierto. Griegos y romanos ya la conocían como verdura reservada a las clases acomodadas. Galeno la tenía como planta medicinal.

A la alcachofa solo se la menciona con certeza a partir del siglo XV, en Sicilia, donde Filippo Strozzi la habría introducido, procedente de unas plantas de Nápoles. En menos de un siglo su cultivo se extendió por toda Europa.

Catalina de Médicis las llevó a Francia al casarse en 1533 con el futuro rey Henri II. Se las preparaban rellenas con mollejas de ternera, riñones y crestas de gallo.

También María de Médicis, casada en 1600 con el rey francés Henri IV, se delectaba con los corazones de alcachofa que le servían frecuentemente.

A los europeos les gustaban mucho las alcachofas. Además de su fama de afrodisíacas tenían propiedades medicinales al ser beneficiosas para la circulación de la sangre, el hígado (activa la secreción biliar) y los riñones. En 1577 se celebró en el castillo de Chenonceau (Valle del Loira) un fastuoso banquete durante el cual se sirvieron grandes cantidades de alcachofas.

Al rey de España Felipe II se las preparaba su cocinero Martínez Montañón con mantequilla, vino blanco y especias. A partir de entonces las alcachofas entraron en las cocinas tanto de nobles como de plebeyos.

A comienzos del siglo XX la planta cruzó el Atlántico y se implantó en Estados Unidos y Argentina.

NOTA:

Cien gramos de alcachofas limpias proporcionan 60 calorías, con un índice glucémico (IG) de 20 en crudo. No contiene grasas pero sí vitaminas, minerales y fibra. Italia es el productor número uno de las diferentes variedades de alcachofas.

En Cataluña es muy apreciada la alcachofa del Delta del Llobregat, donde se cultivan diversas variedades.

La Pizza



elcuradellugar.wordpress.com

La pizza es una masa de harina, sal, aceite de oliva y levadura que se trabaja y extiende en forma circular y se cubre con variados ingredientes. Se trata de una involución culinaria que ocupa un lugar de honor: es el tercer producto del sector alimenticio que mueve más dinero en el mundo y es quizá el que tiene más adeptos.

El concepto de pizza ya era conocido por antiguos griegos y romanos. Su origen está en el pan bíblico, algo parecido a la pita árabe, conocido como “picea”, aderezado con aceite, sal y hierbas y consumido como plato.

Con la expulsión de los judíos de la Península ibérica en 1497, el tomate llegó a la Península itálica y posteriormente se utilizó para cubrir la pizza. La palabra pizza viene mencionada en el libro “Opera” de Bartolomeo Scappi, cocinero “secreto” del Papa Pío V, publicado en 1570,

que trae la receta “per fare torta con diverse materie da Napoletani, detta pizza”. Se trataba de una pieza dulce que existía en Nápoles ya desde el siglo XVI.

En 1760 se creó en una cantina del puerto de Nápoles la “pizza marinara”, con tomate, ajo, orégano y aceite; posiblemente la más antigua.

La pizza salada no se menciona en tratados italianos hasta comienzos del siglo XX. En el siglo XIX estos mencionan a la napolitana como dulce.

Los tres clásicos tipos de pizzas

Los clásicos tipos de pizzas son tres:

- Alla porta San Gennaro
- Alla marinera
- Alla margherita

Sin embargo, ¡ sus variantes son infinitas !

EL MÁS AMERICANO DE LOS PLATOS

Creemos que a la vulgarización de la pizza contribuyó la pobreza y nostalgia de la inmigración italiana, sobre todo a los Estados Unidos. Su internacionalización definitiva se debió al italiano Gennaro Lombardi, quien abrió la primera pizzería en Nueva York en el año 1905, lo que hizo de la pizza el más americano de los platos.

PIZZAS A DOMICILIO

La idea de servir la pizza a domicilio fue de los hermanos irlandeses Carney, en 1958, desde su pizzería de Wichita (Kansas). Como el local

tenía forma de cabaña (“hut”), le pusieron el nombre de Pizza Hut. Para promocionar el negocio decidieron atender los pedidos por teléfono y servir las pizzas a domicilio.

Les fue tan bien que abrieron sucursales por todo el mundo.

<https://youtu.be/598dqPB7NgM>

Curiosidades sobre la Pizza



2001online.com

LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

En la vigésima edición (1984) del diccionario de la R.A.E. se define por primera vez la palabra pizza y su derivada pizzería, incorporación que indica el arraigo mundial que el plato genuinamente napolitano ha adquirido en pocos años. Hasta entrado el siglo XX era un plato de la Campania italiana.

RECONOCIMIENTOS Y TRADICIÓN

Existe la asociación “ **Verace Pizza Napoletana**”, fundada en 1984, para defender la tradición y las recetas de este patrimonio de Nápoles.

https://www.pizzanapoletana.org/en/archivio_news/257-npoles_protege_su_pizza_napolitana

La **Unión Europea** concedió a la pizza napolitana la denominación ETG (Especialidad Tradicional Garantizada) en 2009, condición que no se refiere a su lugar de origen sino a su modo de elaboración tradicional.

La **UNESCO** avaló en 2017 el valor cultural de los pizzeros (“pizzaioli”) de Nápoles al incluir en el Patrimonio Inmaterial de la Humanidad el arte de los elaboradores de pizza. No a la pizza en sí, si no a los que practican su elaboración, conocimiento que se transmite familiarmente o del maestro a sus discípulos.

Como la pizza bien elaborada es un alimento que pertenece por sus ingredientes (harina, tomate, aceite de oliva, queso y hierbas aromáticas) a la llamada **Dieta Mediterránea**, se considera comida con un correcto equilibrio nutricional para los niños.

Existe la **Scuola Nazinale di Pizza**, a cargo de Angelo Iezzi. Tiene sus oficinas a las afueras de Roma. Allí imparte clases para difundir los conocimientos adquiridos durante sus muchos años. Posee una especial habilidad en mezclar los distintos ingredientes al elaborar las pizzas.

La Pizza Margarita

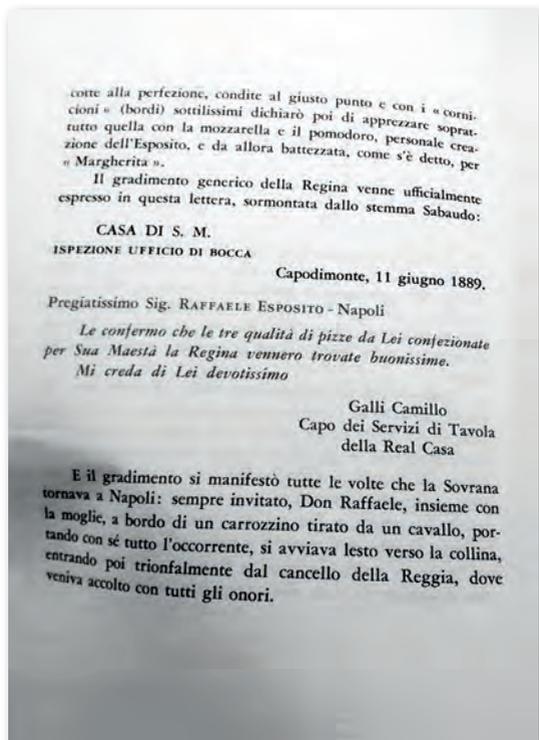


placeralplato.com

Esta pizza fue creada en Nápoles el verano de 1889 por Raffaele Esposito, propietario de la pizzería Di Pietro, en honor de la reina Margarita Teresa de Saboya (1851-1926), esposa de Humberto I, segundo rey de Italia, durante la visita que los reyes hicieron a Nápoles, en particular a Capodimonte.

Como a la reina le disgustaba el ajo, el rey pidió a Raffaele que ideara una pizza aromática pero sin ajo. Este elaboró una con los colores de la bandera de la unidad de Italia: rojo por el tomate, verde por la albahaca y blanco por el queso de búfala, la mozzarella. Le dio el nombre de Margherita como homenaje a la “regina”.

Los descendientes de Esposito siguen atendiendo a sus clientes en la Pizzeria Brandi de Nápoles.



La Casa Real agradeció a Raffaele sus servicios

La Dieta Atlántica



65ymas.com

Desde hace varios años se viene hablando de la **Dieta Atlántica** para referirse a una cierta forma de alimentación , un estilo propio de los países bañados por el océano Atlántico. Creemos que se trata de un estilo poco conocido pero con muchísimas posibilidades, tanto históricas como nutricionales y cardiosaludables. Intentamos en este post explicar un poco en lo que se basa este sustento de poblaciones numerosas y bien nutridas. Prueba de ello es que la población más longeva de nuestro país se halla en la zona atlántica.

Se ha hablado mucho de la **Dieta Mediterránea**, realmente adecuada a la climatología de los países europeos ribereños del Mare Nostrum y muy saludable.

Siguen la Dieta Atlántica los países europeos del Atlántico: el litoral de Portugal, Galicia, la costa norte de España, la costa atlántica francesa (Aquitania), Irlanda, Escocia, Gales, Inglaterra.

En España su mayor exponente es Galicia que, si bien contiene esencialmente la misma clase de alimentos de la mediterránea (como el aceite de oliva), las diferencias que se registran son notables.

Los gallegos consumen menos cantidad de cereales, legumbres, frutas y productos vegetales (salvo castañas y patatas). Pero consumen más carne, pescados, patatas y productos lácteos. Toman una proporción distinta de carnes pues las que más consumen son ternera magra, cabrito y cerdo (“el olivo andante”). El cordero es más propio de la Dieta Mediterránea. Los atlánticos consumen más pescados, mariscos y, recientemente, algas y huevos. También beben vino pero la bebida mejor para esta Dieta es el agua.

La Dieta indica no solo los productos sino también los procedimientos culinarios, muy dados al recurso de la cocción (es típico el pote), lacón con grelos, caldeirada de pescado, cocidos, pulpo a feira y las empanadas (al horno).

Al mismo tiempo esta Dieta acompaña un estilo de vida. Se sigue en pequeños núcleos de población, lo que permite una gran movilidad y actividad física, y un mayor contacto con la naturaleza.

Decálogo de la Dieta Atlántica



<https://www.fundaciondietatlantica.com>

Existe en Santiago de Compostela la Fundación Dieta Atlántica que, auspiciada por el Hospital Clínico Universitario de la ciudad, tiene como finalidad fomentar esta Dieta y colaborar en su investigación y difusión.

DECÁLOGO ABREVIADO DE LA DIETA ATLÁNTICA

- 1.- Consumo muy elevado de pescado (de mar y de río) y de marisco.
- 2.- Consumo de alimentos vegetales en abundancia: cereales, patatas y legumbres.
- 3.- Consumo elevado de frutas y hortalizas.
- 4.- Utilización del aceite de oliva como principal grasa culinaria. Especialmente como aderezo en crudo.

- 5.- Consumo diario de productos lácteos.
- 6.- El consumo de carnes es importante y debe hacerse con moderación.
- 7.- Se recomienda la ingesta abundante de líquidos, sobre todo de agua como bebida de excelencia. El vino, con las comidas y un consumo moderado.
- 8.- Gusto por la sencillez en la preparación de los alimentos.
- 9.- Mantenimiento de los hábitos alimentarios atlánticos. Se sabe comer, se hace con calma y se disfruta compartiendo los alimentos.
- 10.- Realizar actividad física es tan importante como comer adecuadamente.

NOTA:

Estas recomendaciones se establecieron en el II Congreso Internacional de la Dieta Atlántica, que tuvo lugar en Bayona en 2006.

El Cacahuete



todofrutossecos.es

Aunque los cacahuets suelen comerse tostados como frutos secos, en realidad pertenecen a la familia de las leguminosas.

El cacahuete o maní (“*Arachis hypogaea*”) es una planta originaria de América central cuyos frutos (las vainas) contienen de dos a cuatro semillas (granos) comestibles que también se llaman cacahuets (de su nombre azteca “cocahuete”).

En algunas tumbas de los incas (pueblo amerindio de la zona andina central) se han hallado vasijas con cacahuets que los vivos dejaron allí para alimentar al difunto en el más allá. Colón conoció la planta en Haití y Hernán Cortés en Méjico. Fueron los portugueses los que la trajeron a Europa y a África en el siglo XVII. Fue introducida en España en la segunda mitad del siglo XVIII. A los Estados unidos la planta llegó procedente de África, llevada por los mercaderes de esclavos. Parece ser que los Padres peregrinos” (Pilgrim Fathers) se alimentaron con cacahuets durante el duro invierno de 1623.

En 1990, en la ciudad china de Xian, se encontró la tumba del emperador Lin Qi escoltado por un millar de guerreros de barro. El hallazgo sirvió, entre otras cosas, para demostrar que los cacahuets ya se conocían en China 4000 años atrás.

En el siglo XVIII se daban cacahuets a los cerdos como pienso. Pero a partir del XIX ya empezaron a utilizarse como tentempié rápido, principalmente tostados y salados. Su fina piel se desprende con facilidad.

El cultivo de la planta requiere de un clima cálido y de suelos fértiles y húmedos. Proporcionan 560 calorías los 100 gramos. Contienen un 47% de grasa, 18% de hidratos de carbono, 29% de proteínas, fosfatos, potasio, magnesio, azufre, calcio, silicio, hierro, yodo, cobre y magnesio. Son ricos en vitaminas E y B1 (tiamina).

EL ACEITE DE CACAHUETE

Se obtiene por presión de los granos. Se trata de un líquido aceitoso, afrutado, transparente y claro. neutro, sin un sabor particular si ha sido refinado.

Por su gran contenido en grasas saturadas conviene no abusar de él, pero casa bien con verduras, pasta de arroz y ensalada de pasta. Se emplea en frío.

Con este aceite se elabora una especie de mantequilla cremosa - la crema de cacahuete-, muy energética y de consumo muy común en los Estados Unidos.

NOTA:

Maní es palabra de origen “taíno”, la lengua precolombina de Cuba, Puerto rico y la república Dominicana.

Almorta y Altramuz: Legumbres poco conocidas



cooperativasimbiosis.com

Almortas y altramuces son legumbres sin gran atractivo gastronómico pero interesantes desde el punto de vista histórico.

LA ALMORTA

Es una planta leguminosa (fabácea) originaria de España y de la cuenca mediterránea. También se cultiva en la India, desde hace 4000 años; y en África.

Es muy resistente a la sequía y crece en terrenos muy pobres. Se la cultiva por sus semillas, las almortas, guijas, chicharos, titos o pitos, que son ligeramente ovaladas y aplanadas, de piel más fina que las habas. Se utilizan casi exclusivamente para el ganado. La harina de almorta figuró

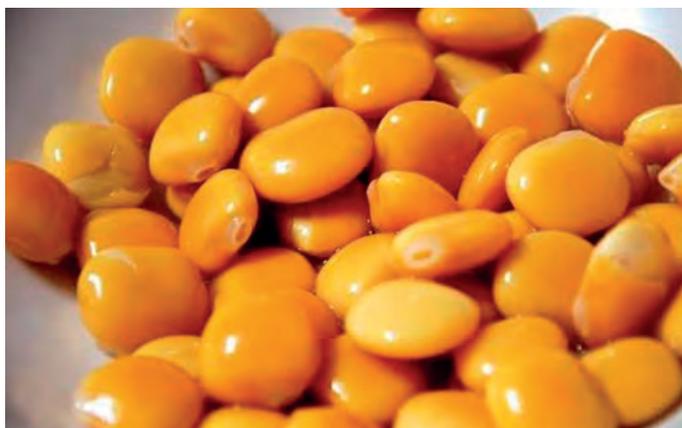
en la alimentación de los pobres en forma de gachas hasta el siglo XVIII, reapareciendo posteriormente su consumo debido a la escasez de alimentos durante algunos períodos bélicos.

La harina se ha empleado en zonas rurales como en La Mancha para elaborar sus clásicas gachas. Algunos chefs están recuperando las almortas como una legumbre novedosa. Sin embargo, no se recomienda mucho su empleo ya que su consumo frecuente produce efectos tóxicos nerviosos en el ser humano: el latirismo.

La palabra es de origen incierto. Quizá provenga del término mozárabe “al-morta”, por su forma de diente de muerto. Su otro nombre castellano -guija- cuyo primer origen podría ser prerrománico, deriva del catalán “guixa”. del que procede también el provenzal “geissa” y de este su nombre francés “gesse”. Es baja en grasa y con alto contenido en fibra.

<https://www.cooperativasimbiosis.com/ya-podemos-consumir-almortas/>

EL ALTRAMUZ



ideal.es

Los altramuces son las semillas de la planta de mismo nombre, de hojas palmeadas, originaria de las costas mediterráneas. Su fruto es achatado, de forma oval, de piel lisa y comestible. Pero debe quitársele el amargor con un remojo de unos días en agua con sal o una cocción en agua salada.

Trátase de una legumbre poco utilizada en la gastronomía y se destina mayormente a forraje para el ganado. Su cultivo es típico de secano y, según la variedad, tolera bien en frío.

Unos 2000 años antes de Cristo ya se sembraba en el Antiguo Egipto. Fue también cultivada por griegos y romanos.

Existen tres variedades de altramuces: la blanca, la azul y la amarilla. Esta última variedad suele consumirse como aperitivo, después de ser remojada y cocida para eliminar los alcaloides tóxicos que contiene.

La variedad blanca es más interesante pues se han producido granos desprovistos de los alcaloides que les confieren el sabor amargo.

Una vez cocidos, los altramuces deben conservarse en agua fría y salada (salmuera) en el frigorífico.

Junto con la soja, los altramuces son una de las fuentes más ricas en fibra y proteínas vegetales. Contienen un 39% de estas frente al 25 % de otras legumbres. Su contenido en grasas insaturadas es bajo.

El vocablo altramuz deriva del árabe “atturmus” y este del griego “thermos”. Su otro nombre -lupino- se debe al latín “lupinus”

NOTA:

EL CONDE LUCANOR

·DE LO QUE LE SUCEDIÓ A UN HOMBRE QUE POR POBREZA Y FALTA DE OTRA COSA COMÍA ALTRAMUCES·

Link para leer este fragmento de El Conde Lucanor:

<https://ciudadseva.com/texto/lucanor10-comia-altramuces/>

“El Conde Lucanor” es una obra escrita por Don Juan Manuel, sobrino de Alfonso X. Es un autor castellano del siglo XIV con gran conciencia de escritor, es decir, era consciente de que lo que hacía era importante, demostraba mucho interés por que su nombre quedara unido a sus obras y sus textos se conservaran a lo largo del tiempo como él lo escribió.

Este fragmento titulado “De lo que sucedió a un hombre que por pobreza y falta de otra cosa comía altramuces” es uno de los cuentos que forma parte de la ya mencionada obra “El Conde Lucanor”. En estos cuentos tenemos como protagonista al Conde Lucanor y su consejero Patronio que nos aportan importantes enseñanzas. En esta narración Don Juan Manuel nos habla, a través de los ya mencionados protagonistas sobre la importancia de ver lo que hay por debajo de nosotros, es decir, nos explica que no debemos de agobiarnos por nuestras desgracias porque siempre habrá una persona con desgracias mayores.

Podemos dividir la estructura del relato en tres partes, en la primera el narrador presenta a los protagonistas, el Conde y Patronio. El Conde Lucanor le plantea a Patronio un problema, a pesar de sus riquezas tiene miedo de quedarse pobre. Para ofrecerle consejo Patronio le narra un cuento. En la segunda parte, el consejero le narra un cuento al Conde sobre dos hombres que habían sido ricos y se volvieron pobres. Cuando uno de los protagonistas se quejaba de su mala suerte tener que alimentarse de amargos altramuces miró hacia atrás y descubrió que el hombre que había sido más rico que él se comía las cáscaras de los altramuces de los que se alimentaba. En la tercera parte Patronio ofrece el consejo haciendo una conexión entre el cuento y la realidad del Conde, de esta manera Don Juan Manuel resume la enseñanza en una moraleja compuesta por dos versos.

Lo cierto es que en general el libro de Don Juan Manuel me fascina, es curioso como un libro escrito siglos atrás para transmitir enseñanzas a la nobleza, nos puede servir a nosotros en nuestros tiempos. De alguna

manera los cuentos te hacen reflexionar sobre la vida y nuestras preocupaciones diarias, además de darnos consejos muy útiles para el día a día.

Este cuento en particular no es que se diga mi favorito, ya que la enseñanza que transmite no termina de convencerme ¿de verdad nos vamos a sentir mejor porque los demás sean más desgraciados que nosotros?, lo cierto es que tengo sentimientos contradictorios, no creo que sea bueno del todo reforzarse en las desgracias de los demás, pero en muchas ocasiones he hecho caso a la enseñanza y he mirado a los que estaban peor que yo para consolarme, y lo cierto es que en más de una ocasión ha funcionado.

Lo que quiero decir con esto es que una vez más Don Juan Manuel ha conseguido hacerme reflexionar y me ha proporcionado un consejo que, aunque no sea mi favorito, lo tendré en cuenta en futuros percances.

El Coco



cmiarevista.es

El coco es el fruto con drupa de un árbol tropical -el cocotero o "Cocos nucifera"- de la familia de las palmeráceas, único en su especie. Tiene un tronco delgado y recto, de 20 a 30 metros de altura, y una copa formada por unas 30 hojas grandes, de las que cuelgan entre 30 y 60 frutos.

A los 5 ó 6 años la palma de coco florece por primera vez. Da frutos desde su sexto año hasta casi sus 70 años. Suele producir entre 30 y 60 frutos al año, que pesan cada uno de 1 a 1,5 kilos (la mayor nuez de la Tierra). Se pueden recolectar cada dos meses.

La cáscara es verde pálido (epicarpio) y brillante, bajo la cual se encuentra un mesocarpo fibroso, espeso y marrón, que protege la almendra, la parte comestible de dentro y, fresco, "el agua de coco".

La carne de coco fresca contiene un 10% de glúcidos y es rica en grasa (35%). Su pulpa tiene 370 calorías (seca, 630) por cada 100 gramos. Es rica en potasio, cloro, fósforo, hierro y magnesio.

HISTORIA

Tiene mucha historia pues ha sido y es alimento, bebida, medicina, fibra para tejer, combustible, madera, licor y aceite. Por todo ello el cocotero es conocido en los países productores como “Árbol de vida”.

Se descubrió en las islas Maldivas y provendría de las costas tropicales del Pacífico. Crece en todos los países tropicales. Allí lo usan y aprovechan desde hace miles de años.

También en América el preciado fruto ha sido alimento en las zonas cercanas al Trópico. Pero es en Asia donde sus habitantes (polinesios, malasios, filipinos, tailandeses) han dependido del coco para alimentarse y del cocotero para protegerse de las maldades del clima.

En la Edad Media, el coco ejerció fascinación sobre los viajeros que lo probaron. Ello se puede comprobar en sus crónicas. El mercader árabe Solimán, en el siglo IX, probó el coco en China y halló delicioso su sabor.

El veneciano Marco Polo (s. XIV) lo llamó “nuez india”.

El italiano Ludovico de Varthema dedicó al cocotero la primera descripción científica en 1511: “ Es una planta con unas bellas hojas parecidas a las de la palma y un fruto del tamaño de una cabeza, y flores y frutos se producen en todas las épocas del año”.

Para los europeos, alejados de su cultura, el coco es simplemente un fruto exótico que se usa en determinados postres, bebidas o helados, aunque también está presente en nuestros jabones, champús, cosméticos...

NOTA:

Uno de los productos predilectos de los colonizadores de finales del siglo XIX fue la copra, la pulpa blanca del coco. Deshidratada y triturada se extrae a presión, a baja temperatura, un aceite rico en grasas saturadas y vitaminas.

Las Sopas también son para el Verano



La costumbre de comer y beber frío en España no viene de ayer pues ya era habitual en la corte del emperador Carlos V (1500-1558): al llegar a nuestro país procedente de Flandes mandaba enfriar su cerveza con nieve que procedía de los pozos de hielo construidos en los pueblos de la sierra donde esta caía y que conservaban tapándola con paja.

La verdadera revolución del frío vendría cuando John Gorrie inventó en 1851 el hielo artificial, que sería perfeccionado posteriormente por Carré en 1860. En los años 20 del pasado siglo se idearon en los Estados Unidos las neveras y frigoríficos, que llegaron a Europa en los años 30.

En la actualidad cada vez le damos más importancia al frío artificial en nuestra alimentación, durante todo el año, en particular para conservar los alimentos.

Las sopas frías son uno de los placeres del verano. Son saludables y nos refrescan sin sobrecargar el estómago, a condición de estar elaboradas con productos naturales frescos y de calidad.

Las tres sopas más habituales en nuestro país son:

- **El ajo blanco malagueño**
- **El gazpacho**
- **La vichisuase**

Ajo Blanco Malagueño



hogarmania.com

Esta sopa no tiene, como el gazpacho, un origen rural, más bien es un plato ciudadano. Se conoce también como “gazpacho blanco”.

El periodista gaditano Post-Thebussem (Pseudónimo de Dionisio Pérez Gutiérrez) en su “Guía del buen comer español”, editado en 1929, nos dijo que este exquisito plato es genuinamente malagueño y se debe a la abundancia de la excelente almendra malagueña, primera materia prima del plato. Lleva además buen aceite andaluz, el gran vinagre de Málaga (o de Jerez) y las exquisitas uvas moscatel malagueñas.

RECETA SIMPLIFICADA

Almendras crudas peladas, majadas, miga de pan sentado, ajos picados sin piel, aceite de oliva, vinagre al gusto, poca sal y agua bien fría. Todo en las proporciones que apetezca al elaborador. Se bate todo. Se añaden uvas peladas para acompañar. De este plato también se habla en la provincia de Córdoba.

NOTA:

“Doctor Thebussem” fue el pseudónimo de Don Mariano Pardo de Figueroa, a quien Dionisio Pérez quiso honrar con su Post-Thebussem. Era escritor de una generación anterior.

Gazpacho



cocinatis.com

Este plato fue un gran descubrimiento de la cocina del siglo XX. Hoy en día es una sopa fría universalmente conocida, entre otras cosas, por la obsesión de la comida saludable y vitamínica.

La palabra parece venir del portugués “carpacho” y este del prerromano “caspa” (residuo, fragmento). El nombre del plato aludiría a los desmigados trozos de pan, la base que lo compone.

De origen rural, el gazpacho es una sopa fría vegetal (sabroso pan, verduras, hortalizas), refrescante y nutritiva, el primer sustento de las gentes del campo en Andalucía, que comían generalmente después de las calurosas faenas de la siega. Tenían muy a mano sus ingredientes.

RECETA SIMPLIFICADA

Buenos tomates rojos, aceite de oliva, miga de pan sentado, buen vinagre, poca sal, agua fría, ajo y añadido de pimiento y pepino, según se desee. Se bate todo junto, bien fresco. A voluntad se añaden dados de las mismas hortalizas.

Vichisuase



noodle.es

En el siglo XX la vichisuase (del francés “vichyssoise”) se popularizó en España con la idea de que se trataba de un plato francés, posiblemente por haber sido preparada por el restaurante Plaza Athénée de París, el primero en servirla. Lucien Diat, chef de las cocinas de dicho restaurante, la conoció a través de su hermano Louis Diat, ex chef de cocina del Hotel Ritz de Nueva York.

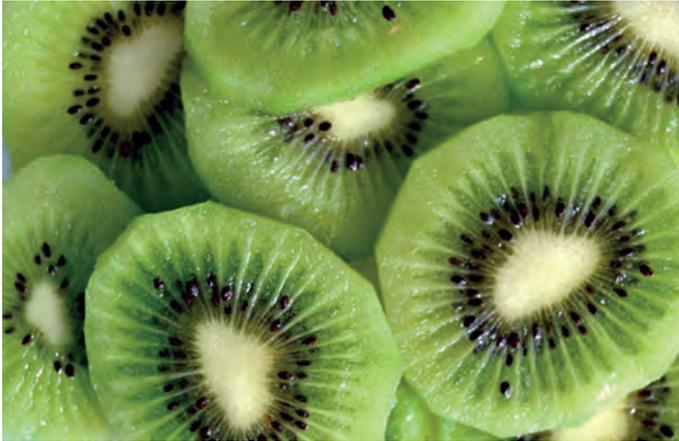
Posiblemente le pusieron el nombre a esta crema en homenaje a la ciudad de Vichy (Francia), de donde los hermanos Diat eran oriundos.

No hemos encontrado esta crema en los tratados tradicionales franceses de principio y mediados del siglo XX. Sí la menciona el libro norteamericano de Elisabeth Chamberlain. Posteriormente se cita en el “Dictionnaire des Potages” de Michel Caron y Ned Rival, publicado en 1964 por Editions de la Pensée Moderne.

RECETA SIMPLIFICADA

Puerros tiernos, caldo de pollo, patatas, mantequilla, poca sal, pimienta blanca, crema de leche, cebollino picado. Todo batido y adornado con el cebollino.

El Kiwi (*Actinidia chinensis*)



mejorconsalud.com

El género *Actinidia* comprende cientos de especies, que varían en la forma y el color; la mayoría de las mismas son originarias de China central (valles del río Yang-Tsé-Kiang) donde se conoce al kiwi como “ratón vegetal”. Los chinos recogían sus frutos pero nunca cultivaron la planta, cosa que sí hicieron los neozelandeses. La más cultivada es la “chinensis”, que es la que aquí nos ocupa.

El kiwi o kivi es una baya, el fruto de una vigorosa planta trepadora, con la forma y el tamaño de un huevo de gallina grande, de piel vellosa, color marrón claro y pulpa verdosa, algo ácida pero azucarada, con abundantes semillas negras pequeñas en su interior, comestibles, incrustadas en la pulpa verde intenso.

El árbol tiene de 3 a 4 metros de altura y, según los expertos, la producción media que se obtiene - a partir del sexto año- es de 50 a 60 kilos por planta.

Fueron llevados de China hasta Nueva Zelanda en 1903. Su cultivo empezó en la “Bahía de la abundancia” y los llamaron “grosellas de China”. De allí se expandió a todo el mundo a partir de 1937.

PAÍSES PRODUCTORES

Nueva Zelanda es el principal productor mundial de los kiwis en la actualidad. Se cultiva también en otros países: España, Italia, Grecia, Israel, California, Japón y Francia. El kiwi d’ Adour, en el sudoeste de Francia, tiene una IGP Indicación Geográfica Protegida.

Está más presente en los mercados de mayo a diciembre, aunque se lo puede encontrar durante buena parte del año. Los verdes de Nueva Zelanda llegan de abril a octubre. Los dorados (“gold”), de junio a octubre están en su mejor momento. Proviene del cruce de semillas de una planta china de frutos amarillos y carnosos con otras de kiwi macho. Es más amarillo, más dulce (entre melón y melocotón) y la piel es de color claro y lisa, sin pelusilla.

Una de las variedades que se cultivan en España (Soto del Barco, Asturias) es la “Hayward”. Otras variedades son la Abbott, la Bruno y la Monty.

<http://www.kiwislaisla.es/es/kiwis-la-isla-s-l/>

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Los kiwis tienen una gran concentración de vitaminas (especialmente la C) y minerales. Son ricos en antioxidantes y fibra soluble, que ayuda a la digestión, al tránsito intestinal y a regular el colesterol, amén de aportar pocas calorías. Un kiwi de 80 gramos aporta 43 kilocalorías, con un índice glucémico (IG) de 50. También ayuda a normalizar la presión arterial.

Contiene en la pulpa una enzima - la actinidina- con la que se pueden ablandar las carnes si se frotan con la misma.

El kiwi está maduro cuando ante una presión con el dedo se hunde ligeramente la superficie. Se le considera como el cítrico del verano, al decaer en este periodo las naranjas. Tienen el doble de vitamina C que estas.

Es rico en luteína, que reduce el riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares, degeneración macular y cataratas. Su riqueza en vitamina E protege la piel del daño solar.

NOTA:

Recibe su nombre por su parecido con el pájaro corredor kiwi, ave nacional de Nueva Zelanda.

Los Higos y La Higuera



higosandfigs.com

El higo es la infrutescencia de **la higuera** (“*Ficus carica*”), árbol frutal de la familia de las moráceas. Es de hoja caduca. Puede llegar a alcanzar los ocho metros de altura. Su cultivo es característico de los terrenos de secano mediterráneos y tiene un sinnúmero de variedades.

La breva es el fruto primero de la higuera, que se recolecta a principios de verano, de piel color morado, al que le sigue al higo, el fruto tardío otoñal, de color verde e interior rosado. Ambos tienen una temporada corta.

Frescos contienen unas 70 kilocalorías, fibra soluble e insoluble, potasio, calcio, fósforo, azúcar, minerales, antioxidantes, vitaminas, A, B y C.

Se pueden consumir frescos, secos o en conserva almibarada. Deben lavarse justo antes de comerse para evitar que se oxiden. El higo es un alimento tónico, laxante y energético. Sus enzimas ayudan al proceso digestivo.

España es uno de los principales productores de higos, seguida por Turquía, Estados Unidos, Grecia, Italia y otros países de la Cuenca mediterránea. El cultivo comercial en España es importante en Murcia, Valencia, Extremadura, Aragón (Fraga) y Cáceres.

HISTORIA

La higuera se nombra a menudo en los textos bíblicos. A pesar de que se cree originaria de Oriente (Asia menor, zonas próximas al mar Egeo) se la considera oriunda de Turquía y de las regiones mediterráneas, desde Siria a las Islas Canarias, habiéndose extendido por la India y China.

Se han encontrado dibujos de higos en la pirámide de Gizeh. y aparece en una pintura egipcia de Beni-Hassan, de hace más de 4500 años.

Fue la fruta preferida de Cleopatra (69-30 a. C.) y recordaremos que fue en una cesta de higos donde le llevaron el áspid con el que se quitó la vida.

Unos 3000 años antes de Cristo ya se elaboraba un jarabe de higos para endulzar los manjares. En Babilonia su recolección era motivo de grandes fiestas.

Los higos abundaban en la Grecia de Homero (siglo VIII a. C.), que cita a la higuera con frecuencia en la Odisea. Se creía que fue un regalo de la diosa Ceres a un viejo agricultor del Ática llamado Fital. Los atletas olímpicos comían higos por tratarse de un alimento energético recomendado por el médico griego Galeno (129-201 a. C).

SYKOM, en griego, significa higo y la ciudad de Sikea (Cilicia, SE de Asia menor) tomó su nombre de la higuera. La especie más apreciada era la de Caria (SO de Asia menor), de donde tomó el nombre latino “Ficus carica”.

Platón creía que el higo era un fruto indicado para los atletas y pensadores, por lo que se los conoció como “alimento de los filósofos”. Hipócrates consideraba los higos más preciosos que el oro y los recomendaba en los estados febriles. Plinio indica ya la existencia de 29 especies distintas de higuera.

En Roma la higuera era considerada un árbol sagrado. Según la leyenda, Rómulo y Remo, fundadores de la ciudad de Roma, fueron hallados bajo una higuera. Fueron los romanos quienes la introdujeron en Europa a través de las Galias; y también los primeros que empapuzaron a las ocas con higos para aumentarles el hígado y obtener así un buen foie gras.

NOTAS:

- 1.- La higuera fue dejada de lado durante años por haber sido el árbol en el que se ahorcó Judas, el discípulo traidor de Jesús.
- 2.- En los países árabes se prepara una bebida fermentada llamada “arak”, muy apreciada pues su ingesta no está prohibida por su religión.

El Apionabo



soycomocomo.es

Las raíces comestibles más interesantes a mi juicio son: el apionabo, el nabo, la remolacha y la zanahoria

El apionabo, también llamado apiorrábano, es la raíz de una planta hortensia de color crema terroso, de forma esférica, similar a la de una patata redonda grande, de hasta un kilo de peso, muy carnosa. Procede por selección del apio común cultivado, es decir, una variedad del apio, que ya era conocido en la antigüedad en Egipto, Grecia y Roma. Se mencionó en el poema épico griego La Odisea de Homero. Requiere un riego regular y un suelo húmedo

En España se consume relativamente. Es muy apreciado en Francia, Europa (central y oriental), Hispanoamérica (Perú, Puerto Rico), Sudeste asiático. Se come en otoño e invierno. Se seca al sol durante un día y luego se guarda en lugar fresco y húmedo. Las raíces y las hojas se retiran.



Es muy sabroso comido rallado crudo en las ensaladas, con manzana y zumo de limón para evitar que se oxide y oscurezca. Tiene 42 calorías por 100 gramos y un índice glucémico (IG) de 35. No debe ser demasiado grande pues su interior suele estar vacío. Contiene vitaminas B y C, cobre, fósforo y manganeso.

NOTA:

En inglés se llama “celeriatic”.

El Nabo



bonviveur.es

El nabo es una raíz carnosa comestible de la planta crucífera de mismo nombre.. Es originario de Europa oriental, de color generalmente blanco. Existe en la cuenca mediterránea y en toda Europa hasta Siberia. Se cultivó primeramente como alimento para el ganado.

Los griegos y los romanos lo cultivaron como hortaliza y como forraje. Gracias a ellos penetró en el resto de Europa.

Antes de la llegada de la patata el nabo tuvo gran importancia en la alimentación humana y del ganado, tanto en tiempo de guerra como en tiempos de malas cosechas. Con la aparición de la patata tuvo un papel secundario.

Se conocen tres tipos de nabos. La variedad de **otoño**, cultivada en las regiones nórdicas, la variedad llamada de **mayo** (la más precoz y más cultivada) y la variedad **pigmeo**, de raíces pequeñas y fácil de almacenar,

de sabor fuerte y rico en aceites esenciales y azúcares (se come crudo o fermentado).

Tiene unas 22 calorías (IG = 30), contiene vitaminas A, B, C y D. Se emplea en sopas y cocidos, o como guarnición. Los mejores ejemplares son los pequeños y tempranos, que pueden recolectarse al principio del verano y son crujientes.

Son excelentes los del Ampurdán, de la Cerdaña y los vascos.

En Asturias existe la **Cofradía de Amigos de los Nabos**, creada en 2002, cuya finalidad es la de promocionar el cultivo del nabo y divulgar en contundente “pote de nabos”.

<http://amigosdelosnabos.com/>

La Remolacha



pequerecetas.com

Es una planta comestible de raíz fusiforme o esférica originaria del este de la cuenca mediterránea y de las regiones semidesérticas del Asia central e interior. Desde allí la variedad salvaje se extendió hacia la India.

Griegos y romanos conocían la remolacha de color. La variedad para forraje y las variedades claras del azúcar aparecieron en el siglo XIX.

Hace 200 años los británicos restringieron la llegada de caña de azúcar a Europa y Napoleón decretó que la remolacha se utilizara como única fuente para la obtención de azúcar. En pocos años se construyeron en Francia multitud de fábricas de azúcar.

La remolacha es rica en nutrientes minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes. A pesar de ser uno de los vegetales con un mayor contenido en azúcar (Índice Glucémico IG = 65) es una opción saludable en la dieta pues se digiere fácilmente. Se utiliza en ensaladas y sopas. La fría “borsch” de origen ucraniano se ha empezado a popularizar hoy.

La Zanahoria



La zanahoria es la raíz fusiforme de color anaranjado de una planta umbelífera, la *Daucus carota*; una raíz modesta, dulzona de sabor, que, si bien no tuvo nunca una carrera importante en el universo de las legumbres, está incluida entre las 90 plantas del “**Capitulare de villis vel curtis imperialibus**” que se consideraba debían ser cultivadas en todos los huertos imperiales de **Carlomagno** (742- 814 d. C.).

Era ya conocida por los antiguos griegos y romanos. Quizá su territorio de origen fue la Galia. Crece espontáneamente en todo el territorio europeo. Desde aquí se extendió por el norte de África, Asia y China. En aquel tiempo las zanahorias no tenían más que una raíz y un sabor acre, nada que ver con las variedades tiernas y carnosas que conocemos hoy en día.

Los colores originales de estas raíces eran blanquecinos o púrpura; hasta el siglo XVII, época en la que apareció por primera vez en Holanda la

zanahoria naranja, tuvo una gran popularidad y se extendió por el norte de Europa en el siglo XVIII, también, en los Estados Unidos. A comienzos del siglo XIX, en Francia y el sur de Europa. En los últimos tiempos se están recuperando las antiguas tonalidades.

A pesar de ser una raíz la zanahoria es muy rica en agua y su contenido en azúcares le confiere un valor alimenticio nada desdeñable. Aunque su fama es exagerada comparada con otros alimentos. Es una buena fuente de betacarotenos, pigmento que el organismo humano metaboliza en vitamina A, crucial para la salud general de los ojos. Posee también minerales y vitaminas B, C y E. es una de las hortalizas más consumidas del mundo. Aumenta la producción de melanina y protege la piel de los rayos dañinos del sol.

Pescados Azules más Habituales

Conoce las diferencias entre los pescados azules y los pescados blancos

Los pescados azules son: el bonito, jurel, perico, la caballa y la anchoveta.

Se llaman así porque suelen tener un tono azulado, nadan cerca de la superficie y su cola es ahorquillada y fuerte.

Su característica principal es su alto contenido en grasas saludables. Esta grasa contiene Omega3, el cual es fundamental para el buen desarrollo de nuestro organismo.

Pescado azul

Los pescados blancos son: la merluza, el lenguado, pejerrey, toyo, etc.

Su carne es de color blanco y su cola es plana o redondeada. Viven cerca al fondo del mar de manera más sedentaria que los pescados azules.

Poseen sólo un 2% de grasas saludables las cuales se concentran en el hígado.

Pescado blanco

PROGRAMA NACIONAL "A COMER PESCADO"

¡Rico y nutritivo para toda la familia!

“Agua excelente, aceite, pescado y vino. ¡Qué más se puede pedir en este mundo para llegar al país de los muertos con paz y tranquilidad?”

Josep Pla (1897-1981)

Los pescados azules son aquellos que poseen más de un 7% de grasa, fuente de ácidos grasos esenciales omega 3. Ayudan a reducir el colesterol “malo” (LDL) y mejoran nuestras condiciones cardiovasculares.

Sus proteínas tienen un alto valor biológico y son muy asimilables por el organismo. Su valor nutricional es similar al de la carne, poseen una mayor concentración de vitaminas liposolubles A y D que el pescado blanco. Son también ricos en minerales como el magnesio, el yodo y el calcio.

Es un tipo de pescado que se encuentra todo el año, sabroso, de fácil preparación y de precios asequibles.

Las tres especies más habituales en nuestras mesas son: el boquerón, la caballa y la sardina.

El Boquerón



lachanca.com

El boquerón es un pez de la familia de los engraulidos y es también conocido como bocarte. A lo sumo llega a medir 20 cm, pero se pesca con menos de 10 cm. Tiene una carne comprimida y un vientre plateado. es menos grasos que los otros pescados azules.

El período de máxima captura va de abril a julio. Se pesca cuando aumenta la temperatura del agua y el pez asciende para reproducirse. Tiene 112 calorías por 100 gramos netos. es muy sabroso y saludable. Forma parte de la gastronomía tradicional española.

Ya eran consumidos por los antiguos romanos. **Apicio (siglo I d. C.) los menciona en su libro “De re coquinaria”.**

LA ANCHOA

El boquerón pasa a llamarse anchoa cuando es tratado en salazón y semi-conserva, técnica que empezó a aplicarse en cantabria a finales del siglo XIX gracias al italiano Giovanni Vella Scaliota. Este proceso es muy laborioso.



Las anchoas se presentan en el mercado como una semiconserva, esto es, por no estar sometida a un proceso de esterilización. Es necesario que se almacenen en lugares muy frescos o en el frigorífico. Deben consumirse en un tiempo no superior a los 8-10 meses de la fecha de envasado.

La buena anchoa en conserva - siempre en aceite de oliva- debe ser carnosita al morderla, sin “espinillas”, y tener un punto de sal equilibrado. Contienen mucho calcio.

La Caballa (o Verdel)



directoalpaladar.com

La caballa es un pez de la familia de los escómbridos, de hasta 50 cm, de color azul-verdoso. Abunda en las costas españolas y se consume principalmente fresco, aunque es empleado por las industrias conserveras.

Contiene 190 calorías por 100 gramos netos y debe consumirse el mismo día de la compra o conservarse un día en el frigorífico. Contiene menos desechos tóxicos que otros pescados azules. Abunda especialmente en primavera. el período de máxima captura va de febrero a mayo pero suele encontrarse durante buena parte del año.

Tiene el inconveniente de estar lleno de espinas finas y trabajosas de limpiar. Pero es muy sabroso.

La Sardina



blancamar.es

La sardina es un pez de la familia de los cupleidos, de hasta 25 cm. Abunda en nuestros mares y es uno de los pescados azules más populares y consumidos. Frescos o en conserva. En este caso se aprovecha el calcio que contienen las espinas.

Según el escritor Julio Camba **“una sola sardina es todo el mar”**.

Es un pescado imbatible en su relación calidad-precio. Su temporada de máxima captura va de mayo a octubre, aunque se suele encontrar buena parte del año. **Según un dicho popular, las más sabrosas son las de verano que se pescan “entre las Vírgenes”, es decir, desde el 16 de julio (Virgen del Carmen) y el 15 de agosto (Nuestra Señora de la Asunción).**

Contiene 196 calorías por 100 gramos netos. Está libre de mercurio pero por desgracia las sardinas son ricas en purinas y deberían evitarlas los gotosos.

Deben comerse el mismo día de su compra para aprovechar todos sus nutrientes.

La Cebolla



saludyfrutassaludables.es

La cebolla (“*Allium cepa*”) es el bulbo en capas de una planta herbácea de la familia de las liliáceas originario del norte de Asia (bordes del mar de Aral) y del Asia central (Afganistán y Persia).

Su nombre viene del latín “*cepulla*”. **Los sumerios**, considerados como la primera civilización del mundo, ya cultivaban cebollas hace más de 5000 años. También fueron muy apreciadas por los caldeos y por los hebreos. Se introdujo en **Egipto** desde **Persia (Irán)**, durante las primeras dinastías. Sus habitantes las comían con placer, especialmente los obreros que construían las pirámides.

Cuando los hebreos huyeron de Egipto echaron de menos las cebollas y los ajos que allí comían.

Tanto antiguos griegos como romanos comían cantidades importantes de

cebollas. **Alejandro Magno** se las daba a sus tropas para aumentar su valor.

La cebolla pasó a Europa desde **Roma** y ya **Columella** -un escritor agrónomo romano- menciona su cultivo en España y en las Galias, en el siglo II.

Durante la **Edad media** fue muy apreciada por los caballeros y su fama continuó en el Renacimiento. Hasta nuestros días.

La cebolla se cultiva **en todo el mundo**. Requiere un clima seco y cálido, pero con humedad suficiente en el suelo, que debe ser fértil y bien preparado. Existen más de 500 especies, que se acomodan a todas las latitudes.

Contiene compuestos cardiosaludables, diuréticos, antiinflamatorios y bactericidas (por sus compuestos azufrados y flavonoides). Es rica en hierro, fósforo, azufre, vitaminas A, B y C. Contiene un 87% de agua y el 3% de fibra.

Su consumo regular en nuestra dieta, ya sea cruda o cocida, aumenta la capacidad de la sangre para disolver coágulos internos y evita la formación de edemas. Tiene 40 calorías por 100 gramos. Es el tercer vegetal más consumido de España, tras el tomate y las lechugas.

CEBOLLETA



Es de bulbos agregados, de menor tamaño que los de la cebolla común. Después del invierno vuelve a plantarse y antes de florecer se come tierna. Resulta más dulce.

CEBOLLINO



elcorreo.com

Planta de finos tallos alargados y estrechos. Se emplea como fina hierba en ensaladas y decoraciones culinarias. Es oriundo de Asia (quizá de China) y del norte de Europa. Es la “ciboulette” francesa.

Se conoció en Europa hacia el siglo XIII y, a partir de la Edad media, se convirtió en un preciado condimento.

NOTA:

Los famosos calçots catalanes son los brotes de una variedad de cebollas tiernas. Típicos de la gastronomía de Valls, se toman a la brasa a finales de invierno con salsa romesco, carnes y butifarras.

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

Escalonia o Chalota



lacestadelafruta.com

Es el bulbo de la planta liliácea de mismo nombre. La escalonia es prima hermana del ajo y de la cebolla. es originaria de Asia menor y debe su nombre (Ajo de Ascalón) a una de las cinco ciudades del país de Chanaan, muy próspera en tiempos de los cruzados. Estos la llevaron a Francia desde Ascalon, ciudad al sur de Tel Aviv, en la costa mediterránea. Allí ya se cultivaba el “ajo aristócrata” en el siglo IX. En el libro *Le viandier* de Taillevent (siglo XIV) se nombra como “escaloigne”.

Su auge se incrementó en el siglo XVI especialmente en Bretaña (Francia), que sigue siendo su principal productor.

Existen diversas variedades de chalotas. La más aromática es la “echalote” gris. tiene un sabor más fino que el de la cebolla y más dulce que el del ajo.

Es una hortaliza-condimento común en la cocina francesa: abre el apetito y facilita de digestión.

El Puerro (“Allium Porrum”)



tuberculos.org

El puerro es el fino bulbo subterráneo de la planta herbácea - del género *Allium* y de la familia de las liliáceas. Es originario de Asia menor y está muy difundido su uso por toda la cuenca mediterránea. Toma el nombre del latín “porrum”.

Los primeros puerros fueron cultivados en los Jardines colgantes de Babilonia (ciudad de la Baja Mesopotamia) y ya los citan textos hebreos y papiros egipcios. se cree que el faraón Keops (2500 a. C.) recompensaba a sus guerreros con un manojo de puerros.

Los romanos los comían en cantidad y fueron ellos quienes extendieron su cultivo por la Gran Bretaña, las Galias y España, si bien la especie que ellos utilizaban era más pequeña que la actual. Se decía que Nerón los comía para aclararse la voz.

Estuvieron de moda en toda Europa durante la Edad Media ya que se creía evitaban pestes y epidemias...

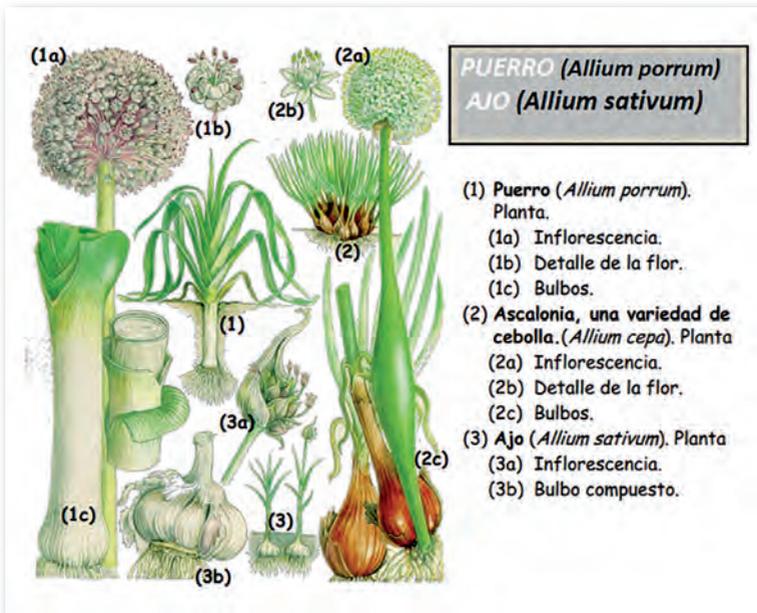
De sabor suave, el puerro es poco calórico (31 calorías por 100 gramos netos) pero muy refrescante y diurético. Está compuesto sobre todo por agua. también, por hidratos de carbono, fibra, potasio, ácido fólico. Es una de las hortalizas más empleadas en las cocinas francesa y española (recuérdense los conocidos platos de la porrusalda y la vichisuase. Se emplea en cremas alimenticias para niños pequeños.

En España se cultiva principalmente en Navarra, La Rioja y el País Vasco.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/07/vichisuase.html>

<https://www.recetasdeescandalo.com/receta-de-porrusalda-tradicional-muy-sencilla-y-saludable/>

Liliáceas Alimenticias



<https://wellirodfood.weebly.com/blog/aliaceas-lilaceas>

Las liliáceas son una familia de plantas herbáceas y fruto muy variado, muchas de las cuales suelen cultivarse por su interés gastronómico.

Las que más nos interesan son:

- **El ajo**

(Véase “el ajo negro” <http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2018/07/lall-negro.html>)

- **La cebolla, la cebolleta y el cebollino**

- **La escalonia o chalota**

- **El puerro**

- **Los espárragos**

Septiembre: El Festival “The Epicure”



El hotel suizo The Dolder Grand es un castillo de ensueño con vistas al lago de Zurich, un cinco estrellas situado entre los mejores del mundo. El mismo se celebra todos los años en septiembre un festival gastronómico de primer orden en Suiza, “The Epicure”.

<https://www.theepicure.ch/en/>

Reúne a los chefs más famosos del mundo (alguno, considerado como fenómeno de la gastronomía como Suga de Japón), que se turnan para ofrecer lo mejor a los gourmets que acuden al festival y que deben reservar mesa con meses de antelación.

Los chefs invitados son todos “estrellados” y forman parte de los 129 restaurantes tres estrellas que existen en el mundo (año 2019).

El programa “Epicure” incluye también varias masterclasses y la cocina que allí se hace -“multiestrellada”- requiere además una presentación impecable.

El “The Restaurant”, que pertenece al hotel, tiene dos estrellas Michelin y su chef, Heiko Nieder, comparte fogones con alguno de los grandes chefs que actúan durante los 5 días que suele durar el evento.

En este festival gastronómico la clave no es solamente la comida. Es la perfección el detalle, la genialidad.

NOTA:

El festival de este año 2020, debido a la epidemia de COVID, se ha pospuesto a junio de 2021.

El Champiñón (o Champiñón de París)



somnatur.com

El campo y los prados son el entorno natural del champiñón salvaje. También existe la variedad cultivada, que se encuentra todo el año en los mercados.

Los silvestres eran ya degustados en el año 1000 a. C. en las mesas reales de los **faraones egipcios**. Los **epicúreos romanos** los consideraban manjar de dioses y los servían en las grandes ocasiones. En el 300 a. C., Teofrasto, escribió que los champiñones eran un buen alimento. Cicerón, Juvenal y Plinio lo consideraban un manjar exquisito pero caro.

A lo largo de toda la Edad media los champiñones salvajes se recolectaban en campos frecuentados por el ganado vacuno o equino (y sus excrementos) hasta el siglo XVII. A partir de entonces los agricultores fueron dominando el arte de su cultivo.

Durante el reinado del rey francés Luis XIV se desarrolló su producción en cuevas en los alrededores de París. Los franceses fueron los pri-

meros en ejercer el cultivo controlado del champiñón. El primer método francés de cría fue descrito en 1707 en un libro publicado en París. Cien años después el cultivo se iba consolidando por las canteras subterráneas cercanas a la ciudad del Sena.

Los ingleses los hicieron crecer en unos invernaderos. Los españoles que a comienzos del siglo XX viajaban a París regresaban explicando alabanzas.

En 1912 el logroñés Francisco Rioja copió los métodos franceses y empezó a cultivar champiñones en la bodega familiar. Mantuvo su iniciativa en secreto. El éxito le hizo crear en 1919 la primera nave para el cultivo del champiñón. Muchos agricultores se animaron a seguir sus pasos.

Para obtener buenos champiñones se requieren meses de preparación y semanas de cultivo antes de la recolección. Hay que preparar el compost (el sustrato de cultivo), que debe ser rico en nutrientes. Cuando ya está en condiciones se colocan en bandejas puestas sobre la superficie de la nave champiñonera, germinando al cabo de unas tres semanas. Se cubren y mantienen húmedos con riegos ocasionales. Diez días después, los champiñones ya están listos para la cosecha.

Requieren temperaturas constantes (entre 12 y 16 grados). Antes del aire acondicionado había que suspender la producción en verano. Hoy se abastece el mercado todo el año.

Aunque es relativamente insípido, el champiñón es muy nutritivo. Contiene tantas proteínas como la leche, más hidratos de carbono que la mayoría de hortalizas, varios minerales (hierro, cobre) y vitaminas B y C. Apenas tiene calorías (25 por 100 gramos netos) y, joven, puede comerse tierno, laminado en algunas ensaladas. Es la especie de hongo o seta de mayor consumo en el mundo.

NOTA:

Se cultivan en lugares oscuros porque los hongos carecen de clorofila y no necesitan la luz para desarrollarse.

La Albahaca y El Pesto



La albahaca (“*Ocimum basilicum*”) es una planta aromática labiada, anual, originaria de la India, cultivada en el área mediterránea y centro-europa (donde llegó en el siglo IX). Es frondosa, de crecimiento vertical, de entre 15 y 50 cm de altura, hojas de color verde ligeramente arqueadas. Su nombre castellano procede del árabe “al-abaga”. La planta florece de junio a septiembre en lugares soleados y resguardados, en tierra bien drenada y húmeda. Sus hojas son ricas en vitaminas A y C, calcio y hierro.

Ya era conocida en la antigua Grecia y en Roma, donde se la designaba con la palabra “basilicon”, derivada del griego “basilikos”, que significa “real”. Esta etimología ha dado el italiano “basilico” y el francés “basilic”.

Fue muy apreciada en la Edad media como condimento por su suave aroma. Sus hojas adornaban los jardines de los nobles, que la mascaban como posteriormente se mascaría el tabaco.

Las hojas de albahaca se emplean en cocina para la elaboración del “pesto genovés”. Es la salsa más famosa de la región de Liguria, cuya capital -Génova- le ha dado su nombre. Los millares de italianos que han emigrado, repartidos por todo el mundo, han mitigado un poco su “moriña” preparando el “pesto”.

Es una salsa valorada por insignes gourmets a pesar de que su preparación es sencilla: hojas frescas de albahaca (su principal ingrediente), ajos, piñones, quesos parmesano y pecorino (de oveja) y buen aceite de oliva. Se maja todo en un gran mortero, se va añadiendo el aceite de oliva, en un hilo fino, hasta conseguir una masa compacta. Si se desea se puede desleír con un poco de agua de cocer la pasta.

Sirve también para aderezar sopa de verduras tipo “minestrone”, ensaladas o carnes a la plancha.

Desde 2003 el Consorcio del “pesto genovese” se dedica a defender esta elaboración, uno de los pilares de la cultura culinaria de Liguria. En 2011 Liguria solicitó a la Unión Europea la Denominación de Origen (D.O.) para su salsa más famosa.

<https://www.basilicogenovese.it/it/>

NOTA:

En la Provenza francesa elaboran una sopa con albahaca llamada “soupe au pistou”, también muy conocida y sabrosa.

El “pesto rosso” o siciliano se compone de tomates y pimientos secos, queso pecorino, sal y aceite de oliva.

Alimentos Congelados



Foto: Congelados Lendinez

Congelar es someter un alimento a un tratamiento de frío intenso (-20°C) para conservarlo. **La ultracongelación inmediata** impide el desarrollo de microorganismos, mantiene la calidad del producto congelado, evita la pérdida de nutrientes y aumenta su vida útil sin alterar sus cualidades organolépticas. La rapidez del proceso conserva las vitaminas y minerales de las verduras y permite mantener la textura del pescado.

Los alimentos congelados se pueden conseguir por tanto fuera de temporada de recolección y llegan al consumidor limpios -enteros o troceados-, lo cual evita desperdicios. Son también de uso rápido. **Las verduras se recogen en el campo; los pescados, en alta mar y las carnes, de animales sacrificados en el matadero.**

Un estudio confirma que las verduras congeladas contienen incluso más nutrientes que las frescas conservadas en el frigorífico durante días. Es importante que no se pierda la cadena de frío. Deben trasladarse rápidamente al hogar de una vez adquiridas y colocarse en un congelador des 3 ó 4 estrellas, el tiempo que indique el fabricante y siguiendo sus instrucciones de utilización.

APUNTES HISTÓRICOS

En el año 1930 la Birds Eye Company de Estados Unidos puso a la venta los primeros hortalizas, carne y pescado congelados. Su fundador, después de un viaje por el norte de Canadá, se inspiró en el método de los esquimales para conservar el pescado recién capturado: hielo, viento y temperatura. Desarrolló y patentó una ingeniosa máquina de congelación rápida.

En 1939, la compañía presentó los primeros alimentos precocinados congelados. Al principio la gente se mostró reacia a adquirirlos pero, a partir de 1940, estos alimentos ya se consumían abundantemente por todo el país.

<https://www.birdseye.com/our-roots>

El primer libro sobre la congelación casera de alimentos se escribió en Estados Unidos en 1958. Iba dirigido a las familias numerosas y del campo, y contenía unas breves instrucciones para su utilización.

A partir de 1968, con el aumento del trabajo de la mujer fuera del hogar, se incrementó considerablemente el interés por la congelación doméstica y la industrial.

El Dátil



El dátil es el fruto en drupa de la palmera datilífera, árbol de la familia de las palmas, de hasta 20 m de altura. Tiene forma oblonga y alargada, de unos 5 cm y de color marrón claro o dorado (según la variedad). Es muy dulce. Tiene 273 calorías por 100 g secos y, frescos, 118 calorías. Es rico en fibra, vitaminas y minerales (potasio, hierro y magnesio). Su índice glucémico es elevado (I.G. = 70) para un dátil seco. Es ideal para combatir la fatiga. Es un manjar muy bien tolerado para estómagos delicados. El dátil fresco es alcalinizante.

Se recolecta principalmente en el norte de África (Marruecos, Túnez y Argelia), Arizona, California, India, Israel e Irán.

HISTORIA

La palmera datilera es tan antigua que incluso se creía que estaba hecha del polvo que sobró en la formación de Adán. Se la llegó a llamar “representante de la humanidad”.

Es probablemente originaria de Mesopotamia y sureste de Persia (Irán). Los primeros testimonios de su cultivo en Asiria y Egipto datan del IV milenio antes de Cristo.

La Biblia hace múltiples referencias a su fruto -el dátil- y da testimonio de sus múltiples virtudes. También lo cita el Corán, en términos líricos, comparando la palmera con nuestra madre Eva. Para los habitantes de Caldea era su “el árbol de la vida”.

Los antiguos griegos la creían originaria del altar de Apolo. Los romanos la conocieron cuando invadieron Palestina y la consideraron “la planta favorita de las musas”.

En la Península ibérica fue introducida por los árabes y se cultiva en Levante (palmerales de Elche, etc.), más como ornamento (domingo de ramos) que por sus frutos. Los misioneros españoles la llevaron a América en el siglo XVIII. Su presencia está hoy muy extendida pues crece en diferentes terrenos aunque necesita temperaturas elevadas, poca humedad y buen drenaje.

El Vino dulce Natural



Se etiquetan como vinos dulces los que contienen azúcares en cantidad suficiente (un mínimo de 50 gramos por litro) para que tengan un verdadero y agradable sabor dulce, más o menos intenso.

Los vinos dulces pueden elaborarse y envejecerse siguiendo los procedimientos siguientes, con los que se madurarán las uvas y obtendrán resultados diversos.

1.- Vendimia tardía (aumento natural del azúcar).

2.- Pasificación de las uvas:

a.- dejando la uva cosechada extendida en el suelo y expuesta al sol (sistema de asoleo).

b.- colocando las uvas vendimiadas extendidas sobre pajas o maderas; o bien colgadas en filamentos de metal en graneros ventilados.

3 - Con la podredumbre noble producida por el hongo “Botrytis cinerea”.

4.- Mediante encabezado: añadiendo alcohol vínico, tipo brandy.

5.- Vendimia invernal. Produce los vinos llamados de hielo (“icewines”).

Existen en el mundo muchos tipos de vino dulce, elaborados con diferentes variedades de uva. El más habitual y asequible en los hogares españoles es el moscatel.

EL MOSCATEL

Se elabora con uva moscatel, la más utilizada en España y en el Mediterráneo (moscatel de Alejandría, moscatel romano). Este vino era ya la bebida favorita de Cleopatra (69-3 d. C.), última reina del Egipto faraónico.

La uva moscatel sería originaria de la isla griega de Samos, de donde el Macedonio rey de Egipto Ptolomeo II (285-256 a. C.), cuyo ejército se apoderó de las islas del mar Egeo, se llevó unas cepas que hizo plantar en Alejandría.

Más tarde los soldados romanos la habrían exportado y plantado por todo el Mare Nostrum; por ello también se ha llamado moscatel romano. Fue descrita por el naturalista romano Plinio en el siglo primero.

Se trata de una uva muy aromática, que produce los más diversos mostos.

Los principales productores de vino moscatel son: España, Francia, Italia, Chipre, Grecia, Portugal, Sudáfrica y Australia.

NOTA:

El moscatel se llama en Francia “muscat” y en Italia “moscato”.

Las Crucíferas Comestibles



Foto: masmusculo.com

Se dice de una familia de plantas herbáceas hortenses de la que se cultivan numerosas variedades. Por ejemplo:

- La col
<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/04/chucrut.html>
- La coliflor
- El brócoli, brécol o bróquil
- El bimi, broccolini o “baby brocoli”
- El romanesco
- La col lombarda
- La col crespa, col rizada o kale portuguesa
- La col china o repollo chino
- La berza, col gallega o col forrajera

Toda esta familia suele ser una gran aliada de una sana alimentación. Contiene antioxidantes, fibra, provitamina A, vitamina C, calcio, zinc, azufre, hierro...

Su aroma es fuerte al guisarlas, por sus compuestos azufrados, grandes defensores contra las infecciones. Asimismo, controlan el exceso de radicales libres. Cuanto más joven sea la planta consumida tanto mayor será su eficacia.

COLIFLOR

Planta hortense crucífera, variedad de col en forma de pella compuesta de numerosas cabezuelas. De origen oriental, fue introducida en Europa en el siglo XVI. Es la más aristócrata de las coles que se cultivan en España, aunque aquí empezó a comerse en el siglo XVIII.

Al cocerla su olor no es agradable pero tiene un agradable sabor, ligeramente dulzón. Es la reina de las verduras de invierno, aunque su recolección se prolonga hasta el mes de mayo. Las de Calahorra están amparadas por una IGP, Indicación Geográfica Protegida.

BRÓCOLI

Es el primo silvestre de la coliflor, pero de sabor más suave. **Es reconocido como uno de los alimentos más saludables.** Contribuye a erradicar la bacteria que produce las úlceras gastroduodenales.

Nos llegó de Italia. De allí se extendió por toda Europa con su nombre italiano “broccoli”.

Se deben escoger ejemplares con la cabeza pequeña y compacta, firme y hojas frescas; y de color verde oscuro, sin manchas amarillentas y consumir lo antes posible después de su compra.

Posee un 90% de agua, un 2,6% de fibra y unas 35 calorías por 100 gramos.

BIMI

Se trata de una hortaliza híbrida, resultado del cruce entre el brócoli y un tipo de col oriental llamada Kai-lan. Surgió en Japón en 1993. Se conserva más tiempo fresco que el brócoli y su sabor es suave y dulce, delicioso hecho 4 minutos a la plancha con un chorrito de aceite de oliva.

Debido a su bajo contenido en grasa y a su abundancia de fibra, es ideal para todo tipo de dieta. Aporta ácido fólico, zinc, calcio y vitamina C.

ROMANESCO

Es el hermano extravagante de la familia de las coles pues es un híbrido entre la coliflor y el brócoli. Tiene un llamativo color verde y es de fácil preparación y suave sabor.

LOMBARDA

Variedad de col, no excesivamente repollada, de color morado intenso. Como el resto de coles es una verdura de invierno.

Los antiguos romanos la valoraban también como medicamento. En la Edad media se recomendaba como nutriente.

En Madrid, durante la Nochebuena, se toma como primer plato, finamente picada y bien sazonada.

KALE

Esta hortaliza es prima hermana del repollo y el brócoli. Es originaria de Asia menor, desde donde llegó a Europa sobre el año 600 d. C.

Se recolecta en invierno, entre noviembre y marzo, pues el frío aumenta su calidad. Hay de diferentes tipos.

La “curty kale”, de hojas rizadas, es la variedad más conocida, de sabor dulce y suave. Es la más utilizada para hacer las “chips” de kale. Debe adquirirse muy fresca, de color verde intenso.

COL CHINA

Las hojas de esta hortaliza de color verde pálido, con el margen blanquecino, le otorgan una apariencia entre la col y la lechuga. Es de forma alargada con hojas amplias apiñadas. Se suele cocinar al vapor, además de tomar parte en sopas o ensaladas. La encontramos en otoño y en primavera. Es originaria del sureste y este de Asia.

BERZA

Sus hojas son grandes, verdes, oscuras. Se emplea como ornamento o forraje para el ganado pero también para hacer cocidos con patatas, legumbres y productos del cerdo. Tiene un sabor fuerte. En Portugal forma parte del nacional “caldo verde”. En Brasil es uno de los entrantes de la “feijoada”.

Es rica en agua, fibra, minerales (calcio, etc.) y vitamina C. Se utilizó para estimular la lactación.

El Pavo



El pavo (“Meleagris gallo-pavo”) es un ave galliforme grande de la familia de los faisánidos. Es oriundo de América del Sur y puede tener hasta un metro de longitud.

Se le asocia con el Nuevo Mundo. Fue domesticado por los aztecas, que le pusieron el nombre de “guajalote”. Parece ser que en la corte del emperador azteca Moctezuma (1466-1520) se comía pavo diariamente.

Los españoles lo introdujeron en Europa en 1525, descubierto cuando Hernán Cortés llegó a Méjico en 1519.

Con motivo de la boda del rey Carlos IX de Francia (1550-1574) con Isabel de Austria, se sirvieron por primera vez en Francia los desconocidos pavos. La joven desposada halló la carne tan sabrosa que dos caballeros, De Biron y De Mesmes, declararon que había que aclimatar la

“dinde” en Francia. Fueron los jesuitas quienes instalaron un criadero en su granja del colegio de Bourges, desde donde la cría se extendió por toda Francia. Quizá por ello, en el siglo XIX, fue muy corriente que los gastrónomos llamaran “jesuitas” a los pavos.

Muy pronto se extendió por toda Europa. Supusieron muchos que procedía de oriente y en cada país se le dio un nombre diferente. Los españoles le llamaron pavo pues se parecía a la cola abierta del pavo real. Los franceses lo llamaron “d’Inde” (de la India). También se llama así en catalán. Los ingleses los situaron en Turquía y los llamaron “turkey”, nombre que quedó en los países de habla inglesa.

Cuando los primeros pobladores de las colonias inglesas en América desembarcaron del “Mayflower” en Plymouth (Nueva Inglaterra) encontraron los pavos (que ya eran conocidos en Inglaterra) prácticamente en las puertas de sus casas; y los acogieron como su comida favorita. Es el plato protagonista de su fiesta nacional, el Día de Acción de Gracias (“Thanksgiving Day”), que se celebra en los Estados Unidos el cuarto jueves de noviembre.

El pavo es un ave grande y aunque puede llegar a pesar 12 kilos debemos preferir los ejemplares pequeños, de unos 4 ó 5 kilos y 6 meses de edad.

Su carne es blanca, muy magra y algo sosa. Pero es rica en proteínas. Tiene solo 155 calorías por 100 gramos netos. Contiene vitaminas B, magnesio, zinc, selenio (combate el bajo estado de ánimo). Se conocen hasta una treintena de especies.

NOTA:

Hace algunos años era un plato típico de Navidad. Pero hoy se come durante todo el año.

La Chirimoya



fruteriadevalencia.com

La chirimoya es el fruto del chirimoyo, árbol anonáceo muy habitual en América central y del sur. De hasta un metro de altura. Su nombre viene del quichua “chirimuya” (lengua de América del sur en la época precolombina).

Es un árbol del que existen más de 100 especies del género anona. Se ha cultivado durante siglos en los altiplanos del Perú -de donde es originario- y de Ecuador. La chirimoya es en realidad una baya, el fruto más conocido de esta especie, muy apreciado ya por los incas.

Su crecimiento es rápido y en las regiones cálidas lo hace durante la mayor parte del año. Debe resguardarse del viento pues puede dañar sus ramas.

El chirimoyo produce frutos (la chirimoya) comestibles compuestos por numerosos embriones unidos entre sí para formar una baya de piel verdosa, con un dibujo geométrico en forma de escamas de buen tamaño y con numerosas pepitas negras, que no deben comerse pues podrían sentar mal... Su pulpa blanca y suave es dulce y aromática. La chirimoya se consume madura y con cucharilla.

Es rica en magnesio, hierro, cobre, potasio y vitaminas B. Apenas tiene grasa o sodio. Sin embargo, contiene abundante azúcar y fibra. Tiene 80 calorías por 100 gramos.

Después de la colonización del Nuevo mundo, los españoles la llevaron a África y Oriente. En 1757 llegó a Europa a través de España. Hasta 1940 se cultivó como árbol de jardín.

A pesar de ser una fruta tropical, su primer productor mundial es España (Málaga, Granada). También se cultiva en Perú, Chile, Argentina, Bolivia y Ecuador, en América del sur. También, en Taiwán, Estados Unidos, Magreb e Israel.

La Avena



elmueble.com

Se trata de una planta gramínea herbácea anual, la “Avena sativa”. En catalán, “civada”; en francés, “avoine”. Se usa tanto como forraje como para consumo humano. Es originaria del sudeste asiático.

Este cereal se cultivó en los comienzos de la era cristiana por las tribus del norte y centro de Europa, y en la tierra de los legendarios tártaros. Los antiguos romanos cultivaban avena para dar de comer a sus caballos.

Hoy se cultiva en muchas partes del mundo, en climas templados, especialmente en Europa y Norteamérica.

La planta florece entre junio y agosto. Y se recolecta en verano. Es de crecimiento rápido y puede crecer incluso en climas húmedos y fríos. No es exigente con la calidad del suelo, salvo contra los extremadamente secos. Su color varía de beige a amarillo y negro.

La FAO ha declarado la avena “alimento específico para la salud”.

La avena es rica en nutrientes y contiene sodio, hierro, calcio, cobre, fósforo, magnesio y vitaminas de los grupos B y E, sobre todo en su corteza exterior. Sus proteínas son de alto valor biológico y tienen siete de los nueve aminoácidos esenciales para la vida. Es rica en fibra y baja en grasa. Contiene 360 calorías por 100 gramos. Su composición la convierte en un alimento de gran calidad nutricional.

Es un buen forraje. Los naturistas preconizan el consumo humano, una **“panacea para la salud”**.

El famoso “porridge” británico, el muesli suizo o los copos del desayuno de los norteamericanos, dan fe de su amplia aceptación.

En el comercio se puede hallar en copos, galletas, barritas, sopas, papillas e incluso una bebida de avena (la “leche” de avena).

NOTA:

No contiene gluten, por lo que no es panificable y pueden comerla los celíacos. Pero la avena integral puede usarse, mezclada con otras harinas, para elaborar galletas y otras preparaciones.

La Papaya



exoticfruitbox.com

La papaya es el fruto del papayo, árbol tropical de la familia de las cariáceas originario del sur de Méjico y de Guatemala. Hoy se cultiva en todas las zonas tropicales del mundo. Se extendió por todo el Caribe gracias a los españoles, quienes la introdujeron en Europa y en varias islas del Pacífico.

El papayo tiene un solo tallo, de 3 a 5 metros de altura. Crece rápido, es muy productivo y vive unos 5 años. Se adapta a diversos climas y temperaturas (de 25 a 30 °C) y a muchos terrenos, si están bien irrigados y son permeables. Puede producir frutos desde el primer año. Sus hojas son muy atractivas y se utilizan en los jardines de los países tropicales.

La papaya es una fruta dulce, aunque algo insípida, de forma oblonga,

con numerosas semillas casi negras y pulpa anaranjada intensa y de sabor emparentado con el del melón. Por fuera su piel es dura, verde y amarilla, de unos 15-25 cm de largo y unos 500-1500 g de peso. Se consume madura y tiene 45 calorías por 100 gramos.

Contiene mucha vitamina C, así como provitaminas A y B. También, potasio, magnesio, cobre, ácido fólico, fibra, antioxidantes, hierro, poco sodio y muy poca grasa.

Una enzima - la papaína- facilita la digestión de las proteínas. Su fibra mejora el tránsito intestinal. Su Índice Glucémico (IG = 55) es relativamente alto.

Los carotenoides que contiene son los responsables del color naranja fuerte de la pulpa de la papaya.

Los principales países productores son: Brasil, Méjico, Tailandia, Zaire y las Filipinas. En España hay muy buenas papayas.

<http://www.fincaelpinero.com/tienda/caja-de-papayas/>

Se suelen comer frescas, en compota o helados. En batidos es muy sabrosa y en el Brasil servido de esta forma la llaman “una vitamina”.

NOTA:

La carne se ablanda si se envuelve en hojas del papayo.

Gofio



gdegastronomia.es

El gofio es una harina gruesa de cereales (maíz, trigo, cebada, etc.) tostada antes de la molienda tradicional de las Islas Canarias. Es una voz guanche.

En la actualidad el gofio se encuentra como un preparado alimenticio en polvo, de elaboración instantánea, hecho de cereales diversos (incluso garbanzos); aunque el maíz es básico. Se prepara para los desayunos.

Las mazorcas de maíz, llamadas piñas en las Islas, han dado nombre a una de las industrias molineras importantes de Canarias.

El gofio tiene casi un 11% de proteínas, es rico en hierro, calcio, magnesio, potasio, vitaminas B y C. Es bajo en grasa y en azúcares. Los hidratos de carbono son su fuente de energía principal, siendo el almidón el más importante. Tiene un gran valor calórico, casi 400 calorías por 100 gramos. Se recomienda a los deportistas por su alto valor nutricional.

Como no necesita cocción, su polvo puede diluirse en leche o zumos y es muy digestivo gracias al tueste de los cereales que lo componen. Puede dársele el grado de consistencia que se desee: papila, gachas, como sustituto del pan.

NOTA:

El gofio fue la herencia dejada a Canarias por los guanches, la primitiva población prehispánica de las Islas, formada por diversos pueblos llegados allí desde el Neolítico.

La Mandioca o Yuca



curiosidadesnutritivas.com

Es una planta de la familia de las euforbiáceas, de hasta tres metros de altura, originaria del norte del Brasil y difundida por toda América del sur y central. **Se conoce también como yuca.**

Al natural se consume como la patata (260 calorías). Sin embargo **contiene un veneno potencialmente mortal** que debe eliminarse cociendo el tubérculo durante horas. Las hojas se emplean como verdura por su parecido con las espinacas.

De sus raíces comestibles sale un tubérculo de piel oscura y carne blanca que, una vez extraída, cocida, secada y machacada, produce **una fécula conocida como tapioca**, muy rica en almidón.

La mandioca fue la principal fuente de carbohidratos de la América pre-

colombina. Es muy empleada en América del sur y en África (Congo, Angola, Mozambique), donde fue introducida en la época del tráfico de esclavos por los portugueses. También se implantó en Asia.

La raíz de la mandioca se ha comido durante siglos en los países tropicales pero no ha llegado a Europa hasta hace relativamente pocos años.

Según la FAO el cultivo de la mandioca es muy interesante ya que es planta robusta, que tolera tanto altas temperaturas y sequías como lluvias torrenciales, requiriendo poco trabajo y adaptándose a terrenos poco fértiles.

<http://www.fao.org/spanish/newsroom/news/2002/10541-es.html>

En forma de harina se emplea en sopas, gachas, crepes y repostería. En el Brasil es el acompañante del plato nacional -la “feijoada”- y se llama “farofa”, tostada y condimentada.

Caqui, Palosanto o Kaki



hola.com

Es el fruto del árbol ebenáceo del mismo nombre, de hoja caduca, originario del Japón y de China central, donde se cultiva desde el siglo VIII. Puede tener hasta 8 metros de altura. Sus frutos son de forma esférica, de piel lisa, color anaranjado; y pulpa suave, carnosa y muy dulce. Se consume maduro.

Existen diversas especies que se diferencian por el tamaño y por su sabor.

Fue introducido en Europa a mediados del siglo XIX y su cultivo se ha aclimatado bien en casi todos los países del Mediterráneo. La Comunidad valenciana vio su producción reconocida por una Denominación de Origen (D.O.) en 1998: “Ribera del Júcar”.

Se recolecta desde octubre hasta enero. Es rico en hidratos de carbono, bajo en grasa y rico en betacarotenos, 80% de agua, minerales, vitaminas A y C y 65 calorías por 100 gramos. Su fibra soluble combate el estreñimiento, pero si se toma poco maduro puede llegar a ser áspero, astringente, antidiarreico. Es un potente antioxidante.

Los caquis y las chirimoyas son las frutas con más hidratos de carbono y se desaconsejan a los diabéticos.

Se cultiva en España, Francia, Italia, Estados Unidos, Israel y en las regiones subtropicales.

Debido a su difícil comercialización por su delicadeza al estar maduro, cada vez son más importantes las plantaciones de “no astringentes”, destacando los **“tipo manzana” como el Sharoni** (variedad Sharon). Este es un híbrido entre el caqui y el mango, de los cuales toma lo mejor de cada uno. Es dulce y suave, pero su pulpa es consistente. Su cultivo se remonta a principios de siglo. En España es poco conocido y cultivado. En la costa de Huelva, el sharoni se recolecta desde noviembre hasta marzo.

NOTA:

El árbol del caqui es muy apreciado por su madera, el ébano; madera negra, dura y pesada.

La Granada



hola.com

Es el fruto esférico y grande del granado, árbol caducifolio de la familia de las punicáceas, de piel correosa, de hasta 5 metros de altura.

Es una de las frutas más antiguas y ya se hablaba de ella en el **Antiguo testamento**, en el **Cantar de los cantares**, cuando el esposo compara la granada con las mejillas de la esposa (Salomón, 965 a. C.).

Los antiguos griegos consideraban la granada como un símbolo de fertilidad y la consagraban a las diosas Hera y Afrodita. Esta última, diosa del amor, fue supuestamente la primera en plantar el granado.

Los romanos la llamaban “manzana púnica”, pues la importaban del

norte de África, de Cartago (la actual Túnez) de donde era originario el árbol, como indica su nombre botánico. Seguramente Escipión el africano (236-183 a. C.) escogió los mejores ejemplares del granado antes de incendiar Cartago y los llevó a Roma y mandó cultivar.

La granada era muy importante para los antiguos egipcios. **Ramsés IV** la mandó dibujar en los frescos de sus aposentos mortuorios.

Hipócrates señaló sus propiedades curativas. Los hebreos preparaban vino con granadas y las utilizaban para teñir telas.

Los cartagineses la introdujeron en la Península itálica en las guerras púnicas.

Los fenicios la extendieron por todo el Mediterráneo. Los árabes de la Edad media la implantaron en España. Y los españoles la llevaron a América, donde arraigó perfectamente en zonas de clima septentrional.

Hoy se cultiva en Afganistán, Irán, Israel, China, India, Brasil y California. España es uno de los principales países productores y el principal exportador europeo. Se cultiva en Elche, Crevillente, Murcia y Andalucía. Se suelen cosechar de septiembre a noviembre.



La fruta contiene vitaminas C y B, potasio, magnesio, manganeso, fósforo, calcio y hierro. Su Índice glucémico (I.G.) es de 35. Es baja en calorías, con 125 por 100 gramos netos. Es rica en fibra soluble, 80% de agua y poder saciante elevado. La pueden tomar los diabéticos. Tiene efectos diurético y depurativo (facilita la eliminación de toxinas). Potencia la salud de la piel y las mucosas. Es astringente y antiinflamatorio. Contiene tres veces más de antioxidantes que el vino tinto o el té.

Por su interior maderoso suele prepararse mayormente en salsas, helados, zumos, jarabes (granadina) y adornos de ensaladas y postres. La granada es considerada una fruta noble por ser la única que ostenta la corona ducal -o marquesal- según la especie.

El Cóctel (también llamado combinado)



Foto: vix.com

El nombre viene del inglés “cocktail” y significa literalmente “cola de gallo”. Es el producto líquido que resulta de mezclar con acierto dos o más ingredientes formando un líquido agradable al paladar. El nombre ha pasado a designar una mezcla de bebidas aromatizadas, alcohólicas o no.

Los cócteles con alcohol deben prepararse momentos antes de ser bebidos pues, de lo contrario, pierden parte de sus cualidades organolépticas. Llevan casi siempre cubitos de hielo que atenúan el sabor fuerte de los alcoholes y facilitan también su mezcla.

Se desconoce el origen del nombre. Quizá venga de la costumbre, en la época de la colonización de Estados Unidos, de mezclar las bebidas con una pluma de gallo. Otra versión se inspira en la mezcla de colores que toma la bebida, parecida a los de la cola del gallo. En la antigüedad también se mezclaban numerosas bebidas.

La bebida apareció en Inglaterra con el nombre de cocktail a partir de 1806; en Francia, hacia 1860; y en España, en 1890, de la mano del escritor Ángel Muro.

El creador del bar americano fue Harry Craddock, huyendo de la ley seca de Estados Unidos. Popularizó una serie de cócteles ideados por él mismo en el Hotel Savoy de Londres (inaugurado en 1889).

En París, el primer bar americano -el “Eureka”- fue inaugurado por Henry Ridgeway durante la Exposición Universal de 1889. Desde entonces, el consumo de cócteles se extendió por Europa. Sin embargo, fue tras la Primera guerra mundial cuando los combinados se popularizaron.

NOTA:

La elaboración de cócteles tiene unas normas que los “bartenders” (los profesionales de la barra) siguen para conseguir una bebida perfecta. **Pueden resumirse en dos: observar escrupulosamente las cantidades y utilizar el mejor hielo posible.**

Algunas curiosidades sobre Los Cócteles



Foto: sunrisegrupo.com

Los ingredientes más usuales para elaborar cócteles son la ginebra y el ron. A continuación detallo los nombres más conocidos para los sibaritas:

Ron: cubalibre, daiquiri, mojito, piña colada

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

Ginebra: gimlet, gin fizz, gin tonic, dry martini, negroni, Tom Collins (El cóctel favorito de Javier de las Muelas, icono de la coctelería barcelonesa, es el Dry Martini. Según él debe ser removido, no agitado, para no enturbiar la bebida)

La primera referencia escrita de un cóctel a base de alcohol la encontramos en la revista “The Balance” del 13 de mayo de 1808, donde se lee: el cóctel es una mezcla estimulante de alcoholes de diferentes orígenes, azúcar, agua y “bitters” (amargos), a la que se llama vulgarmente “bittered sling”.

El primer libro de recetas de cócteles fue publicado en 1862. Su supuesto autor fue Jerry Thomas, barman del Hotel Metropolitan de Nueva York, que en aquel momento poseía la primera coctelería elegante del mundo.

Un día de 1926, el conde florentino **Camilo Negroni** le pidió al barman Fosco Scarcelli, del Hotel Baglioni de Florencia, que añadiera ginebra a la mezcla de vermut rojo y Campari con soda que solía tomar. El nombre del conde pasó a la historia de la coctelería y nació un combinado clásico del siglo XX.



Existe un curioso cóctel llamado “Ramblas”, elaborado en Boadas Cóctel Bar. Se compone de: gentes de todas clases y color, aroma de flores y frutas, canto de pájaros, esencia de alegría y unas gotas de bohemia. Hay que dejarlo reposar en el interior del alma.

El **Dry Martini** es quizá el más famoso de los cócteles. Se cree fue creado en Nueva York, en 1910, en honor de John D. Rockefeller, por un barman llamado Martínez y al que posiblemente puso su nombre. Años más tarde el vermut seco italiano Martini pasó a ser el ingrediente principal junto con la ginebra y el hielo picado: había nacido el Dry Martini.

Los soldados estadounidenses que intervinieron en la Guerra de Cuba (1898) solían rebajar el ron de los bares de La Habana con refresco de cola. Un día uno de estos militares tuvo la idea de bautizar el trago con el nombre de **Cuba Libre**, al brindar por la Cuba recién liberada. El nombre ha pasado a la historia para el célebre trago largo (“long drink”).

El **gin tonic** es un cóctel conocido en el mundo entero. Lleva solo ginebra y agua tónica. Ambas deben ser de gran calidad para conformar una bebida perfecta. Nació en la India gracias a los soldados coloniales del Imperio Británico que servían en los cuarteles de la East India Company desde 1858. Por orden superior debían tomar diariamente agua tónica ya que la quinina que contenía combatía la malaria. Era una bebida tan amarga que la disfrazaron con ginebra. La mezcla agradó tanto que, un siglo y medio después, continúa la “fiebre” del gin tonic”.

Las Pipas de Girasol



El girasol es una planta herbácea de la familia de las compuestas, de hasta 3 metros de altura.

Sus semillas -las pipas- se obtienen del corazón de la flor y se comen como una especie de frutos secos como tentempié (o como vicio). Las que solemos comprar están envueltas con una cáscara dura y fibrosa. Nuestro aparato digestivo no es capaz de digerir la fibra de la cáscara. Para aprovechar los beneficios de su interior deberíamos retirar la cáscara antes, aunque sea con los dientes. Muchas veces se salan. En cocina, se utilizan en yogures, rebozados, batidos, panes y en ensaladas. Al natural o tostadas.

Los beneficios nutricionales de las pipas son grandes desconocidos: a pesar de ser tan pequeñas están llenas de nutrientes. Son una buena fuente de vitamina E, que nos ayuda a proteger el sistema cardiovascular y a conservar el estado normal de la piel. Sus minerales (magnesio, potasio, selenio, fósforo, cobre) ayudan a mantener las articulaciones en buen estado. El cobre tiene propiedades antioxidantes y, junto con el hierro, contribuye a la formación de glóbulos rojos. las pipas también contienen grasas saludables.

Más de la mitad de las pipas que se consumen en España proceden de los Estados Unidos.

EL GIRASOL



Florero con girasoles, De Claude Monetcom

El nombre de girasol se refiere a las propiedades de sus flores de estar siempre encaradas hacia el sol.

NOTA:

Del fruto completo de la flor se obtiene un aceite ampliamente consumido.

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Queso Torta del Casar



Es uno de los alimentos humanos más antiguos. Tras la domesticación de ciertos mamíferos, nuestros antepasados prehistóricos descubrieron la manera de elaborar con la leche un nuevo y nutritivo alimento: el queso.

El Torta del Casar es un queso extremeño natural elaborado con métodos tradicionales. Se hace con leche cruda de oveja merina, cuajo vegetal del cardo y sal. El resultado de un esmerado proceso de elaboración es un queso excepcional con forma de torta de pan. Su textura es cremosa, de color blanco-marfil y de corteza fina y semidura. Posee la Denominación de Origen Protegida (DOP).

<https://tortadelcasar.eu/que-es/>

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Espárragos de Navarra



El espárrago es el tallo y el brote de la esparraguera, planta herbácea que se encuentra en estado silvestre en numerosos lugares de Europa centro-meridional.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/02/los-esparragos.html>

Los de Navarra son una de las joyas de la ribera del Ebro. como son de temporada lo ideal es comerlos frescos, aderezados con un suave toque de aceite de oliva y un pellizco de sal. Aunque se clasifican por su grosor, lo importante es que sean tiernos y jugosos. Se recogen en primavera, después de un año de cultivo, y siempre a primera hora de la mañana, antes de que la punta emerja de la tierra y asome su característico color blanquecino.

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Guisante Lágrima de Guipúzcoa



El guisante es una planta herbácea trepadora de la familia de las leguminosas.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2019/03/el-guisante.html>

Existe uno especial, conocido como “lágrima”, llamado también “caviar verde” o “rocío del alba”. Se desarrolla en pocos días y madura con la luz del sol.



20minutos.escom/

Esta variedad de guisante para desgranar se cultiva al lado del mar, entre Getaria y Zumaya (Guipúzcoa). Tiene un sabor vegetal con un punto de acidez. Los gurmets lo consideran una exquisitez a pesar de su vida efímera, su escasez y su precio elevado.

<http://territoriogastronomico.com/ingredientes/verduras-hongos-hortalizas/guisante-lagrima-de-costa>

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Atún Rojo salvaje de Almadraba



El atún es un pez de la familia de los escómbridos, el “*Thunnus thynnus*”, de hasta tres metros y unos 600 kilos de peso. Este pescado azul ha sido desde siempre una de las fuentes principales de proteínas para los habitantes del litoral andaluz. La almadraba consiste en un laberinto de redes utilizado desde tiempos prerromanos cerca de las costas de Portugal, España, Marruecos e Italia, para capturar los atunes que viajan del Atlántico al Mediterráneo y viceversa.

Considerado todo un lujo en Japón, la llegada de sus grandes barcos atuneros al estrecho de Gibraltar, que deseaban monopolizar las capturas, ha popularizado esta auténtica joya gastronómica.

Es también conocido como “cerdo del mar” por su versatilidad de utilización y está de moda en la cocina contemporánea.

Su sobrepesca lleva a la especie al borde de la extinción.

Se suele capturar en Barbate (Cádiz) y en todo el litoral gaditano. La temporada de pesca comienza en junio y debe cumplir con las medidas de protección de la fauna marina.

<https://www.atuneate.com/la-almadraba-pesca-tradicional-del-atun-rojo/>

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Gamba Roja del Mediterráneo



Foto: pescadoacasa.com

La gamba es un crustáceo invertebrado comestible, con un caparazón articulado, de la que existen numerosas especies.

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

La gamba roja del Mediterráneo es la reina indiscutible del Mar Mediterráneo. Vive su mejor momento de abril a junio, pues sube a la superficie para desovar.



Palamós: femturisme.cat

Palamós y Denia se disputan el privilegio de ser la mejor, aunque la de Roses tampoco está nada mal...

<https://conxemar.com/es/gamba-roja-del-mediterraneo>

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Azafrán de La Mancha



La palabra azafrán proviene del árabe “az-za-farán” (amarillo o zaferán). Se obtiene de la flor de una planta bulbosa de la familia de las iridáceas. La flor morada se conoce como “rosa del azafrán”.

De cada bulbo nacen una o tres flores y de cada flor se separan y se secan tres pistilos (estigmas), de color púrpura intenso -el azafrán-, que se conoce como el “oro rojo”.

Es de sabor amargo y aroma especiado. Contiene un pigmento carotenoi-
de (el crocin) que da a los alimentos un color amarillento. Se utiliza en
muchos platos. Es indispensable en nuestras paellas.

Para conseguir un kilo neto de esta especia, la más cara y quizá la más
apreciada del mundo, se necesitan los estigmas de más de 200.000 flores.



pepecar.com

En la actualidad España es el principal productor, en particular la Comunidad de Castilla-La Mancha. También, Teruel y Murcia. Obtuvo de la Unión Europea una Denominación de Origen desde 2001.

<https://doazafrandelamancha.com/es/>

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Anchoas del Cantábrico



La anchoa es un boquerón que se ha descabezado, eviscerado y curado en salmuera primero y luego en aceite de oliva.

La sobreexplotación de la industria conservera ha diezclado su producción y ha convertido las anchoas en un producto muy valorado. Destacan las de La Escala (Cataluña) y las de Santoña (Cantabria).

El arte elaborador sigue en manos de algunos artesanos que han hecho de esta conserva uno de los lujos gastronómicos de nuestro país.

Como se trata en realidad de una semiconserva, debe colocarse en el frigorífico y consumirse antes de los seis meses de su elaboración conservera.

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

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Pimentón de La Vera



Los pimientos para hacer el pimentón (el polvo rojo, fino y uniforme) pertenecen al género “Capsicum”. Según la variedad de cultivo se obtiene el pimentón dulce, agri dulce o picante.

En España existe un pimentón con Denominación de Origen Protegida desde 1998, el pimentón de la comarca de La Vera (Cáceres). Puede ser de las tres variedades.



elblogdechano.com



llanotineohotel.es.com

<https://pimentonvera-origen.com/pimenton-de-la-vera-como-es-de-donde-procede-historia-origen-y-tradicion/>

Productos estrella de nuestra Gastronomía: Miel de La Alcarria



La miel es una sustancia viscosa alimenticia, el primer edulcorante natural del hombre. Se conoce desde hace más de 10.000 años. La elaboran las abejas melíferas a partir del néctar de las flores. Es muy saludable y fuente de energía rápida.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2018/11/la-miel-las-abejas-y-sus-subproductos.html>



lagavetavoladora.com

La miel de la comarca de La Alcarria (Castilla - La Mancha) es excelente y la única que obtuvo la denominación de Origen desde 1992. Existen 250 municipios productores. La comarca presenta muchos matorrales y plantas aromáticas (tomillo, espliego, romero), con valles y montes de altitud media y un clima mediterráneo continental.

<https://mieldealcarria.org/nueva-web/index.php/la-miel-de-la-alcarria>

El Licor Chartreuse



Licor es una bebida espirituosa obtenida por maceración de sustancias vegetales (hierbas, especias, cortezas) con adición de azúcar y agua, que se destila posteriormente.

En 1605 el mariscal francés D'Estrées, cortesano de Enrique IV, entregó a los monjes cartujos de Vauvert de París un manuscrito con una fórmula para elaborar el “elixir de la vida”. Como los monjes no lograron descii-

frar la fórmula, enviaron el manuscrito a su casa madre, la Grande Chartreuse, en los Alpes, cerca de Grenoble. Allí lo custodiaron celosamente.

En 1735 el boticario del monasterio, el hermano Jérôme Maubec, consiguió descifrar la fórmula del elixir. Contenía 130 hierbas diferentes. Era verde. Hoy todavía se elabora, como hace siglos, con fórmula secreta.

En 1838, el hermano Bruno Jacquet creó el licor amarillo, algo más dulce, de 40 ° alcohólicos, conocido como el “rey de los licores”.

La destilería del monasterio está situada actualmente en Voiron, a 20 km de La Grande Chartreuse. Se ha informatizado totalmente. Así, los monjes, que son de clausura, controlan desde la sala de mandos la producción sin salir del monasterio.

En España este licor se elaboró en Tarragona y ello tiene una curiosa historia. Durante la Revolución francesa (1789) los monjes fueron expulsados de Francia y se instalaron en Tarragona, donde continuaron haciendo el mismo licor perfumado y de agradable sabor francés, con su receta secreta.

Durante la Guerra civil española, los cartujos fueron también expulsados y regresaron a su lugar de origen 150 años después. Se llevaron algunas barricas del licor español, que encontraban mejor que el francés, posiblemente gracias al clima benévolo que mejoraba las hierbas y al sol mediterráneo.

Posteriormente el licor regresó a Tarragona hasta 1992, año en que cesó definitivamente su fabricación allí. Desde entonces se importa de Francia.

<https://www.chartreuse.fr/es/produits/chartreuse-verte/>

El Huevo



gastroarmonias.es

El huevo es el cuerpo elipsoidal que producen las hembras de las aves (y otros animales) y que puede contener el embrión. Se compone de cáscara, clara y yema. Culinariamente hablando, se asocia al de la gallina.

Se trata de un alimento de alto valor proteico muy consumido por los deportistas. Recordarán la famosa escena del boxeador Rocky Balboa y los huevos crudos:



APUNTES HISTÓRICOS

Desde los inicios de la humanidad, y en todo el mundo, ha estado asociado a nuestra forma de ser y de vivir. Es símbolo de fecundidad, de vida y de renovación periódica de la naturaleza.

Durante siglos los huevos han sido objeto de mitos y leyendas en numerosas culturas. Unos han visto en ellos el origen del universo (huevo cósmico con poder regenerador). O bien el símbolo de los cuatro elementos básicos de la naturaleza. La cáscara representa la tierra; la clara, el agua; la yema, el fuego; y la cámara existente entre la cáscara y la clara, el aire. Según otros, la Noche, fecundada por el Viento, engendró un huevo del que salió el dios Eros, dios del viento y del amor. Considerados como amuletos y usados en ritos de fertilidad, se ofrecían huevos en sacrificio a algunos dioses.

En la mitología egipcia, cuando el ave Fénix se quemó en su nido renació a partir del huevo que la había creado.

Una bonita leyenda de Estonia quiere creer que el Mundo fue formado con diversos huevos, de los cuales las cáscaras constituyeron el cielo y la tierra, las claras los rayos de luna, las yemas los rayos del sol y las membranas transparentes, las estrellas del firmamento.

Las tradiciones indoeuropeas describen el mundo como un gran huevo formado por siete capas, de las cuales surgieron los diversos elementos de la naturaleza.

En la época de los antiguos romanos aparecen los huevos en la cere-

monia del matrimonio. Durante la misma, los esposos se repartían un huevo duro, acto que, según ellos, les confirmaba la esperanza de que compartirían la resurrección. también los utilizaban en cocina. Marco Gavio Apicio (25 d. C.) popularizó su consumo.

Los cristianos, el Domingo de Resurrección, en muchos países regalamos a los niños los famosos **huevos de Pascua**, duros o pintados, según los lugares. Como esperanza de vida eterna.



https://www.cope.es/religion/hoy-en-dia/noticias/cual-significado-los-huevos-pascua-20200408_675092

EL HUEVO DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL

La yema se compone de un 30% de grasas. La clara, un 60% de proteínas de alto valor biológico (contiene todos los aminoácidos esenciales que necesitamos para vivir), todas las vitaminas (menos la C) y trece minera-

les. Casi toda la cáscara es carbonato cálcico. El huevo proporciona 150 calorías por 100 gramos de porción comestible. La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo de entre 3 y 5 huevos a la semana.

EL HUEVO, TESORO NUTRICIONAL

Valor nutricional por ración (2 huevos, unos 100 g)

MACRONUTRIENTES → % IR

PROTEÍNA

12,7 GRAMOS → 25,4

(Con todos los aminoácidos esenciales)

GRASAS

9,7 GRAMOS → 19

(en la yema, con 65% de ácidos grasos insaturados)

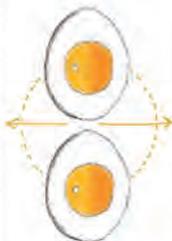
ENERGÍA

191 KCAL → 7

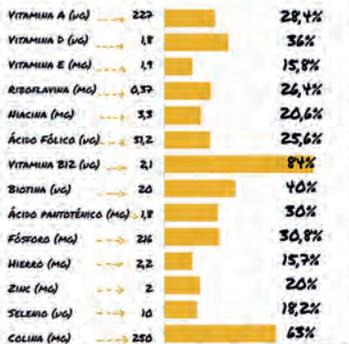
AZÚCARES

< 1 GRAMO → < 1

La yema es la parte más nutritiva, y aporta todos los lípidos. La clara aporta, sobre todo proteínas de gran calidad.



MICRONUTRIENTES → % IR



IR: Ingesta diaria de referencia del nutriente para un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

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

Curiosidades sobre Los Huevos



foodnetwork.com

Nueva York: huevos Benedict o benedictinos

Parece ser que los huevos Benedict, el desayuno predilecto de los neoyorquinos, fueron ideados en el Hotel Waldorf Astoria para ayudar a un corredor de bolsa llamado Benedict a superar su resaca matinal. Se trata de unas tostadas untadas con mantequilla, bacon crujiente y huevos pochados aderezados con salsa holandesa.

Julio III

Fue el Papa Julio III (1550-1555 de papado) quien decidió que los ali-

mentos a base de huevos se podían consumir en Cuaresma y en viernes de vigilia. Zanjó así una antigua disputa.

HUEVOS AZULES

Las gallinas de raza araucana o mapuche ponen huevos azules debido a una enzima que transforma la hemoglobina en biliverdina. De Chile pasaron a Estados Unidos y Europa.

HUEVOS AMELIA

Los huevos Amelia reciben este nombre en honor de María Amelia de Borbón-Orleans, reina de Portugal (1865-1951), nieta del rey Luis Felipe de Francia.

HUEVOS ENRIQUECIDOS CON DHA

Una empresa pionera en la producción y comercialización de huevos con la fecha de caducidad indicada en la cáscara lanzó, en 1996, huevos enriquecidos con DHA. Este es un ácido graso poliinsaturado omega 3, presente en pescados y algas marinas. Las gallinas comen las algas y, sin transformar la composición básica, la incorporan al huevo. El DHA tiene un efecto antitrombótico, “desatascador”, lo que disminuye el riesgo de arteriosclerosis y de ciertas enfermedades cardiovasculares.

LOS HUEVOS DE CIEN AÑOS (O MILENARIOS O DE DRAGÓN)

Los huevos conocidos popularmente en China como “de 100 años”, y que los amantes aprecian particularmente, son huevos conservados de diversas formas (vinagre, vino de arroz, zumo de limón, barro arcilloso). En algunos casos se entierran en materia orgánica en fermentación anaer-

róbica, lo que ennegrece su interior. Suelen ser de pato y se comen a los cien días. pueden, no obstante, alcanzar el año de vida. Los considerados mejores por los gastrónomos chinos tienen que ser negros del todo pues es así como son óptimos en concentración de aroma y sabor. Tienen una consistencia pastosa y se comen sobre tostadas de pan.

DNI DEL HUEVO

Según la normativa de la Unión Europea los huevos frescos para consumo humano deben llevar estampados en la cáscara con tinta roja alimentaria un código que identifique su procedencia y su calidad. Este código en el DNI del huevo.

Primer dígito: 3 para la gallina de jaula
2 para la gallina en el suelo
1 para la gallina campera
0 para la producción ecológica

Dos letras siguientes: Código del estado miembro (ES para España)

Resto de dígitos: 2 para la provincia
3 para el municipio de la granja
Resto: cada granja en el municipio

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

NOTAS:

Se deberá indicar, además, la fecha de caducidad. Las hueveras también deben llevar información para el consumidor (tamaño, conservación, modo de cría, caducidad).

Los Garbanzos



recetasderechupete.com

El garbanzo es la semilla (o grano) de una planta herbácea de la familia de las papilionáceas, de 50 cm de altura, que no se encuentra en estado salvaje. Es originario del occidente asiático, la India, el Mediterráneo oriental y Turquía. Se extendió a Egipto, norte de África y Cartago. Llegó a España de manos de los cartagineses.

La palabra viene probablemente del mozárabe “arbanço” y adquirió la “g” por influjo de otras legumbres. La palabra catalana “cigró” viene del latín “cicer” (en italiano se pronuncia “ch”); de ahí pos “pois chiches” de los franceses.

APUNTES HISTÓRICOS

Ya era consumido **en tiempos de Homero** y se cita en la **Ilíada** con el nombre de “erebinthos”. También se denominaba “krios”, por la forma de quilla del grano.

Ya había garbanzos **en los jardines colgantes de Babilonia**. Era comida común en el antiguo Egipto y fue plato de sustento para los romanos, entre las clases humildes.

En latín primitivo al garbanzo se le llamó “puls”, para hacer referencia a su origen púnico; pero los romanos lo llamaron por el nombre latino de “cicer”. De ahí que el escritor y político romano **Marco Tulio Cicerón** (106-43 a. C.) recibiera su sobrenombre por tener en la nariz una protuberancia en forma de garbanzo.

Teofrasto, en el tercer siglo a. de C., en su obra “Historia de las Plantas”, se ocupa de los garbanzos, de los que señala tres variedades, que se diferencian por el color de sus semillas: blanco, rojo y negro.

Según la leyenda el introductor del garbanzo en la Península fue el político y general cartaginés **Asdrúbal** (270-221 a. C.), yerno de Amílcar Barca, fundador de la ciudad de Cartago Nova (la actual Cartagena). Sus tropas plantaron los primeros garbanzos cerca de Cartagena pues, al parecer, no toleraba que estuvieran ociosas en tiempos de paz.

Lope de Vega lo mencionó en sus obras, hablando del cocido. Y para Francisco de Quevedo los garbanzos eran la mejor golosina. No hay indicios de que lentejas y garbanzos se cultivaran en América antes de la llegada de los españoles.

DATOS NUTRICIONALES

Los garbanzos tienen 350 calorías por 100 gramos, 18 gramos de proteínas, vitaminas B, calcio, hierro. Destaca la presencia de ácidos insaturados oleico y linoleico, así como de triptófano.

Es una de las legumbres más empleadas en la cocina tradicional española y no puede faltar en los platos de cuchara como cocidos o potajes.

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

Andalucía es el principal productor seguido de las Castillas y Extremadura. Los de Fuentesauco (Zamora) tienen una Denominación de Indicación Geográfica protegida desde 2003.

Los Cocidos



hogarmania.com

Plato de la cocina tradicional, rico o pobre, es la variedad de una misma idea que tiene en España numerosas variantes. Sus ingredientes dependen del país, costumbres, de la zona y de su lugar de elaboración. Todos se basan en el mismo principio de evaporación, con carnes, legumbres y verduras. Toman distintos nombres para las casi mismas elaboraciones: caldo, escudella, olla, potaje, pote, puchero, sopa...

La historia de la sopa empieza en el momento en que el hombre descubre el fuego y la manera de utilizarlo para preparar sus alimentos, pasando del nómada que era a sedentario. Después, la alfarería, que apareció en el neolítico, (hace unos 10.000 años) permitió preparar comidas más sustanciosas -cocidos- lo que supuso un considerable progreso para la alimentación de nuestros antepasados.

La Biblia nos da noticias sobre los succulentos caldos que preparaban los hebreos en Egipto. Los antiguos griegos también eran aficionados a los caldos y parece que Aspasia, la esposa del ateniense Pericles (495-429 a. C.), se alimentaba de cocido de ave.

En la Roma imperial los pastores tomaban sopas de farro (uno de los primeros cereales) y garbanzos. El famoso escritor Plinio el Viejo (23-79 d. C.) nos habló también de las sopas en sus escritos. Nerón cuidaba su voz tomando todos los días un caldo caliente de puerros. El historiador Apicio convirtió las sopas en algo digno de saborear...

Es en la Edad Media cuando los caldos obtuvieron un éxito rotundo pues ya los elaboraban con gran cantidad de ingredientes. Las crónicas nos dicen que los priores de los monasterios tomaban siempre sopas sabrosas como alimento corporal para poder aguantar sus largas vigilias de oración.

Ya en el siglo XII, en los capiteles románicos del salón del primer arzobispo de Santiago de Compostela, Diego Gelmírez, en la catedral, se hallan representadas escenas de un banquete y llaman la atención las grandes soperas que los criados llevan ante los comensales.

ETIMOLOGÍAS

Cocido = Del latín “cocere”; participio pasado “coctus”.

Olla = Recipiente con el que con el añadido de agua y calor se elabora la sopa.

Sopa = De la palabra antigua y germánica “sufán” (sorber o bebe con cuchara). Pasó al bajo latín como “suppa”.

Escudella = Primitivo recipiente en el que se servía la sopa y ha dado nombre al plato. Del latín “scutella”.

Puchero = Recipiente para hacer antiguas “puches”. Vasiija culinaria de panza abultada.

Caldo = Alimento líquido que se obtiene, hirviendo en agua, verduras, carnes, legumbres...

Pote = Recipiente de barro o metal, con o sin asa, empleado para hacer cocidos.

Hoy en día, en nuestro país, los cocidos son una ocasión para aderezar todo tipo de viandas, más destinadas a abrir el apetito y a socializar que a abrir el hambre.

Curiosidades sobre Los Cocidos



Restaurante la Higuera de José

EL ANTECESOR DE LOS COCIDOS

El verdadero antecesor de los cocidos sería la **adafina**, plato que los judíos españoles de los siglos XV y XVI comían el sábado (el “sabbath”), séptimo día de la semana hebrea, durante el que estaba prohibido guisar o encender fuego. Se preparaba con antelación, la noche del viernes, en una olla de barro sobre hornillos de base. El recipiente se conservaba caliente al rescoldo de las brasas.

La adafina se considera la madre de la inmensa mayoría de cocidos (y demás preparaciones) de la Península.

Se dice que fue Santa Ana, madre de la Virgen María, la creadora de este antiguo plato que heredaban las mujeres judías de cada generación y al que los cristianos viejos añadieron carnes de cerdo.

José Frenández Bremón (1839-1910)

Con medio kilo de vaca
y diez céntimos de hueso
un cuarterón de tocino,
un buen chorizo extremeño
y garbanzos arrugados
que ensanchan el puchero
sale de mi casa un cocido
que nos chupamos los dedos.
Cuando llega la matanza
se compra hocico de puerco
y echo un cuarto de gallina
si hay en casa algún enfermo.
Solemos tomar la sopa
arroz, sémola o fideos
si es de pan, con hierbabuena,
los macarrones con queso.

ESCUDELLA

En la tradición culinaria catalana existe una “escudella” (se solía comer en Navidad) que se llamaba de las cuatro carnes o de las cuatro órdenes mendicantes, por alusión a los tipos de carne que entraban en su composición:

Buey (dominicos)
Cordero (franciscanos)
Cerdo (capuchinos)
Gallina (trinitarios)

Según otra tradición, la carne de buey simboliza a San Lucas, la de cordero a San Juan, la de cerdo a San Antonio Abad y la de gallina a San Pedro. Así, cada clase de carne tenía su abogado en el Cielo...

La escudella tomó su nombre del tazón en el que comía la sopa (“scutellum”), lo mismo que sucedió posteriormente con el puchero. La cita más antigua que encontramos es del año 1054, según la cual unos torneros pagaban en “escutelles” al Conde de Barcelona el permiso que recibían de tomar madera de sus bosques. El término se emplea en las lenguas neolatinas conservando su raíz románica, pero únicamente para designar el tazón; únicamente el catalán designa el contenido con el nombre del continente.

Cocido catalán:

<https://realacademiadegastronomia.com/recetas-tradicionales/#1493916952128-bb0c234c-0172>

LA “POULE AU POT”

Conocida es la historia del rey de Francia Enrique IV (1553-1610), que deseaba que en cada hogar de sus súbditos se pudiera echar una gallina en la olla los domingos: “la poule au pot”.

Virtudes de las sopas

Siete virtudes
tienen las sopas:
quitan el hambre
y dan sed poca,
hacen dormir
y digerir,
nunca enfadan,
siempre agradan
y crían la cara colorada.

Ventura de la Vega (1807-1865)

NOTA:

Cocido madrileño:

<https://realacademiadegastronomia.com/recetas-tradicionales/#1493917183285-9a1fe426-9ca1>

Curiosidades sobre las Latas de Conserva



ok

La paradoja de las latas es que, al principio, a nadie se le ocurrió inventar un instrumento para abrirlas. El 1812 los soldados británicos abrían las latas con la bayoneta de sus fusiles o pegándoles un tiro. El primer abrelata, fue ideado en 1858 por Ezra J. Warner, de Connecticut, curiosamente casi medio siglo después de que el inglés Peter Durand inventara las latas de conserva (que debían abrirse con martillo y escoplo). Como era voluminoso, poco manejable e incluso peligroso -era mitad bayoneta y mitad hoz- el invento no tuvo demasiado éxito.

En 1866 el neoyorquino J. Osterhoudt inventó una lata de conserva con llave, que tampoco llegó a entusiasmar.

En 1870, el también norteamericano William W. Lyman diseñó y patentó un nuevo y más funcional abrelatas. Disponía de una rueda cortante que giraba alrededor de la lata: este resultó imprescindible. Fue perfeccionado en 1925 por la compañía Star Can Oponer, de San Francisco, y fue el primer abrelatas eléctrico. Se comercializó en diciembre de 1931.

En la actualidad, con la facilidad que representa abrir la mayoría de las latas tirando simplemente de una anilla, el uso del abrelatas se ha reducido al máximo.

El explorador británico William Parry, en su expedición de 1824, se llevó al ártico unas latas de conservas de carne que vacías pesaba cada una medio kilo. Llevaban una inscripción que decía que se abriesen con escoplo y martillo.

Al ingeniero Jules O. Poupitch se le ocurrió en 1957 que podía utilizar la elasticidad del plástico para anillar las latas de bebida: el multipack.

Las Latas de Conserva



ok

Las latas son envases de hojalata destinados a conservar alimentos herméticamente. Las técnicas de conservación son tan antiguas como el hombre mismo. Según sus necesidades y de acuerdo con su medio ambiente, las civilizaciones adoptaron diferentes métodos para alargar la vida de los alimentos. Así, primero fueron los hielos, la desecación, la salazón, el ahumado. Más tarde, el aceite, el escabeche y las especias.

François Nicolas Appert

Fue un cocinero y confitero, establecido en París, inventor del método de conservación hermética de los alimentos. Promovió, en 1790, la industria de conservar alimentos en tarros de cristal. Con la experiencia tuvo la genial idea de que se podían conservar intactos los alimentos cerrados herméticamente en recipientes calentados en agua a cien grados. Una vez probada la eficacia de su método, Appert creó la primera fábrica en la localidad de Massy: había nacido la nueva era de las conservas industriales.

En 1810 publicó su importante obra **“El arte de conservar durante algunos años todas las sustancias vegetales y animales”**. En 1822 fue nombrado “bienhechor” de la humanidad y ha pasado a la historia como el padre de la conservación de alimentos.

Peter Durand

A este comerciante inglés se le atribuye el invento y patente (1810) del método para preservar alimentos en lata de conserva: la primera mención de recipientes de hojalata.

En 1812 se fundó la primera fábrica de enlatados en Nueva York.

En España las conservas clásicas vieron la luz en 1864, seguramente en Galicia, en las Rias Baixas”.

Los escoceses enlataron salmón en 1824, en Aberdeen. Los franceses, sardinas en Nantes, en 1834. En Francia había en 1860 un gran comercio de alimentos conservados.

La demanda de comida enlatada se disparó durante las guerras mundiales y sus posguerras.

El Laurel



wiki

El laurel (“*Laurus nobilis*”) es un árbol de la familia de las lauráceas, de uno a dos metros de altura, originario de los países mediterráneos. Es pequeño, parecido a un arbusto, de hoja perenne frondosa. Sus hojas acaban en punta y son de un verde oscuro, de hasta 10 cm de longitud, aroma muy intenso y algo amargo de sabor.

Los médicos griegos de la antigüedad atribuían al laurel claras virtudes médico-mágicas. **Dioscórides** (40 a.C.) consideraba sus hojas como vomitivas y sus pequeños frutos como remedios pectorales.

El griego Asclepio -el Esculapio de los romanos- era el dios de la Medicina. Sus atributos se representan con una serpiente enrollada en un bastón, coronas de laurel, una cabra o un perro.

Galeno (129 d. C.) creía que beber la decocción de sus hojas era un buen remedio para el hígado.

El laurel tenía fama de proteger del rayo: si uno se cobijaba bajo el arbusto, no había peligro. **El emperador romano Tiberio** así lo creía y se coronaba con laurel cuando vislumbraba una tormenta.

En la antigua Grecia se coronaba a los héroes, los poetas y los atletas con laurel. Para honrarlos. Para el romano **Plinio en Viejo** el laurel era emblema de la paz

En las “Metamorfosis”, del poeta romano Publio Ovidio (43 a.C.) la diosa Dafne huye de los amorosos brazos de Apolo, dios de las artes y la luz, y es convertida en un gentil arbusto laurel.

Santa Hildegarda de Bingen (1098-1179), abadesa y científica, llamaba planta de los pulmones al laurel. Siglos más tarde se seguía recomendando para tratar las afecciones pulmonares.

En la **Edad media**, antes de los grandes banquetes, se servían higos asados con hojas de laurel, por su capacidad de facilitar la digestión.

PROPIEDADES DEL LAUREL

Estimula el apetito, facilita la digestión, tiene efectos diuréticos y antisépticos. Es un condimento indispensable en nuestra cocina. Se usan las hojas secas en numerosas elaboraciones, ya sean escabeches, patés, caldos, estofados o sopas. No puede faltar en la bullabesa. Es una parte importante del “bouquet garni” francés.

Con los frutos redondos y negros del árbol laurel, una vez secados, se extrae un aceite, que mezclado con otros, ayuda a combatir los dolores musculares.

NOTA:

Las hojas y ramas del laurel acompañan a los del olivo y las palmas en Domingo de Ramos.

La Canela



infosalus.com

La canela es la corteza de las ramas jóvenes del canelo (“*Cinnamomum ceylanicum* o *verum*”). Es un árbol siempre verde, de la familia de las lauráceas, de hasta 10 metros de altura, originario del sudeste de la India y de Sri Lanka (antiguo Ceilán), de color rojizo amarronado, olor penetrante y sabor agradable. Crece en zonas de clima muy cálido y húmedo. Se cultiva también en el sur de la India, en Madagascar, en las islas Seychelles y en Brasil.

La canela es la capa interna de las pequeñas ramas jóvenes a las que previamente se ha extraído el corcho y el parénquima. Se utiliza en rama y molida. Se presenta en pequeños tubos o bastoncillos.

Usada en la antigua China, entró en Europa por Asia menor y Egipto, difundándose durante la Edad media. Egipcios, griegos y romanos ya la importaban de China 2000 años antes de Cristo.

En la India se utiliza como planta medicinal en la medicina ayurvédica.

Alejandro Magno (356-323 a. C.) primero y mucho después Marco

Polo (1254-1324) trazaron la Ruta de las especias, en un viaje mítico a través del corazón de Asia, en busca de condimentos para aumentar el placer de comer.

En el “Cántico de los Cánticos” la **Reina de Saba la hizo conocer al Rey Salomón**: “nardo y azafrán, caña aromática de cinamomo...(Canto III-XIV)”.

Nerón quemó canela e incienso ante el cuerpo de su esposa Popena después de matarla de un puntapié en el abdomen...

En la Edad media **los cruzados trajeron canela de Oriente para perfumar el hipocrás**, su bebida favorita (vino, miel, especias).

Tuvo gran éxito en Cataluña y en su culinaria. Recibía una carga de canela de Génova, según consta en un documento de arancel, de 1242, que la menciona entre las especias. Rupert de Nola la incluye en su libro “Llibre de Coc” de cocina catalana.

Castilla recibió la canela algo más tarde, aunque ya aparece en documentos del siglo XIII..

Es una especia familiar en nuestras cocinas e interviene en gran cantidad de elaboraciones, tanto dulces como saladas. Hoy en día las especias se encuentran con facilidad y sorprende pensar que antaño muchos hombres arriesgaron sus vidas para buscarlas en su lugar de origen.

DATOS NUTRICIONALES

Tiene propiedades antibacterianas, antimicóticas y digestivas. Es un potente desinfectante. Es la especia con el mayor número de antioxidantes.

Se conserva bien en tarros cerrados, en lugares frescos, protegidos del calor y de la luz directa. Para que conserve mejor su aroma original, si se quiere emplear en polvo, es preferible triturlarla poco rato antes de su empleo.

La Tortilla



cocinaabuenashoras.com

La palabra tortilla viene del griego “tortidion”, que, curiosamente, significa panecillo. **Se atribuye su invención a uno de los siete cocineros de la Grecia clásica**, Chariades de Atenas, famoso por un plato de huevos mencionado por Ateneo de Náucratis en sus escritos (siglos II y II d. C.).

Este plato existe en infinidad de cocinas de diversos lugares. Pero en ningún otro país tiene tanta importancia como en España. **Las primeras noticias escritas de la tortilla nos vienen de Cataluña y en catalán.** En el libro de Bernat Desclot (“Llibre del rey en Pere d’Aragó”, siglo XIII) se cita la tortilla como algo habitual: comieron pan y vino “e de truyte e de ous”.

En el siglo XV la tortilla queda bien definida en el libro “Spill o llibre de les dones”, del Mestre Jacme Roig, que habla de “ou amb truyta” como manjar habitual. También aparece en el “Llibre del coch”, de Rupert de Nola.

Los primeros datos de la palabra tortilla en castellano aparecen en el siglo XVI en el libro “Philosophía vulgar”, de Juan de Mal Lara (1568).

El cocinero de Su Majestad Felipe III, Francisco Martínez Montañó, menciona en su libro de 1611 que hacía tres tortillas diferentes.

LA TORTILLA DE PATATAS

Es relativamente reciente. Se afirma que aparece en un memorial anónimo de las Cortes de Pamplona de 1817, siendo el primero que la menciona como plato de cena en la montaña baja.

Queremos resaltar que esta tortilla debió de aparecer en las zonas donde se cultivaba la patata. La más antigua es Galicia; luego, Andalucía, Extremadura, Navarra y Cataluña.

El siglo XIX representa el triunfo del frito y con él de las tortillas. La tortilla de patata es un plato rotundamente hispánico.

Ingredientes clásicos para 2 raciones (se pueden doblar las cantidades para un mayor número de comensales)

1/2 kilo de patatas

4 huevos

sal

aceite de oliva

fuego

Las Aceitunas



magazinedigital.com

“Aceituna, una, y si es buena, una docena”

Aceituna y oliva son los dos sinónimos en castellano del viejo fruto mediterráneo del cual se extrae el aceite base de nuestra cocina milenaria.

Es el fruto del olivo, en forma de pequeña drupa, compuesto por el hueso y la pulpa. La palabra aceituna procede del vocablo árabe “zait” (aceite). Aparece documentado por primera vez al año 1251 en el libro “Calila e Dimna”, una colección de cuentos de chacales probablemente mandados traducir por Alfonso X el Sabio. Originariamente era una obra india que se tradujo luego al persa.

A excepción del castellano y el portugués, en todas las demás lenguas, la palabra oliva deriva del latín “olivum”: el fruto del árbol “olivus”. Es curioso que antiguamente se comieran como postre. En el siglo XVII, “llegar a las aceitunas” era sinónimo de llegar tarde a algún convite, lo que se meniona muy a menudo en los libros de aquella época.

VARIEDADES

Existe una gran variedad de aceitunas. Las más representativas cultivadas en España son:

- **Arbequina**, predominante en Cataluña.
- **Cornicabra**, la segunda en España por la importancia de cultivo.
- **Hojiblanca**, la tercera en importancia del olivar español.
- **Manzanilla**, la fina sevillana.
- **Picual**, la más extendida en Andalucía.
- **Otras**: empeltre, gordal, lechín y farga.

<https://teleoliva.com/tipos-de-aceitunas/>

LAS ACEITUNAS VERDES Y LAS NEGRAS

Las aceitunas verdes son los frutos recogidos antes de su maduración, cuando tienen el tamaño adecuado y carecen de manchas. Suelen ser más grandes que las destinadas a producir aceite. Las verdes poseen un 15% de grasas. Las salmueras retiran su amargor y las hacen deliciosas al paladar.

Las negras son frutos totalmente maduros y pueden variar de tonalidad según la zona de recolección. Poseen un 55% de grasas. Es la única fruta, junto con el aguacate, que contiene grasas.

Todas las aceitunas deben estar curadas y aliñadas. Nuestro país, de muy antiguo, es maestro en el arte de estos aderezos, no faltando el laurel, el tomillo, la ajedrea, el romero, el orégano, el hinojo y el chorrito leve de vinagre, amén de corteza de limón y sal.

DATOS NUTRICIONALES

Suelen tener 150 calorías por 100 gramos de pulpa verde. Se recomienda

consumir unas siete olivas por día. Esta dosis no amenaza la salud ni por grasa ni por sal. Además, parece que hace prevención del cáncer de colon.

Son ricas en aminoácidos esenciales. Sus grasas son en un 80% insaturadas. Contienen vitaminas B, E y provitamina A. Su contenido en azúcares es bajo. Son ricas en minerales como el azufre, el calcio, el cobre, el fósforo, el hierro, el magnesio y el potasio. Aportan una destacada cantidad de fibra y también proteínas de origen vegetal.

Su ácido oleico (un ácido graso omega 9) y sus polifenoles disminuyen el riesgo de eventos cardiovasculares.

La Pasta Alimenticia



magazinedigital.com

La pasta italiana o “pastasciutta” es la masa no fermentada de harina o sémola de trigo duro (o semiduro) con agua y, en ocasiones, huevos u otros ingredientes, torneada de muy diversas formas. Puede ser fresca o seca, artesanal, industrial o integral. A veces, su masa se colorea con espinacas, tinta de calamar, remolacha, etc. También, puede rellenarse de setas, queso, jamón.

Es uno de los alimentos elaborados más consumidos del mundo, de conservación indefinida y con un amplio abanico de posibilidades culinarias.

Posiblemente la pasta vio la luz en China, según se habla de ella en libros chinos de principios de la era cristiana. Luego habría pasado a Persia y sus suntuosas cocinas. De allí pasó a los árabes y estos la extendieron por occidente.

SICILIA

En Cagliari (Sicilia) se producía abundantemente el tipo de trigo duro adecuado para la elaboración de la sémola con que se fabrica. En el siglo IX, durante la dominación musulmana de Palermo (Sicilia), se escribieron los documentos italianos más antiguos y venerados sobre los “maccheroni” (en italiano designa toda la pasta). Se fabricaba un alimento que llamaban con el nombre árabe de “atriya” u “hogaza cortada a tiras”. Los sicilianos se inspirarían en este alimento, cambiando la materia prima por trigo, para fabricar los primeros “spaghetti”, que llamaron simplemente “tría”, palabra que pasó a significar una pasta alimenticia filiforme.

El primero en indicar que Sicilia fue la promotora de este producto (en siciliano, “maccaruni”) fue el escritor árabe Idrisi. En 1154 ya dejaba constancia de que **“en Sicilia hay molinos y agua abundante y se fabrican cantidades de tría tan abundantes como para abastecer a la península (itálica) y a los territorios musulmanes”**. Debía de tratarse ya de pasta asecada pues de lo contrario no hubiera podido aguantar en buenas condiciones los viajes por el mar.

Así, parece que no fue Marco Polo quien llevó la pasta a Italia desde China donde la conoció.

Como para obtener una buena pasta se necesitaba sémola dura, buena agua potable, sal y buen sol, lógicamente la industria se desarrolló en las zonas de la península italiana que disponían de estos ingredientes. Desde allí se extendió por toda Italia.

Fue solamente a principios del siglo XX que un tal Cirillo ideó un procedimiento para el secado artificial de la pasta. Fue en Torre Annunziata, Nápoles. Es quizá por ello que Nápoles ha adquirido fama de ser la “capital de la pastasciutta”.

ESPAÑA

A la Península ibérica la pasta entró por el sur, traída por los árabes; y por el este, a través de nuestras guerras con Nápoles. En España se conoció la pasta con el nombre de “alatria” (del mozárabe) y ya hablaban de ella con normalidad los libros de Sent Soví (siglo XIV) y de Rupert de Nola (siglo XV). También habla de ella Arnau de Vilanova (1240-1311).

La pasta llegó a Francia con los cocineros del séquito de Catalina de Médicis (1519-1589) al casarse con el futuro rey francés Enrique II.

Curiosidades sobre La Pasta



catacaldos.es

La moda de la pasta empezó a perderse en España en el siglo XVII y regresó ya entrado el XVIII cuando Carlos III, después de reinar en Nápoles, trajo cocineros napolitanos al regresar a nuestro país. Los primeros fondistas que tuvieron casa de comidas en Barcelona fueron italianos y muchos de sus platos (canelones, macarrones, arroz a la milanesa) se han convertido, en algo más de dos siglos, en platos propios y tradicionales.

VINCISGRASSI

Es un plato muy conocido en la región italiana de Marcas. Una especie de lasaña ideada en 1799 por el cocinero del príncipe y general austríaco Windisch-Graetz cuando visitó las Marcas durante las guerras napoleónicas. Son pastas planas, una salsa de carne (ragú) y salsa bechamel con nuez moscada.

LA PASTA EN LOS ESTADOS UNIDOS

Contrariamente a lo que se suele creer, no fueron los emigrantes italianos los que introdujeron la pasta en los Estados Unidos. Fue Benjamín Franklin (1706-1790). Este dio a conocer los fideos a sus amigos (de los cuales había llevado unos paquetes) a su regreso de Francia, donde había sido embajador de la recién creada república estadounidense.

TORTELLINI

Una leyenda italiana asegura que los tortellini de Bolonia (pequeños redondeles de pasta rellenos de carne) se inspiran en el ombligo de Venus. En una de sus últimas apariciones Venus pasó por la Romaña italiana allá por el siglo XVII, acompañada de Baco y Marte; durmió en una hostería y a la mañana siguiente fue sorprendida en el lecho en feliz desnudez. El hostelero quedó pasmado y quiso inmortalizar la visión creando los tortellini...

SPAGHETTI

Es un diminutivo de la palabra italiana “spago”, es decir, cordel, por su forma larga y tubular.

CANELONES

La palabra italiana “cannelloni” es un superlativo de “cañas”. Alude a la primitiva forma de la pasta que, por otra parte, conserva todavía. Tendría su origen en el siglo XVI.

Los primeros canelones del mundo, que tuvieron los bordes dentados, fueron ideados por Ramón Fló, fundador de la empresa “La Central. Fábrica de pastas alimenticias para Sopa”. Fue creada en 1898 para facilitar la retirada de la pasta una vez cocida.

**RAVIOLIS
FARCITS
EL PAVO**

Qualitat
i puresa
insuperables

CANELONI
EXTRA SUPER



**CANELONIS
EL PAVO**

La marca que
s'imposa per la
seva qualitat

PREMIAT AMB DIPLOMA I MEDALLA D'OR
A L'EXPOSICIÓ INTERNACIONAL DE BARCELONA 1929

VENDES AL MAJOR:
RAMON FLÓ
Borrell, 50 : Telèfon 31897

VENDES AL DETALL:
*En totes les bones botigues
de queviures*

catacaldos.es

Los primeros comercializados se llamaron “El Pavo” y aparecieron en 1914. La marca continúa siendo líder en el mercado de los canelones.

La Nuez y la Ratafia



agrosintesis.com

La nuez es el fruto el drupa -oleaginoso, oval, compuesto de cuatro gajos- del nogal (“*Juglans regia*”), árbol de hasta 15 m de altura. Es originario de Persia, Armenia y costas del mar Caspio. Se conoce en China desde la antigüedad.

Quizá entró en Europa (Grecia) traído de Persia por Alejandro Magno (siglo IV a. C.), quien sentía verdadera pasión por las nueces. Se halla aclimatado aquí desde entonces.

En tiempos de Jesús abundaban los nogales en Galilea. De allí pasaron a Roma, que llamó a sus frutos “nueces de Júpiter” y las consideraba alimento de los dioses.

Los griegos las llamaron “kara” (cabeza o semblante), por recordar su forma un cerebro.

Según el padre Esteban Ferreros fue Pompeyo quien trajo el nogal a la Península en el siglo I a.C.. Los españoles lo llevaron a América donde arraigó estupendamente, especialmente en California.

El árbol necesita suelos calizos, clima templado algo fresco y lugares abrigados. Se cultiva en Francia, Inglaterra, Italia y España (Galicia, León, Burgos, Asturias) y abundantemente en California.

La nuez contiene un 60% de ácidos grasos poliinsaturados (es el fruto que más omega 3 contiene), 20% de proteínas de alto valor biológico, 15% de hidratos de carbono, vitaminas B1, B6, E, potasio, cobre, magnesio, hierro y zinc. Es uno de los alimentos más calóricos (650 calorías por 100 mg). Gracias a su alta concentración de fitoesteroles y polifenoles su ingesta ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Posee un elevado poder saciante.

Los frutos se recolectan en otoño, son astringentes, antisépticos, tónicos y vermífugos. **Junto con la avellana y la almendra, la nuez forma el trío más alimenticio de todos los frutos secos.**

El aceite obtenido de este fruto es rico en omega 3 y vitaminas. Debe utilizarse en frío. Es, como la misma nuez, frágil y tiende a enranciarse. Es mejor conservarlo en el frigorífico. Es excelente para aliñar ensaladas.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2018/09/aceites-vegetales-poco-conocidos-y-ii.html>

LA RATAFÍA

Con nueces verdes o tiernas, maceradas en alcohol vínico (aguardiente o anisado) durante 2 ó 3 meses, con plantas, azúcar y hierbas aromáticas, se obtiene un licor famoso en Cataluña, la ratafia.

Su nombre podría venir de la expresión latina “rata fiat” (sea así) utilizada para cerrar un trato. También se produce en Italia y en Francia y las

recetas para su producción pasan de generación en generación y contienen diversos ingredientes.



disevil.com

En los monasterios se utilizaba como medicina ya que el alcohol extrae muy bien las propiedades medicinales de los vegetales. Empezaba a prepararse el día de San Juan, ya que entonces había excelentes nueces verdes y buenas hierbas del campo. Se mezclaban en aguardiente con hierbabuena, tomillo, salvia, clavo, anís, romero, manzanilla, menta, lavanda, piel de cítrico, etc. Se dejaba reposar bajo el sol y la luna -a sol serena- durante 40 días, dejándolo respirar y removiendo la mezcla. A mediados de agosto se filtraba y se colocaba en barricas de madera unos tres meses.

<https://ratafia.cat/39a-festa-de-la-ratafia/>

Las Habas



gadis.es

La planta de las habas -“*Vicia fava*”- es una leguminosa anual de porte erguido, de unos 70 cm de altura; uno de los vegetales cultivados más antiguos. Se siembra a principios de primavera, presenta unas vainas con semillas grandes (entre una y cinco).

APUNTES HISTÓRICOS

Es originaria de la Cuenca mediterránea. La planta de semillas más pequeñas procedería de Persia y de las riberas del mar Caspio. Se desconoce de dónde procedían las plantas salvajes.

Es un cultivo milenario: Egipto, Asia, Península ibérica, Península italiana y en las regiones del Danubio. Se han descubierto ejemplares en los palafitos suizos de la Edad de bronce.

San Isidro Labrador (1082-1172) afirma en sus “Etimologías” que esta legumbre fue la primera que alimentó a los hombres.

Fueron famosas en Grecia, donde eran consumidas en cantidad y celebraban fiestas al “dios de las habas”, en el mes de junio, en su templo de Atenas. Los pitagóricos las temían por provocar el favismo (anemia genética frecuente en el Mediterráneo) al comer habas o aspirar su polen.

Junto con las lentejas y el mijo, las habas eran alimento de la plebe en la Roma antigua.

Entraron en China desde las regiones occidentales en el siglo primero antes de Cristo. Se encontraban también en Asia central. Los eslavos cultivaron habas en Rusia (siglos VI al VIII).

SU CONSUMO

Suelen consumirse frescas, incluso se comen con sus vainas cuando son muy jóvenes y tiernas. También, secas, cuando no es el tiempo. Hoy en día se cultivan en todo el mundo.

Es la más grande de las legumbres y su textura es harinosa y untuosa. Son ricas en fibra y proteínas, pobres en grasas y contienen vitaminas B9 y C, magnesio, potasio, cobre, fósforo y manganeso.

Tienen 80 calorías por 100 gramos netos, en crudo; y 65 calorías, remojadas y hervidas.

Sus féculas son fuente de energía alimentaria. Tienen fama de afrodisíacas.

La culinaria de esta legumbre está más desarrollada en Murcia, Andalucía y en Cataluña, donde se comen habas desde tiempos remotos. Ya el libro de Sent Soví (siglo XV) describe varias recetas y son famosas elaboradas “a la catalana”.

NOTA:

En Cataluña se acostumbra a esconder un haba en el roscón de Reyes.

INDICE

Presentación	1
La Escuela de Cocina de Adriano	3
Le Club des Cents	5
Don Quijote: El Convite de Las Bodas de Camacho El Rico	7
La Alcachofa (“Cynara Scolymus”).....	11
La Pizza	15
Curiosidades sobre la Pizza	19
La Pizza Margarita	21
La Dieta Atlántica	23
Decálogo de la Dieta Atlántica	25
El Cacahuete	27
Almorta y Altramuz: Legumbres poco conocidas	29
El Coco	35
Las Sopas también son para el Verano	39
Ajo Blanco Malagueño	41
Gazpacho	43
Vichisuase	45
El Kiwi (Actinidia chinensis)	47
Los Higos y La Higuera	51
El Apionabo	55
El Nabo	57
La Remolacha	59
La Zanahoria	61
Pescados Azules más Habituales	63
El Boquerón	65
La Caballa (o Verdel)	67
La Sardina	69
La Cebolla	71
Escalonia o Chalota.....	75
El Puerro (“Allium Porrum”)	77
Liliáceas Alimenticias	79
Septiembre: El Festival “The Epicure”	81
El Champiñón (o Champiñón de París)	83

La Albahaca y El Pesto	85
Alimentos Congelados	87
El Dátil	89
El Vino dulce Natural.....	91
Las Crucíferas Comestibles	93
El Pavo	97
La Chirimoya	99
La Avena	101
La Papaya	103
Gofio	105
La Mandioca o Yuca	107
Caqui, Palosanto o Kaki	109
La Granada	111
El Cóctel (también llamado combinado)	115
Algunas Curiosidades sobre los Cócteles	117
Las Pipas de Girasol	121
Productos estrella de nuestra Gastronomía:Queso Torta del Casar	125
Productos estrella de nuestra gastronomía:Espárragos de Navarra	127
Productos estrella de nuestra Gastronomía: Guisante Lágrima de Guipúzcoa	129
Productos estrella de nuestra Gastronomía: Atún Rojo salvaje de Almadraba	131
Productos estrella de nuestra Gastronomía: Gamba Roja del Mediterráneo	133
Productos estrella de nuestra Gastronomía: Azafrán de La Mancha.....	135
Productos estrella de nuestra Gastronomía: Anchoas del Cantábrico	137
Productos estrella de nuestra Gastronomía: Pimentón de La Vera	139
Productos estrella de nuestra gastronomía: Miel de La Alcarria	141
El Licor Chartreuse	143
El Huevo	145
Curiosidades sobre Los Huevos.....	149
Los Garbanzos	153

Los Cocidos	155
Curiosidades sobre los Cocidos	159
Curiosidades sobre las Latas de Conserva	163
Las Latas de Conserva	165
El Laurel	167
La Canela	171
La Tortilla	173
Las Aceitunas	175
La Pasta Alimenticia	179
Curiosidades sobre La Pasta	183
La Nuez y la Ratafia	187
Las Habas	191
Índice	193

Sara Castellví es miembro de número de la Academia Catalana de Gastronomía y Nutrición; y miembro correspondiente de la Academia Gastronómica de Málaga. Pertenece a la *Confrérie des Chevaliers du Tastevin de Borgoña* y es *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, referente a la historia de los alimentos, del arte culinario y del buen comer.



<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com>

