

# EL BUEN COMER

## Apuntes históricos y culturales

### EL BLOG DE SARA (QUINTA 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.



# El Vinagre



vinetur.com

La palabra vinagre deriva de la francesa “vinaigre” (del latín “vinum acre” o vino agrio). Es el producto de la fermentación del vino por bacterias acéticas “Mycoderma aceti”. Es un líquido de paladar agrio y áspero. Cualquier alimento que pueda ser fermentado para producir alcohol puede estar en el origen del vinagre (vino, sidra, etc.). Este fenómeno biológico fue descubierto por Louis Pasteur en 1862.

El vinagre tiene propiedades antisépticas y conservantes naturales ya que su bajo ph impide la proliferación de microorganismos peligrosos para nuestro organismo y alarga la vida de muchos alimentos. Cuando es derivado del vino, posee también antioxidantes muy beneficiosos para nuestra salud.

## APUNTES HISTÓRICOS

Ha sido utilizado en cocina desde tiempos inmemoriales. En el Libro

de Ruth, del Antiguo Testamento, se dice: “cuando llegue la hora, venid aquí y comed vuestro pan y remojadlo en el vinagre”...

Los antiguos mesopotámicos (Babilonia) ya hacían vinagre a partir de cerveza 5000 años a. C. Los chinos, hace unos 4000 años, hacían fermentar y acidificar el aguardiente de arroz.

Los antiguos griegos utilizaban el vinagre con cautela, aunque le atribuían propiedades conservantes. El médico griego Hipócrates (460-377 a. C.), considerado el padre de la Medicina, lo llegó a recetar.

Los romanos colocaban sobre la mesa destinada a los manjares una vasija llamada “acetabulum” (vinagrera) para que los invitados pudieran mojar el pan en ella. Los ejércitos de Julio César se servían del vinagre por sus propiedades antisépticas. El poeta Marcial y el orador Cicerón alabaron su fuerza.

Los árabes emplearon vinagre para conservar caza y pescados.

Francia fue el primer país de Europa en elaborar vinagre de tipo industrial. La Corporación de Maestros Vinagreros fue creada primero en París en 1394 y sus estatutos completados por Luis XII en 1514. En Orleans, el rey Enrique III otorgó en 1580 el escudo de armas a la Corporación: un tonel tumbado sobre una carretilla. El vinagre se vendía por las calles de París llevado en barriles de madera.

## **VARIETADES DE VINAGRE**

- 1.- De vino (blanco, rosado, tinto o cava).
- 2.- De cereales (arroz, maíz, malta).
- 3.- De frutas (manzana, pera, agraz).
- 4.- Varios (caña de azúcar, melazas, miel).

## **LOS AROMAS DE LOS VINAGRES**

Se pueden perfumar de múltiples maneras y ello está de moda. Los más habituales son: frambuesa, mango, especias, estragón, ajo...

## **LAS VIRTUDES DEL VINAGRE**

- No contiene grasas ni sal. Apenas tiene calorías.
- Es un conservante natural de los alimentos.
- Se conserva indefinidamente a temperatura ambiente. Los eventuales posos (en los vinagres de vino) no repercuten en la calidad. Solo en la estética.
- Neutraliza los malos olores.

El vinagre de vino es el más usado en España. Para obtener un producto excelente hay que seleccionar bien la materia prima. pues el vinagre conserva algo el olor y el sabor del vino con que se elabora. Se podría decir que es el condimento rey en nuestras cocinas pero debe mantenerse lejos de la luz y del calor.

### ***NOTA:***

Las variedades de la Denominación de Origen del Vinagre de Jerez son: la palomino, la moscatel y la Pedro Ximénez.

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



# Curiosidades sobre El Vinagre



riojavina.es



wiki

## MADAME DE POMPADOUR

Madame de Pompadour (Jeanne-Antoinette Poisson, 1721-1764), duquesa-marquesa de Pompadour, favorita del rey francés Luis XV, utilizaba hasta 37 vinagres diferentes para estimular el apetito del monarca.

La ciudad de Orleans ostenta todavía hoy la capitalidad del vinagre francés. Debe su renombre a los excelentes vinos del Loira.

<https://martin-pouret.com/frh/6-histoire>

## EL VINAGRE DE LOS CUATRO LADRONES



En la Edad media, durante las épocas de peste, los ladrones recorrían los lugares afectados para despojar a sus habitantes. Se frotaban el cuerpo con un vinagre en el que habían hecho macerar hierbas como salvia, tomillo, espliego, romero, clavo, canela, alcanfor. Posteriormente añadieron ajo a esta locaión, que se conocía con el nombre de “vinagre de los cuatro ladrones”. Según Curnonsky era una receta afrodisíaca. La casa francesa Maille, además de las mostazas, presentaba en 1762 un “vinagre de los cuatro ladrones”...

<http://samuellaroque.unblog.fr/2018/07/09/episode-43-le-vinaigre-et-la-peste/>

## **OTRAS APLICACIONES DEL VINAGRE**

El vinagre tiene otras aplicaciones además de la gastronómica:

- Suavizante para el cabello, después del lavado.
- Fijador del color en tejidos teñidos.
- Reparador de rasguños en la madera.
- Despegador de chicles.
- Abrillantador de cobre y del bronce.
- Aleja las pulgas de los animales domésticos.

## **DENOMINACIÓN DE ORIGEN DEL VINAGRE DE MÓDENA**

La Unión Europea otorgó Denominaciones de Origen al vinagre de Jerez (1995), al del Condado de Huelva y al de Módena.

En la ciudad italiana de Módena (Emilia-Romagna) se elaboraba en la Edad media un vinagre ya famoso cuyo privilegio pertenecía a las grandes familias de la región. Su valor terapéutico, balsámico, fue reconocido en anales de 1747.

Ya Lucrecia Borgia, mujer de tintes novelescos, parece que lo utilizó eficazmente en el momento del difícil parto de su primer hijo.

<https://acetobalsamico.blog/2019/11/13/aggettivo-balsamico-e-ora-le-galmente-protetto/>



# Las Lentejas



recetasgratis.net

La “*Lens esculenta* o *culinaris*” es una planta herbácea de la familia de las fabáceas, ya conocida en la Edad de bronce. Sus semillas secas -las lentejas- tienen forma de pequeños discos de diferentes tamaños y colores, según la variedad.

## APUNTES HISTÓRICOS

El cultivo extensivo de las lentejas ocupó un primer lugar en la **dieta alimenticia de Egipto**, hace 7000 años, en el Vale del Nilo. Se han hallado semillas en tumbas de la XII dinastía (2200 años a. de C.). En un fresco de Tebas, de la época de Ramsés III (1200 años a. C.), se observa un sirviente ocupado en cocer lentejas.

**El Antiguo Testamento** menciona varias veces las lentejas, con el nombre de “adashum”. Es famoso el pasaje del Génesis (1750 años a. C.) en el que un fatigado Esaú, que venía del campo, le pide a su hermano Jacob que le deje comer el guiso de lentejas que está preparando. Jacob se lo cede a cambio de la primogenitura. El hambriento Esaú no lo duda y jura que se la cederá. Un plato caro...

El comercio y los movimientos de poblaciones extendieron el cultivo y el consumo de las lentejas entre **antiguos griegos y romanos**. Eutino de Figalia, uno de los 7 cocineros de la Grecia clásica, fue famoso por su especialidad de potaje de lentejas.

El botánico griego Teofrasto, en su “Historia de las plantas”, cita la lenteja, “cuya siembra debe ser tardía...”. El testimonio griego pasó a Roma, que difundió el consumo de legumbres por todo su vasto imperio. En particular, las pequeñas lentejas egipcias, redondas y oscuras. Plinio el Viejo distingue tres variedades de lentejas en sus escritos. La romanización de nuestro territorio fue completa y pronto aceptamos estas legumbres.

**En la Edad media** fueron alimento primordial para la población. Sin embargo, desde la aparición de las judías, que llegaron de América con Colón, fueron perdiendo popularidad como alimento básico y su consumo se redujo en toda Europa excepto en los países mediterráneos. Aquí su consumo se ha popularizado gracias a la llamada **Dieta mediterránea** (declarada Patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la UNESCO en 2010). La lenteja es una de las legumbres más apreciadas en la cocina de nuestro país.

No hay indicios de cultivo de lentejas en América antes de la llegada de los españoles.

Para los italianos comer lentejas durante la Nochebuena es signo de prosperidad.

## **DATOS NUTRICIONALES**

- Es la legumbre más rica en proteínas.
- Son pobres en grasas.
- Contienen un 55% de hidratos de carbono de absorción lenta, con un bajo Índice Glucémico (IG), lo que es más bien favorable para los diabéticos.
- Su fibra soluble equilibra los niveles de azúcar y la insoluble combate el estreñimiento.
- Llevan 350 calorías por 100 gramos.
- No contienen gluten.
- Son muy saciantes.
- Contienen calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc, hierro y vitaminas B1/B3/B6.
- Se complementan muy bien combinadas con arroz. Suplen unas a otro sus respectivas deficiencias.
- Hoy en día ya no llevan piedrecitas o gusanitos como hace unos años.

## **CONSEJOS**

- 1.- Para evitar flatulencias, añádanse cominos, anises o hinojo al agua de cocer. O escáldense en frío cuando cuezan.
- 2.- Es importante remojarlas antes de cocerlas, de una a cuatro horas. Menos las pardinas, que no lo necesitan.
- 3.- Por cada porción de lentejas el agua deberá ser el triple.

- 4.- La sal, mejor al final.
- 5.- Si hay que añadir agua, esta debe ser siempre caliente.
- 6.- Se cuecen en cacerola 50 min. O en olla exprés 15 min.
- 7.- En puré, la digestión es menos pesada.
- 8.- Las lentejas, si quieres las tomas y si no, las dejas...

## Hojaldre (milhojas)



El hojaldre es una masa elaborada con harina de pastelería y agua que envuelve trozos de mantequilla (o manteca) encerrada y doblada en pliegues sucesivos que, al hornear, se hincha y forma hojuelas superpuestas.

Nació en Grecia, hecho con aceite o quizá con grasa de cerdo. De allí pasó a Roma y a Bizancio. Los cruzados lo llevaron a Francia y a Austria. Los turcos lo introdujeron en Europa central.

En España ya era conocido en 1604, fecha del libro de Francisco Quevedo “El buscón”, que menciona pasteles de hojaldre. El “Libro de Arte de Cocina” de Domingo Hernández de Maceras (1607) da una receta de hojaldre muy interesante.

Los franceses creen que el hojaldre (“pâte feuilletée”) fue obra del pintor Claude Gellée (1600-1682) (¡gelatina!), llamado “el lorenés” por haber nacido en Lorena. Fue pastelero de joven. También lo atribuyen a un pastelero del príncipe de Condé llamado Fenollet (1621-1682). En realidad, como puede comprobarse por las fechas antes mencionadas, posiblemente los tratadistas franceses desconocían los hechos (por lejanos en el tiempo): **el hojaldre ya era español**.

Sí es cierto que el famoso gran cocinero francés **Antonin Carême** (1784-1833) codificó la receta en su obra “Pâtisserie Royale”.

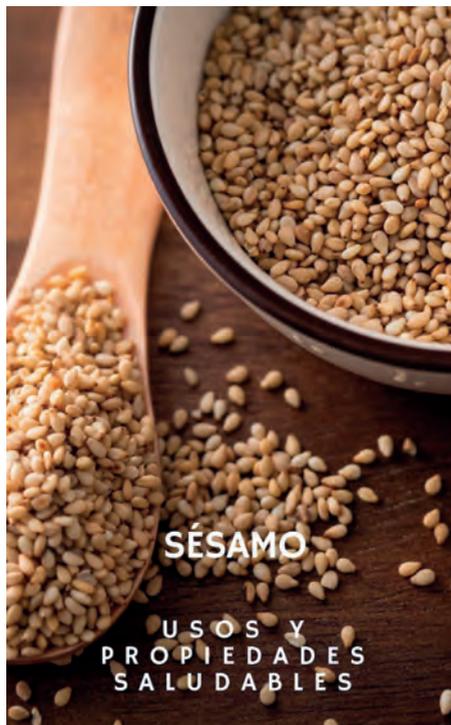
## EL VOLOVÁN

La palabra ha españolizado a la francesa “vol-au-vent” (vuela al viento). Se trata de una pasta de hojaldre individual, redonda y hueca, que, una vez horneada se hincha y se rellena con diversas preparaciones. Toma el nombre del relleno: volován a la ...

Fue Carême quien imaginó este hojaldre relleno. La ligereza de la pasta hizo que en el horno tomara unas enormes dimensiones, lo que el panadero le dijo al chef, alarmado: “**Antonin, elle vole au vent**” (sale volando). La expresión gustó a Carême y le aplicó el nombre a su preparación.

Uno de los más famosos volovanes franceses fue **el volován a la financiera**, con una guarnición o relleno realmente opulento en aquel París de finales del siglo XVIII.

# El Sésamo



[ecoinventos.com](http://ecoinventos.com)

Es la semilla de la planta herbácea oleaginosa semiperenne “*Sesamum indicum*”, de la familia de las papilionáceas de mismo nombre. De hasta 2 metros de altura. La semilla es pequeña, de forma ovalada y de color crema. Es originaria de la India y posiblemente de África, aunque hoy en día se cultiva sobre todo en el sur de Asia, África, Méjico y regiones tropicales.

La explicación más antigua y segura de esta planta se halla en el Papiro de Ebers (1500 a. C.). Al comienzo de nuestra era ya había sésamo en la península itálica. La costumbre de espolvorear granos de sésamo sobre el pan vino de Sicilia.

En el área mediterránea los granos de sésamo se cuecen enteros, se tuestan y se pueden moler para hacer harina y un aceite a presión de color amarillo claro que se utiliza en cocina, aunque nunca debe calentarse.

El sésamo, que puede ser blanco, amarillo o negro, es nutritivo, de sabor dulce similar al de la nuez, calma las mucosas y tiene efectos laxante y antioxidante; con un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados (80%). Contiene vitaminas E, A, B. También, calcio, magnesio y aminoácidos.

Se aconseja tostarlo para intensificar su sabor. Aporta textura a los salteados de verduras, carnes y pescados. Posee 580 calorías por 100 gramos.

#### ***NOTAS:***

Antiguamente se creía que el sésamo poseía poderes mágicos. De ahí la famosa frase de las aventuras de Alí Baba y los 40 ladrones (Cuento de las mil y una noches): **¡Ábrete sésamo!**. Posiblemente por el hecho de que las semillas se abren repentinamente, tras un estallido...

**El gomashio** de la cocina japonesa se elabora con semillas de sésamo y sal.

# Hummus



nestlecocina.es

Es un plato libanés muy popular. Suele formar parte de los entremeses tradicionales que se comen en Grecia, Chipre, Turquía y Oriente medio. Se puede tomar como primer plato.

La receta básica lleva garbanzos cocidos escurridos, zumo de limón, ajo picado, pimienta, crema de tahini, cominos, aceite de oliva, perejil, sal, pimienta, yogur griego y sésamo.



# El Tahini



El tahini es un preparado a base de semillas de sésamo rubio, tostadas molidas, de consistencia oleosa, muy apreciado en Oriente medio.

Tiene todas las propiedades nutritivas del sésamo.

<https://www.tahini10.com/>



## El Tofu



cocinatis.com

El tofu -palabra japonesa- es un derivado de la soja conocido también como “queso vegetal” o requesón de soja. Se trata de un concentrado proteico fruto de la coagulación con sales de calcio y de magnesio, y posterior prensado, de la bebida de soja.

Es una de las principales fuentes de proteínas de Oriente, donde se vende en tiendas especializadas y se consume en grandes cantidades. Puede hallarse fresco, artesanal, elaborado diariamente; o de larga conservación, como lo hacen en Japón, en paquetes de 225 gramos.

Es un producto integral, de color blanco cremoso, sabor delicado y muy adaptable ya que absorbe fácilmente los sabores de los demás alimentos. Se lo suele mezclar con carnes, pescados, huevos, verduras, ensaladas y condimentos. Su aspecto es similar al del queso de vaca fresco. No precisa cocción. Solo hay que calentarlo, frito o a la parrilla.

El tofu es una fuente importante de lecitina (un fosfolípido que ayuda a combatir el colesterol malo), ligero y carente de olor, bajo en grasas saturadas (15%) y rico en grasas poliinsaturadas (85%). No contiene gluten. Es bajo en calorías y contiene 10 aminoácidos esenciales y vitaminas A, B, D, E, K.

Se encuentra el tofu fresco en tiendas especializadas en productos asiáticos. Se debe conservar en el frigorífico. Una vez empezado, debe consumirse pronto.

***NOTA:***

La soja es una planta herbácea oleaginosa, una legumbre originaria de China.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/05/la-soja.html>

## El Cuscús (o Alcuzcuz)



vix.com

Es la sémola de trigo duro (de grano fino o medio) con el que se elabora un plato del mismo nombre tradicional del Magreb, es decir del conjunto de países del norte de África (Marruecos, Argelia, Túnez). La sémola se trabaja con harina y se tamiza unas cuantas veces, al vapor, y forma de granos que pueden tener diversos tamaños y ser refinados o integrales, de color dorado pálido, consistencia granulosa y cremosa y de gusto que recuerda al de la nuez.

Se acompaña con distintas hortalizas, garbanzos, pollo, cordero. También se moja con un caldo especiado y picante: la “harissa”. Se sirve en una gran fuente de madera, con las carnes bien dispuestas encima de la sémola y las salsas en salseras.

La sémola se utiliza para elaborar el “taboulé”, una ensalada con mucho perejil, menta, tomate, cebolletas, aceite de oliva, zumo de limón, lechuga, pimienta y sal.

## APUNTES HISTÓRICOS

Según el diccionario de la RAE, la palabra alcuzcuz viene del vocablo árabe “al-kuskus”. Según unos querría ser una simple onomatopeya del ruido que produce el vapor al pasar a través de la sémola por los agujeros de la cuscusera, el recipiente de barro agujereado en la base con el que se cuece la sémola o cuscús. Los españoles hemos españolizado la palabra árabe. Los franceses, que tienen importantes vínculos con el Magreb desde hace más de un siglo, lo han convertido en “couscous” y han hecho famoso el plato.

El alcuzcuz es mucho más habitual en Francia que en España. En París o en ciudades del sur se elabora un buen cuscús. En su gran libro de cocina “La cuisinière provençal”, el chef francés Jean B. Reboul (1862-1926) describe cuidadosamente este plato.

Llegó a Francia después de la conquista de Argelia, en tiempos del rey Carlos X, gracias a un libro escrito por un corresponsal y secretario del mariscal Boumont, el primero en una lengua europea. La receta tuvo gran éxito, auspiciada también por los soldados que la habían conocido en Argelia.

En España ha tenido menos éxito, a pesar de que la palabra es muy antigua. Ya en el siglo XV, se cita en el libro de crónicas de Gutiérrez Díaz de Gámez (1436), aunque no lo comían por ser plato morisco...

Pedro Calderón de la Barca presenta un personaje moro villano, al que llama Alcuzcuz, plato popular entonces de la morisca.

Hoy el cuscús se puede comer en contados restaurantes pero se ha puesto de moda en tiendas de comida sana para llevar.

***NOTA:***

El Comité del Patrimonio Inmaterial de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO) aprobó el miércoles 16 de diciembre 2020, la inscripción en la lista de bienes inmateriales de la humanidad los conocimientos, prácticas y tradiciones vinculadas a la preparación y el consumo del cuscús. Ello fue solicitado conjuntamente por Argelia, Marruecos, Mauritania y Túnez.



# El Escabeche



cocina-familiar.com

El escabeche es un sistema de conservación que, originariamente, se decía del modo de preparación de un adobo para conservar diversos manjares.

La palabra “scabetx” o “escabetch” es persa, voz con ascendencia sánscrita. Llegó a Europa por Al-Ándalus y definía el sistema de conservación con el que se adobaban pescados, mariscos, aves, etc. Más tarde se transformó en condimento o salsa.

En árabe, “sikbag” equivalía a carne cocinada en vinagre. Ya aparecía en los cuentos orientales de las Mil y una noches. En España se vulgarizó como “iskebeg”. En el Llibre de Sent Sovi (1324), anónimo catalán, se da una receta de “escabetx” muy completa y algo dulce. La primera documentación en castellano está en el “Libro de los guisados”, de Rupert de Nola (1525).

Un anónimo códice toscano del siglo XIV menciona el “schiabezia” y comenta su procedencia española. Pasó al provenzal “escabetxe”. El “escabasse” (sin cabeza), en 1870, nos explica la preparación de diversos pescaditos (sardinas, salmonetes, etc.) a los que se les quitaba la cabeza, se limpiaban, se freían y, en el mismo aceite se bañaban durante 24 h en una marinada de vinagre, vino blanco (o agua), cebolla, ajo, laurel y otras hierbas aromáticas y especias. Luego se calentaba.

La base no ha cambiado desde el siglo XIX. En el libro “Las recetas de Carvalho”, de Manuel Vázquez Montalbán (1994) se menciona “un excelente escabeche de pagel”.

Hoy es una especie de vinagreta que, además de los pescados, es buena para la caza de pluma y otros alimentos. **El escabeche ha sido una importante aportación de la cocina peninsular a la universal.**

**Con el escabeche se ablanda la carne de caza y la de pescado adquiere una gustosa entereza.**

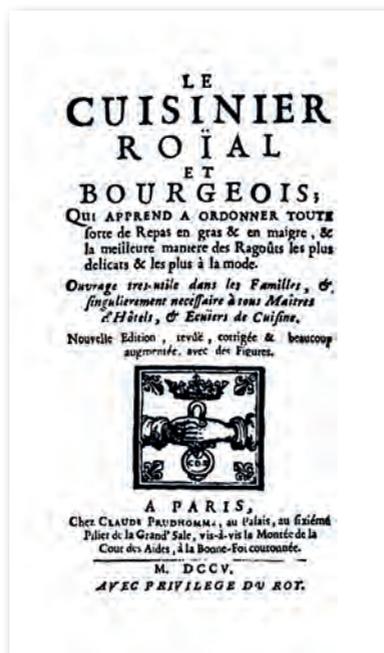
# El Merengue



Es un dulce, una masa ligera, aérea, hecha con claras de huevo firmemente batidas a punto de nieve; y azúcar glass, aromatizado o no, en una proporción del doble del peso de las claras al del azúcar; cocido al horno medio. Su consistencia depende del porcentaje de azúcar, de la temperatura y de la duración del calor aplicado. El merengue es tan ligero que se funde al comerlo.

**Su origen es incierto, al igual que la etimología de su nombre.** La palabra española viene, con toda seguridad, del francés “meringue”. Esta posiblemente venga del nombre de la antigua población suiza de Meiringen (Cantón de Berna), donde se cree fue ideado por un tal Gasparini a finales del siglo XVII. Sin embargo, se menciona el merengue en el libro “Le cuisinier roïal et bourgeois”, de François Massialot, de 1691.

También podría haber tomado el nombre del polaco e introducido en Francia hacia 1720 por alguien de las cocinas del exsoberano de Polonia



Stanislas Leczinsky (establecido gobernador de Nancy gracias a su yerno el rey Luis XV de Francia), al que gustaba mucho tal dulce, al igual que a su hija María, esposa de Luis XV. Más tarde, la reina María Antonieta los confeccionaba...

En castellano se cita por primera vez en el libro del repostero Juan de la Mata, “Arte de repostero”, de 1747, en el que detalla todo un capítulo dedicado a los merengues.

El italiano “marenga” también tiene origen francés, más reciente, de 1832.

#### **NOTA:**

Antecesor o primo hermano del merengue podría ser el “nokerln” austriaco, dulce de principios del siglo XVII bajo la égida del arzobispo de Salzburgo Dietrich von Raitenau, amante de las golosinas ligeras. Llevaba claras de huevo batidas, azúcar fino, vainilla en polvo, yemas de huevo y una “sospecha” de harinas; todo ello cocido al horno.

# La Pimienta, reina de las Especias



Es la baya del pimentero (“*Piper nigrum*”), un arbusto trepador tropical, de la familia de las piperáceas, que puede llegar a alcanzar los seis metros de altura. Forma racimos de bayas pequeñas y apretadas, de color verde, que salen del tallo opuestas a las hojas espesas, y que al madurar enrojecen.

Procede de la India y de Indonesia. Se cultiva también en Malasia, Tailandia, Vietnam, China, Sri Lanka, Madagascar y Brasil, La palabra viene del sánscrito “pippali”.

A pesar de que las pimientas se comercializan en cuatro colores diferentes (negra, blanca, verde y rosada), son las mismas bayas recolectadas en diferentes momentos de maduración y procesadas de modo distinto.

**Negra:** Se recolecta madura y se deja secar al sol. Su piel se arruga y se vuelve oscura. Es de intenso sabor picante.

**Blanca:** Sus granos maduros se dejan en remojo y se les quita la corteza que, una vez pelada, muestra los granos blancos interiores que, después, se secan. Es menos aromática que la pimienta negra pero pica menos.

**Verde:** Sus bayas se recolectan inmaduras. En los países que son grandes consumidores, se las encuentra en salmuera, frescas. En España se utiliza seca. Es más suave que la negra, menos picante y mucho más perfumada.

**Rosa (o mignonette):** Es el resultado de la mezcla de bayas blancas y negras. Son las bayas “casi” maduras.

## APUNTES HISTÓRICOS

**El médico griego Hipócrates** (460 a. C.) fue el primero en describir la pimienta y la consideraba un buen medicamento para abrir el apetito.

En la India aparece mencionada en el siglo II antes de Cristo. Debido a las conquistas de **Alejandro Magno**, y a las diferentes rutas de intercambio creadas, llegó a Europa sobre el siglo V. Aquí alcanzó gran popularidad.

**En la sociedad romana** tuvo tanto prestigio que el emperador Domiciano (Siglo I) mandó construir un mercado para las especias y llamó Via Piperata a la calle donde lo situaron. Roma, en el año 408 exigió a un pueblo como tributo, además de oro, más de 1000 kilos de pimienta...

**Durante la Edad media** se utilizó como moneda de cambio y se podían pagar con ella impuestos y tributos. La expresión “caro como la pimienta” viene de esta época. Con el doble monopolio de los árabes y venecianos, solo unos pocos podían permitirse en Europa pagar su alto precio. También se ofrecía como dote en las bodas.

Al descubrir el **navegante portugués Vasco de Gama** (+ 1524) la ruta para navegar hacia la India, los precios de la pimienta empezaron a bajar.

Durante más de 100 años el comercio de esta especia estuvo en manos de los portugueses. Lo perdieron después a favor de holandeses e ingleses. En el siglo XVIII los precios bajaron y la pimienta estuvo al alcance de muchos.

En América utilizaban la pimienta de Jamaica para conservar y curar carnes, y disfrazar el olor y sabor de alimentos poco frescos...

**Hay otros tipos de pimienta, distintos que os descritos, de lugares remotos, de matices y sabores parecidos. Es la especia más usada en el mundo y potencia el sabor de muchísimos alimentos.**

## CONSEJOS DE USO

- Es una alternativa para sustituir la sal y aportar sabor.
- Se debe conservar en recipiente hermético, en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Es mejor comprar siempre la pimienta en grano, envasada al vacío.
- Se debería moler en el momento, sobre el alimento.
- Su picantez de debe al **principio activo piperina**.

### **NOTAS:**

El filósofo y escritor José Ortega y Gasset analizó la importancia del grano de pimienta en la historia del mundo.

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



# El Romesco



Recetas El Mundo

Romesco es de doble acepción: como salsa típica de Tarragona y como un plato de pescado elaborado en esta salsa, típico del litoral marinero del Camp de Tarragona.

La palabra “romescar”, posiblemente mozárabe, significa mezclar. Ello quizá se deba a la gran cantidad de ingredientes que lleva.

La tradición histórica de esta salsa romesco nos llega de tiempos pasados. Según el opúsculo del escritor Antonio Alasá, “El romesco” (1959), la receta fue traída por los romanos. Se sirvió en el banquete ofrecido por el navegante catalán Pere Martel (1181-1244) al rey Jaime I de Aragón antes de emprender la conquista de Mallorca. Desde el siglo XIII es el plato básico de la cocina de abordaje de los pescadores.

Este típico guiso marinero de pescados es muy sabroso, ha alcanzado fama y es la base de los concursos de romescaires que se organizan.

<https://infocamp.cat/arxiu-seccio-gastronomia/item/33663-el-serrallo-recupera-el-concurs-mestre-major-romescaire>

El escritor Josep Pla, en la introducción del libro de Alasá, dice que no cree “que existan muchas ciudades en el mundo que, además de un incomparable pasado, una historia estupenda y una situación de una rara belleza, dispongan de una salsa propia, particular y única”.

## INGREDIENTES

La salsa (para aliñar o untar) tiene dos versiones: la de la Edad media, a base de ajo, nueces, pan seco, aceite y vinagre de vino; y aquella posterior al descubrimiento de América, cuando se le añadió pimiento y tomate. Esta sería casi la salsa de romesco actual.

La salsa varía algo según el “romescaire”. Para cuatro o cinco raciones, lleva los siguientes ingredientes:

- aceite de oliva para freír
- tres ajos, mejor “escalibats” (asados)
- un pimiento de romesco
- una ramita de perejil sin quebrar
- sal junto con los ajos para que no salten
- 10 avellanas y 10 almendras tostadas
- una rebanada de pan frito, blanco, dorado
- dos tomates maduros asados
- vinagre y agua para aclarar

Se machaca todo en el mortero, por este orden, y al final se aclara con un poco de agua. Si se desea picante, hay que añadir un trozo de guindilla.

***NOTAS:***

Los pimientos de romesco secados al sol son muy importantes para conseguir una buena salsa. Sin embargo, no siempre se dispone de ellos ya que solo se cultivan en el Campo de Tarragona. Son pequeños, terminados en una punta achatada y de un color rojo cárdeno. Deben ser lavados, sin rabo y sin semillas, y freírse un poco. En su defecto, se usan una o dos ñoras secas, remojadas un poco antes y con la pulpa raspada.

Si se desea hacer un guiso de pescado, los mejores son los de carne blanca (no de roca, por las espinas). La salsa deberá diluirse con mayor cantidad de agua al añadir los pescados.



# 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. Se consume la yema floral de las plantas, la flor a medio formar cuando está tierna.

## APUNTES HISTÓRICOS

Originaria probablemente de los países árabes o de África del norte, como se puede deducir de su nombre hispano-árabe: “al-harsufa” (alcachofa). En árabe, su nombre significa “cardo cultivado”.

Ya el escritor y científico romano Plinio el Viejo (23-79 d. C.) creía que procedía de Sicilia, de donde pasó a Nápoles y a España con los árabes.

Los antiguos egipcios comían con deleite las partes carnosas de diferentes cardos y los representaban en algunas de sus pinturas.

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 deleitaba con los corazones de alcachofa que le servían frecuentemente.

Los franceses apuntan la fecha de 1533 como llegada de las alcachofas en el equipaje de Catalina de Médicis cuando se casó con el futuro rey de Francia Henri II.

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.

Según el botánico británico Nicolás Culpeper (1616-1654) las alcachofas están bajo el dominio de Venus y tienen propiedades afrodisíacas, diuréticas y son beneficiosas para el hígado al regular la bilis.

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.

## **ALGUNAS CARACTERÍSTICAS**

Crece espontáneamente en amplias zonas del África septentrional y en el área mediterránea. En España se producen en Navarra y en el Levante, desde donde se exportan en cantidades importantes.

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. En Amposta (Montsià) se celebra cada mes de febrero la fiesta de la alcachofa (“carxofada”), exaltación de tan preciada hortaliza. Son unas jornadas gastronómicas con la alcachofa como principal protagonista.

<https://www.turismeamposta.cat/xxv-festa-de-la-carxofa-2/>

Las variedades francesas de Bretaña, Picardía y Provenza soportan mejor los climas rigurosos que las italianas o españolas.

***NOTA:***

La leyenda cuenta que Zeus, prendado de los encantos de una joven y bellísima mortal llamada Cynara, decidió convertirla en diosa para que morara el él en el Olimpo. Pero la joven le dijo que quería seguir viviendo en la Tierra. Zeus, enfadado ante tal desafío, decidió castigar a la joven para lo cual la cubrió con un gran caparazón de hojas verdes y feas para ocultar a la hermosa Cynara que había dentro: amarga y fea por fuera; dulce y tierna por dentro.

# La Absenta



El nombre científico de la planta (“*Artemisa absinthium*”) viene de la diosa griega de la fecundidad y del término griego que significa “sin azúcar”. Fue bautizada por el botánico sueco Carl Linneo (1707-1778). También se llama ajeno o hierba santa.

Es una planta vivaz, perenne, aromática, de la familia de las compuestas. De hojas muy amargas. Tiene unos tallos muy finos y casi un metro de altura. Se encuentra en toda Europa. Para la bebida se utiliza la gran absenta, llamada romana.

Los babilonios la consideraban uno de los mejores tónicos. Más tarde se apreciaría como antiséptico, febrífugo y diurético. Su empleo fue ensalzado tanto por griegos como por romanos.

## EL LICOR ABSENTA (O LICOR DE AJENJO)

A esta misteriosa bebida anisada solía llamársela “el hada verde” o “musa sapiens”. Se tomaba como aperitivo, mezclada con agua.

Se obtiene de la destilación de un alcohol en el que se han macerado hojas de absenta romana y otras plantas aromáticas como semillas de anís, hinojo, melisa o taronjil (para corregir su sabor amargo). El producto de la destilación es incoloro. Para darle el color verde que presenta en la botella se le añade melisa e hisopo; y se somete a un período de envejecimiento al cabo del cual aparece el verde claro.

### APUNTES HISTÓRICOS

El licor fue inventado por el médico francés Pierre Ordinaire a finales del siglo XVIII en Couvet (Suiza). Este vendió la receta a Henry Dubied, quien fundó la primera destilería de absenta junto con su yerno Henry-Louis Pernod, destilador de vinos, y comenzaron a elaborarla industrialmente.

Debido a los elevados impuestos suizos se vieron obligados a instalarse en Pontarlier (frontera franco-suiza), que pronto se convirtió en la capital de la absenta.

<https://www.pontarlier.org/labsinthe/pontarlier-capitale-de-labsinthe.html>

La fama de la bebida llegó a ser espectacular. Tuvo un gran éxito entre la bohemia parisina de fin de siglo XIX. Su ingesta se vulgarizó en Francia durante las guerras de Argelia, en las que los soldados añadían un poco de absenta a las aguas que bebían, para purificarlas. Intelectuales y artistas de todo tipo la bebían y le dedicaron comentarios elogiosos (de ahí vino lo de la “Fée Verte”, hada verde). La citaron los escritores Baudelaire, Hemingway, Wilde, Verlaine; y pintores como Manet, Degas, Picasso...

Debido a su alto grado alcohólico (72%) y a que si se tomaba en exceso provocaba alucinaciones (como en Van Gogh), la mala prensa consiguió que fuera prohibida en Francia a principios de 1915.

En España nunca fue prohibida su fabricación. Ibiza y Formentera la fabrican incluso en la actualidad. Con la misma fórmula que le dio fama internacional pero con un grado alcohólico del 40%.



# Ideas para aprovechar bien algunos Electrodomésticos



corbero.es

## CONGELADOR

- Sirve para enfriar una jarrita de cerveza o una jarra para sangría.
- Hacer cubitos o rellenar los moldes con:
  - Leche para enfriar la sopa vichyssoise.
  - Tomate rallado para el gazpacho.
  - Caldo de ave para hacer una crema de verduras.
  - Algún destilado para aligerar el grado de alcohol.
  - Zumo de naranja para algún refresco.
  - Agua con hojas de menta refrescante.
  - Zumo de melón para hacer una sopa de melón.
  - Infusión de hierbas para un cóctel.
- Crema de leche para una sopa fría de remolacha.

## MICROONDAS (DURANTE UNOS SEGUNDOS SOLAMENTE)

Además de calentar, descongelar o guisar, hace:

- Derretir chocolate.
- Ablandar mantequilla sacada del congelador.
- Calentar naranjas o limones sacados de la nevera para que, al exprimirlos, saquen más jugo.
- Secar plantas aromáticas frescas entre hojas de papel; para conservar sus propiedades.
- Suavizar ligeramente unos quesos endurecidos en la nevera.
- Tostar ligeramente granos de café para secar su eventual humedad, removiéndolos.
- Tostar frutos secos humedecidos (sin añadir ninguna grasa).

## NEVERA

No deben guardarse en el frigorífico:

- **Aguacate.** Debe almacenarse en un lugar fresco y seco para que se conserve.
- **Aceite.** Siempre debe conservarse a temperatura ambiente ya que en la nevera adquiere la textura de la mantequilla.
- **Café.** Podría absorber olores indeseables de comida.
- **Chocolate.** Adquiere un velo blanco y su sabor y textura se alteran (salvo el relleno, con leche, un rato en verano).
- **Pan.** Debe conservarse a temperatura ambiente o congelador. En la nevera se humedece.
- **Patatas.** Se deben guardar en un lugar fresco, oscuro y seco. Y lejos de las cebollas...
- **Piña.** Se ralentiza su maduración si se compra algo verde.
- **Plátanos.** Su piel puede ennegrecerse, sin ni siquiera madurar.

- **Tomates.** Pierden su sabor. Mejor, en la despensa, para que vayan madurando.

***NOTA:***

En general, todas las frutas con piel (melones, peras, manzanas, etc.), deben guardarse en la despensa. Salvo las frutas acuosas (fresas, fresones, etc.).



# Anguilas y Angulas



[angulasibaigune.es](http://angulasibaigune.es)

## LAS ANGUILAS

La anguila es un pez de crecimiento lento, de la familia de los angúlidos, de cuerpo cilíndrico, sin aletas, de hasta metro y medio de longitud y 2 kilos de peso. Las hembras pueden llegar a alcanzar los 2 metros, siendo los machos algo menores...

La anguila adulta vive en los ríos y estuarios de Europa y América. En España los ríos anguileros están en el norte: rías de Galicia, País Vasco y Cantabria. Se hallan también en los ríos del norte de Portugal y País Vasco francés. Sin embargo, la contaminación de otros lares hace que sea el río Miño donde se realice el mayor número de capturas de anguilas.

Cuando la anguila hembra alcanza su madurez sexual, entre los 12 y los 15 años, deja de ser voraz y sedentaria y se muestra inquieta, empieza a

cambiar de forma y color (del amarillo pasa al plateado), deja de comer y sus órganos reproductores se desarrollan. A mediados de otoño, y debido a un impulso reproductor irresistible, abandona los ríos donde ha crecido, atraviesa el océano Atlántico y se dirige salvando todo tipo de obstáculos hasta un curso de agua que la lleve al mar de los Sargazos (las algas), situado en la parte central del Atlántico norte, cerca de las islas Bermudas. Después de un viaje de meses, la hembra desova y muere por la presión del fondo oceánico.

Cuando los millones de huevos depositados en aguas profundas han sido fecundados flotarán en el agua tibia (unos 20° C) hasta que estén a punto de abrirse. La eclosión se produce de marzo a julio.

Fue el danés Johannes Schmidt quien descubrió, en 1921, el lugar exacto del océano Atlántico donde se reproducen todas las anguilas.

Las anguilas se producen también en piscifactorías.

## **LAS ANGULAS**

Las angulas son las larvas de la anguila, único alevín permitido por las leyes de pesca. Al nacer miden solamente 7 milímetros y son transparentes. Tres meses más tarde, a los 2 cm, el alevín, que se alimenta de plancton, flota inerte dejándose llevar por la Corriente del Golfo. tardan tres o cuatro años - sin comer- en llegar a la desembocadura de los ríos europeos de sus madres, recorriendo miles de kilómetros. Las angulas americanas llegan antes que las europeas a sus respectivos ríos, en año y medio. Si consiguen llegar, ya son angulas y miden unos 10 cm de largo. Al llegar y remontar los ríos son casi blancas. Al contacto con el agua dulce su lomo se oscurece, en las frías noches invernales de luna nueva.

Al llegar están agotadas y se acercan a la orilla a descansar. Para pescarlas no se pueden emplear ni barcas ni redes en medio del río; de otra manera, en una sola campaña se acabaría todo el ciclo de la anguila. Solo pueden cogerse en las orillas.

Una vez capturadas hay que sacrificarlas. Se hace con extracto de nicotina diluido en agua, donde se lavan hasta que desaparece la mucosidad escurridiza que las envuelve. Entonces ya están listas para consumir frescas o para congelarlas.

Si no han muerto o han sido capturadas en el camino, remontan los cursos fluviales hasta que un año más tarde las angulas se han convertido en jóvenes anguilas. Permanecerán en esas aguas entre ocho y diez años, cuando alcanzan su madurez sexual, a punto de comenzar nuevamente su ciclo vital.

Para hacer un kilo de angulas se necesitan entre 2000 y 4000 ejemplares. De todas las especies que viven en el mar son los peces con mayor cantidad de vitamina C, amén de ser un manjar “delicatessen” para los gastrónomos.

Desde el punto de vista gastronómico, las angulas son algo insípidas, salvo por los ajos y la guindilla con que se preparan, ligeramente doradas con aceite de oliva, en cazuelita de barro y servidas con tenedor de madera.

El altísimo precio que alcanzan en España por Navidad se debe a la incesante disminución de la especie por las capturas masivas y la contaminación de sus ríos.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/03/las-gulas-fal-sas-angulas-o-sucedanea.html>



## Y Siempre la Botella medio llena. Pero mejor entera...



Esta vez no voy a comentar en este blog un tema gastronómico específico. Al estar a punto de celebrar la Navidad, prefiero hablar sobre un artículo del conocido psiquiatra Luis Rojas-Marcos. Según **él nuestro bienestar físico y psíquico depende en buena medida de tener un “ánimo positivo”** que nos permitirá encarar la inestabilidad de estos tiempos, con cambios tan difíciles para la mayoría.

Así, propongo disfrutar de una sabrosa gastronomía “on line”, que nos permita consolarnos virtualmente con las recomendaciones de la Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició:

<https://acgn.cat/web/>

Recomiendo también visitar -virtual o presencialmente- las Bodegas Vivanco de La Rioja:

<https://vivancoculturadevino.es/es/>

Allí podrán disfrutar del **Museo Vivanco de la cultura del vino**. Es un lugar espectacular, para sumergirse en temas vinícolas, con visita guiada (con cata), libre o con audioguía. En el exterior, el **Jardín de Baco** comprende una colección de vides con más de 200 variedades de uvas de todo el mundo.

Su exposición permanente presenta vasijas romanas, obras de arte relacionadas con los vinos, utensilios de todo tipo y multitud de objetos interesantes. También, audiovisuales que nos adentrarán en el fabuloso y erudito mundo vinícola.

Se puede disfrutar de sus impresionantes instalaciones y de su gastronomía, con ricos pinchos en su restaurante. **Es uno de los mejores museos del mundo sobre el tema del vino.**

## Gelatina comestible y áspic



abaceriadelsurblog.es

La gelatina (o colágeno hidrolizado) es una sustancia viscosa semisólida, translúcida, quebradiza, incolora, insípida, compuesta casi en su totalidad de una proteína compleja (un polímero de aminoácidos) sin grasa. Cuaja a 18° C. Se obtiene tras un largo proceso de cocción del agua caliente sobre el colágeno de los animales: huesos, cartílagos, restos de carnes o pescados, pectina de frutas o de algas como el agar-agar.

Ya era conocida en la antigüedad. Pero fue el físico e inventor francés Denis Papin (1647-1713) quien descubrió la fórmula de cocer huesos de animales en una marmita (precursora de la olla a presión doméstica) y transformarlos en una masa gelatinosa.

Es baja en calorías (50 por 100 gramos), no tiene colesterol y es de fácil digestión. Contiene vitaminas, sales minerales, algo de agua y 9 de los 10 aminoácidos esenciales para el cuerpo humano. Ayuda a regenerar huesos y cartílagos. Se da a menudo a enfermos y ancianos.

Se vende en láminas translúcidas. Para utilizarlas, se mojan en agua fría y, al contacto con un líquido o un manjar, al cabo de una hora el conjunto adquiere una consistencia viscosa parecida a un flan. En el frigorífico termina de solidificarse.

También existe gelatina en polvo, que se disuelve en agua hirviendo y se deja reposar una hora junto con el alimento que se desea gelatinizar. Se aconseja seguir las instrucciones del fabricante.

La gelatina se emplea como espesante, moldeado de ingredientes sólidos, decoración de platos sólidos (terrinas, pudines, huevos duros) y en repostería.

En el mercado existe una marca muy conocida y antigua de gelatina en polvo que se anuncia como complemento ideal de la alimentación infantil, pues es un alimento muy nutritivo.



## ÁSPIC

Se denomina áspic (además de una famosa charcutería-restaurant de Barcelona) a la gelatina sin sabor aromatizada empleada en la elabora-

ción de platos fríos, piezas únicas moldeadas, de jamón, foie gras, trufas, caviar, mariscos o frutas. Puede tener diferentes formas. Son delicatessen encerradas en gelatina. La palabra procede del latín y significa espliego. Se suele servir en rodajas y se utiliza en bufets.

La cocina alemana utiliza el áspic en la elaboración de embutidos como el famoso Sülze, que incluye trozos de carne en los embutidos y la gelatina.

<https://aspic.es/>

## **AGAR-AGAR (“GELIDIUM CANTO-PAGNEUM”).**

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

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

En contacto con agua fría se hincha y aumenta mucho su volumen normal.

Se utiliza como espesante para sopas y salsas o en postres como sustituto de la gelatina animal, mermeladas, dulces, jaleas, helados, etc.

## **CURIOSIDADES**

**Los vasitos de gelatina** de colores del comercio suelen contener bastante azúcar, por lo que deben consumirse con moderación.

**Los ositos de caramelo de gelatina** -los ositos de gominola- salieron al mercado alemán en 1922 de la mano de Hans Riedel. Eran más grandes que los actuales. En los años 50 se adoptó la figura del popular osito de peluche. Riedel creó HARIBO (**HA por Hans, RI por Riedel y BO por Bonn**) y diseñó el oso bailarín, precursor de toda la gama de bombones que la firma elabora todavía en la actualidad (80 millones diarios) en más de 70 países.

La filial francesa de HARIBO inauguró el Museo del Bombón en la localidad de Uzès (Languedoc-Roussillon), con una superficie de 600 metros cuadrados, en el que están representados todos los países del grupo, España entre ellos.

<https://www.museeharibo.fr/>

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que se trata de un producto alimenticio pues la gelatina está hecha de proteína natural.**

# La Avellana



bonviveur.es

Es el fruto del avellano, árbol betuláceo de hasta 3 metros de altura, originario del norte de Europa y Ponto (Asia menor). Seguramente ya existía en el neolítico (IX-VIII milenio a. C.) y en China.

El fruto tiene forma esferoide, de 10-15 mm de diámetro, con una cáscara dura de color canela. Su carne es blanca y dulce, envuelta en una piel fina de color castaño, que se quita fácilmente una vez tostada.

El cultivo del avellano viene de lejos. Ya los primeros habitantes de la península itálica conocían las avellanas. Igual que España, Sicilia o los países árabes. Se desarrolla mejor en climas templados y en terrenos ligeros y poco compactos; aunque crece en todo el mundo.

En la lonja de Barcelona ya existía en el siglo XIII una comisión para el comercio de la avellana de Reus (Tarragona). Su cultivo se intensificó

en el siglo XIX, cuando la filoxera atacó las viñas y los agricultores empezaron a cultivar avellanas. La de Reus tiene una DOP (Denominación de Origen Protegida) y es la más producida en España.

También se produce en Turquía, Francia y norte de África. Sus variedades principales son: la negrita, la morella y la gironella.

Es uno de los frutos secos más ricos en aceite, ácido fólico y nitrógeno. Contiene óxido de hierro, fibra, calcio, potasio, sodio, magnesio, cobre, zinc, proteínas y vitaminas B6, E y K. Proporciona unas 630 calorías por 100 gramos.

En Cataluña se emplea la avellana en un sinfín de dulces, en numerosas salsas (romesco) y en la tradicional “picada”. Forma parte del postre conocido como “de músico” o “postre de mendigo”, en honor al color de los hábitos de las cuatro órdenes religiosas mendicantes de los siglos XVI y XVII.

- **Avellana:** carmelitas, color marrón.
- **Almendra:** dominicos, color blanco.
- **Higo seco:** franciscanos capuchinos, color gris.
- **Uva pasa:** agustinos, color violeta oscuro.

Con la avellana se hace una bebida muy sabrosa, que pueden tomar los intolerantes a la lactosa.

**NOTA:**

En Cataluña se celebran muchas ferias de la avellana: Alt Camp, Baix Camp, La Selva).

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

# Praliné, Pralín, Pralinoise, Praline



## EL PRALINÉ

El praliné es una pasta utilizada en alta repostería, una mezcla fina de almendra (o avellana) y azúcar caramelizado. Se utiliza la misma cantidad de almendra que de azúcar.

La mezcla es aceitosa y se deshace lenta y suavemente con el calor de la boca. El praliné se emplea para confeccionar diferentes bombones y postres. Es hermano de la “nocilla”...

## EL PRALÍN

El pralín es obtenido machacando o rallando menos los frutos secos y el azúcar caramelizado. Es granuloso y se perciben los granos de almendra y de caramelo crocantes. También se utiliza mucho en repostería.

## LA PRALINOISE

Añadiendo cacao al praliné, se obtiene una pralinoise. La pralinoise puede ser también una mezcla de praliné con chocolate o nata.

## LA PRALINE

No debe confundirse el praliné con la praline, que es una almendra recubierta de azúcar caramelizado, **como una almendra garrapiñada**. Las almendras garrapiñadas fueron ideadas por el pintoresco mariscal francés Du Plessis, duque de Richelieu (1696-1788).

La praline - originariamente, “prasline”- se debería al cocinero del mariscal francés César du Plessis-Praslin (1598–1675), quien derramó por error o torpeza azúcar caliente molido sobre almendras molidas. O quizá para sorprender a los invitados de su señor, uno de los cuales bautizó el postre como “prasline”.

Su cocinero, Clément Jaluzot, se retiró en Montargis y abrió una confitería llamada Au duc de Praslin. La confitería y el secreto de fabricación de la praline fueron comprados por la familia Mazet en 1903, le dio fama mundial y aún las produce.

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

## LOS PRALINES BELGAS

El creador de los conocidos chocolates belgas Jean Neuhaus (casa fundada

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



# La Almendra



as.com

Es la semilla comestible del fruto en drupa del almendro dulce, árbol rosáceo que se cultiva en todo el litoral mediterráneo y en Europa central. Se desarrolla bien en terrenos rocosos y áridos. Este fruto oleaginoso tiene una gruesa cáscara exterior ovoide verde y aterciopelada, no comestible, que contiene una o dos semillas- las almendras- y una película de color canela que las envuelve.

Las variedades de almendras que más se cultivan son: **la marcona** (base de los turrone y mazapanes, considerada una de las mejores del mundo), **la largueta siciliana** y **la garrigues**.

El almendro parece ser originario de algunas zonas de Siria, Persia, Cáucaso, Oriente medio, Grecia y zona mediterránea. Se habría extendido su cultivo por el norte de África, donde crece espontáneo.

**Según el Génesis los hebreos conocían el árbol** (“*Prunus dulcis*”) como planta ornamental unos años antes de Cristo. Su difusión en occidente

se debió a los **fenicios**. Los **griegos** introdujeron el almendro en **Roma**, donde llamaron al fruto “nuez griega”. De allí pasó a lo que hoy serían España, Portugal y Francia.

En tiempos de **Pericles**, magistrado griego (493-429 a. C.), ya hacían preparaciones con pasta de almendras, que consideraban un manjar exquisito. El médico y botánico **Dioscórides (siglo I)** recomendaba comer 5 ó 6 almendras amargas para evitar la embriaguez.

Conocidas como “**la reina de las rosas**” en la **Edad media**, las almendras formaban parte de la dieta de los nobles. Los siervos se las daban a sus amos para que fueran indulgentes con ellos y para que hicieran buenas digestiones.

A finales del siglo XVI, el almendro pasó a **América septentrional y meridional**.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Es un fruto de gran valor energético (575 calorías por 100 gramos). Tiene un 57 % de grasas monoinsaturadas. Contiene cantidad de vitaminas A, B, E y PP. También, fibras solubles, hierro, calcio, fósforo, potasio, magnesio.

Es el fruto seco más utilizado tanto en repostería como en cocina (salsas, cremas). Es la base de la sopa fría “**ajo blanco malagueño**” y del postre reusense “**menjar blanc**” (comida blanca).

Su consumo ayuda a reducir el colesterol, a prevenir las enfermedades cardiovasculares (gracias a su contenido de ácido oleico) y tonifica los intestinos.

España es uno de los principales productores mundiales de almendras, seguida por California y los países de la Cuenca mediterránea. Deben conservarse en envases bien cerrados, en lugares secos y alejados de la luz.

## LAS ALMENDRAS CATANIAS

Son unos bombones en cuyo interior hay una almendra, que se recubre de caramelo (azúcar quemado), se rebozan con una mezcla de leche condensada, leche en polvo, vainilla y algún otro aditamento y, finalmente, se espolvorean con chocolate amargo en polvo. ¡Una auténtica delicia!

Parece ser que **son originarias de Vilafranca del Penedés (cuna del cava)**, donde continúan elaborándose. Según uno de sus fabricantes, dueño de una famosa pastelería de la localidad, fueron obra de unos antepasados suyos originarios de Catania (Sicilia) y que se instalaron aquí allá por el siglo XIX.

### **NOTA:**

De la almendra se obtiene una bebida muy saludable (sucedáneo de la leche), ideal para los intolerantes a la lactosa. También, un aceite comestible que utilizaremos siempre en frío.



# El Gallo, la más antigua de las aves de corral



<http://historiasdelagastronomia.blogspot.com>

El gallo, ave doméstica de la familia de los faisánidos, es de origen oriental, seguramente de la India, de donde pasó a Persia y, de allí, a Grecia en el siglo IV antes de Cristo.

El gallo salvaje (*Gallus gallus bankiva*) del sudeste asiático es el antecesor de todos los gallos domésticos actuales según el naturalista británico Charles Darwin (1809 - 1882). De ellos existen unas 150 razas. Físicamente es de figura más esbelta y voluminosa que otras gallináceas, caracterizándose por su potente voz, su cresta y sus barbillas rojas y desarrolladas, y una cola de grandes, arqueadas y multicolores plumas. Son llamativos los espolones de que están provistos o armados sus tarsos.

El gallo no fue conocido ni por los egipcios ni por los hebreos del Antiguo Testamento. La Biblia solo lo menciona en el episodio de las negaciones

de Pedro. **Jesucristo citó al gallo cuando le afirmó que renegaría de Él tres veces antes de que el gallo cantara.**

En culturas antiguas el gallo era símbolo de vida (al igual que el huevo) y se le relacionaba con el sol. Para los cristianos constituye un símbolo de resurrección. También es el símbolo de Francia (La Galia).

Los antiguos griegos creían que el canto del gallo hacía huir a los duendes y a los malos espíritus que poblaban la Tierra. Era el ave del amanecer pues anuncia la llegada del nuevo día con las primeras luces del alba. Era también el ahuyentador de los miedos de la noche sin luz: al anunciar el alba llegaba el final de la oscuridad.

En la Edad media se utilizó para prácticas perversas y ocupó un lugar importante en las ceremonias vudú de afroamericanos y brasileños.

Como estamos en tiempo de Navidad, y en España las aves desempeñan un rol importante en la gastronomía, citaremos un gallo famoso: **el gallo negro del Penedés**. Es autóctono de dicha comarca catalana, muy apreciado por su carne sabrosa (consistente pero tierna) y rica en proteínas. Se suele criar de forma artesanal, con una alimentación a base de maíz y leguminosas. Su cresta es recia, de color rojo vivo. Su plumaje es negro metálico, con patas color pizarra, cresta rematada en forma de clavel y largas barbas rojas debajo de su negro pico. Se vende con un precinto en la pata que lo identifica. Posee una IGP (Indicación Geográfica Protegida).

<https://xarxaproductesdelaterra.diba.cat/productes-singulars/gall-del-penedes>

# El Capón



thegourmetjournal.com

El capón es un pollo macho castrado y cebado para que sea más sabroso. Según algunos historiadores fue ideado en la isla griega de Kos (o Cos), cercana al Asia menor. En su costa habrían recibido los gallos procedentes de la India.

La costumbre de capar o castrar el gallo se implantaría en el siglo II a. C. De Grecia pasó a Roma y de allí a las demás naciones.

La costumbre medieval de comer capón por Navidad (que perdura entre nosotros todavía) podría deberse al hecho que, según dejó sentado el Concilio de Aquisgrán (convocado por Carlomagno en el año 817), su consumo no rompía la abstinencia establecida por aquel entonces para el tiempo de Adviento. Además, su carne era tierna y sabrosa.

El gallo se castra a las 8 semanas de vida, en el mes de mayo, criándose en libertad hasta noviembre, cuando alcanza algo más de 3 kilos y pasa a una jaula especial donde vivirá su último mes de existencia cebado

varias veces al día con maíz, trigo y harina de castañas mezclada con leche. Es un manjar importante en las celebraciones navideñas.

En España los capones que tienen más fama son los de Villalba (Lugo), donde se celebra, días antes de Navidad, una feria a la que acuden de toda la Península a comprarlos. Tienen una IGP (Indicación Geográfica Protegida). En Villalba ya se mencionaban ferias de capones desde 1835.

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

En Cataluña es famoso el capón de pata azul del Baix Llobregat, también con una IGP.

<https://www.elprat.cat/turisme-i-territori/agricultura-gastronomia-i-producte-local/el-pota-blava>

***NOTA:***

Los capones de la localidad francesa de Bourg-en-Bresse llegan a pesar 5 kilos. Tienen una DOC (Denominación de Origen Controlada).

# El Mango



portalfruticola.com

Es el fruto del árbol anacardiáceo de mismo nombre. Tiene hasta 15 m de altura. Se cultiva en la India, Hawai, Brasil, Méjico, Venezuela, Israel y, desde hace menos tiempo, en California, Florida y otros países tropicales y en el sur de España.

<https://plantae.garden/el-mango-en-espana-variedades-y-cuidados/>

Es originario del pie del Himalaya (India) y de Birmania, donde se ha cultivado durante más de 4000 años. Es uno de los árboles más fructíferos de los países tropicales. Una leyenda dice que fue un regalo de Shiva a su mujer Parvati. Otra, hace nacer el mango de las cenizas de la hija del dios Sol. Fue venerado por los hindúes por ser el árbol escogido por Buda (VI a. C.) para meditar sobre el hombre.

Fue llevado al norte de África por los árabes en el siglo XI. Se introdujo en América en el siglo XVII.

El fruto se saboreó por primera vez en occidente cuando los portugueses (lo llamaron “manga”) lo plantaron con éxito en el Brasil hacia 1700. A partir del siglo XX se exportaba con regularidad. Es hoy uno de los frutos más consumidos del mundo, con sus múltiples especies, pues crece fácilmente en todos los países cálidos.

Su nombre procede de la palabra tamil “man-guay”. Se le llama también “melocotón de los trópicos”.

Es carnoso, oblongo, plano, grande, de piel dura, lisa pero fina, con un gran hueso plano y largo adherido a la pulpa. Pesa entre 50 g y 2 kilos, según su procedencia. En el mercado se suelen encontrar los de medio kilo.

La carne del mango es anaranjada y de sabor exquisito cuando está maduro. Suele tomarse al natural. Es ideal para zumos, helados y sorbetes. Contiene unas 60 calorías por 100 gramos, con un índice glucémico (IG) de 50. Es rico en vitamina A (60 mg), B, C, hidratos de carbono, hierro, fósforo, magnesio, cobre, potasio y fibra.

Es muy nutritivo y alcalinizante, amén de sabroso y muy perfumado. No obstante, su piel contiene la tóxica esencia de trementina, que produce fiebre.

***NOTA:***

**No se deben almacenar los mangos en la nevera. Se deben dejar a temperatura ambiente, incluso hasta una semana.**

## Curiosidades sobre el Azúcar



marialunarillos.com

### ALGODÓN DE AZÚCAR

La máquina giratoria para hilar el algodón fue ideada en 1890 por los dulceros William Morrison y John C. Wharton., de Nashville, Tennessee. Sin embargo, no fue hasta 1900 cuando la “seda de hada” fue presentada en la Exposición Internacional de París.

El algodón de azúcar, o azúcar hilado, golosina por la que todos los niños hemos sentido especial predilección, fue presentado a los visitantes de la Feria mundial de san Luis (EE.UU) en 1904 por aquellos fabricantes de caramelos. Vendieron 70.000 unidades a pesar de su elevado precio (unos 25 centavos de dólar cada una...).

## **EL TERRÓN DE AZÚCAR**

Fue ideado por el francés Louis Chambon mediante una técnica de molienda por compresión, con lo que se evitaba el tener que partir el pan de azúcar con algún utensilio.

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

## **CARAMELO CHUPA-CHUPS**

El origen del nombre caramelo proviene de “canna melis” (caña de miel) o caña de azúcar y empezó a popularizarse al descubrir la caña con la que se elaboraban. A veces se mezclaban frutas o cereales con la miel.

Los caramelos redondos conocidos como chupa-chups, que tienen un palito incorporado al dulce para asirlo mejor, fueron inventados en Asturias por el catalán Enrique Bernat, especializado en peladillas, (1923-2003), hijo de confiteros. Lo hizo en 1958 con el fin de que los niños no se ensuciaran las manos al tomarlos, una idea muy práctica e higiénica. La piruleta, un caramelo plano también con un palito, imitó al chupa-chups, apareciendo unos años más tarde.

El diseño rojo y amarillo que creó Salvador Dalí en 1969 para la firma aun sigue en vigor. Hoy la empresa está presente en 150 países y produce diversos productos de confitería, con más de 20 sabores distintos.

En 1990 Chupa-chups había vendido más de 4.500 millones de unidades de estos caramelos. En 1995 la fábrica de Rusia suministró los primeros caramelos con palo a los astronautas de la estación MIR, para ser saboreados en el espacio.

En junio de 2006 la marca catalana más popular en el mundo dejó de ser propiedad de la familia Bernat y pasó a ser de la multinacional italiana Perfetti Van Melle.

# La Piña



huertatropical.com

La piña es el fruto que se obtiene de la planta bromelácea tropical “Ananas comosus”. Es originaria de las Antillas. Se conoce como “piña de América” o ananás, que, en guaraní es “fruta excelente”. El nombre de ananás en portugués procede de “nana”, que en lenguaje de los indios tupi quería decir “perfume” y le fue dado en 1557 por el explorador francés Jean de Lery (1534-1613), refugiado en Brasil por ser hugonote.

El nombre castellano piña se lo pusieron los descubridores por su parecido con el fruto de los pinos madereros; nombre aceptado por los anglosajones que la llaman “pine apple” (manzana de pino).

Los indios precolombinos usaban el ananás para facilitar la digestión.

También los colgaban a la entrada de sus chozas como señal de bienvenida. Colón describió la fruta después de su segundo viaje, procedente de la isla de Guadalupe, y la trajo a España en 1493.

En el siglo XVI, el botánico Gonzalo Fernández de Oviedo hace grandes elogios de la piña como abridora del apetito. En el siglo XVII, el padre dominico Jean Dutertre alabó con entusiasmo la piña. Su importación a Europa no se inició hasta el siglo XVIII, llegando los primeros frutos a Francia bajo el reinado de Luis XV.

Los portugueses introdujeron la piña en Java y en Extremo oriente.

A raíz de la anexión del archipiélago hawaiano por los Estados Unidos en 1898, el norteamericano S.B. Dole desarrolló un importante cultivo en Oahu, creando una gran industria conservera.

## **EL DELICADO PERFUME DE LA PIÑA**

Desde el momento de ser conocida los gastrónomos apreciaron el delicado perfume de la piña. Pero fue a partir del siglo XX cuando en realidad se deleitaron con su delicioso sabor todas las capas sociales, en particular después de la Segunda Guerra Mundial.

En Europa es cultivada en las islas Canarias y en las Azores. Hawái y Brasil son los principales productores, seguidos por Camerún y Costa de Marfil. Las piñas americanas, del Pacífico y del sudeste de Asia son más sabrosas que las africanas.

La piña es muy digestiva gracias a la enzima bromelina, que deshace las proteínas y permite mejor la asimilación de los aminoácidos. Contiene mucha vitamina C y vitaminas B1, B6 y A. Es rica en fibra, azúcares y sales minerales. Combate el estreñimiento.

### **NOTA:**

El rey Carlos V se negó a comer piña por creer que era nociva. A pesar de ello la planta se extendió por medio mundo.

# El licor Bénédictine



Este famoso licor fue elaborado por primera vez en 1510 en la majestuosa abadía de Fécamp (Alta Normandía, Francia), a unos 40 km de la población de Le Havre, por el monje veneciano Dom Bernardo Vincelli. Lo creó con especias llegadas de Oriente a Venecia con el fin de suministrar un tónico vigoroso para los monjes que decaían de sus duros quehaceres y vigili­as. El tónico fue preparado por los monjes a base de aguardiente, plantas y especias hasta su marcha en la Revolución francesa en 1789, al ser destruida la abadía. Los religiosos se dispersaron y se interrumpió la fabricación del licor.

Al parecer, este licor gustaba mucho al rey francés Francisco I (1494-1547), que lo había probado al viajar por la región. El monarca lo introdujo en la corte y fue degustado a partir de 1534.

A principios del siglo XIX un fabricante de vinos y licores, Alexandre Le Grand, amante del pasado de su ciudad Fécamp, encontró la fórmula del elixir y creó el licor que bautizó con el nombre de Bénédictine, en honor de los monjes que antaño lo elaboraban. Añadió, además, su divisa, D.O.M. (Deo Optimo et Maximo), “a Dios, grande y bueno”. Construyó también el Palais Bénédictine (y museo) , que se puede visitar diariamente. Es muy interesante tanto el edificio como el museo y la destilería.

<https://www.benedictinedom.com/flamboyant-palais/>

El Bénédictine es un licor amarillo, dulce y muy aromático. Se elabora con aguardiente de vino y maceración de 27 hierbas, plantas, raíces y cortezas. Su fórmula es secreta y la conocen solamente tres personas.

***NOTA:***

La destilería no tiene ninguna relación con la orden benedictina, a pesar de la divisa que Alexandre Le Grand inscribió en la botella del licor.

## Curiosidades sobre la Miel



### EL CRISTO DE LAS MIELES

En el camposanto de Sevilla, situado sobre la rotonda principal, se halla el crucifijo del Cristo de las mieles, obra del escultor sevillano Antonio Susillo creada fundida en bronce en 1880.

El nombre viene de un suceso curioso. Pocos años después de su colocación en la glorieta los visitantes notaron sorprendidos que por la garganta y el pecho de la imagen manaba sangre. Y llegaron a creer que se trataba



<https://sevillasecreta.co>

de un milagro. La explicación del hecho es que unas abejas habían hecho un panal dentro de la boca del Cristo y lo que chorreaba era miel...

## **EL RECORRIDO DE LAS ABEJAS**

Sobre un bote de miel puede leerse la siguiente inscripción: “Para proporcionarle esta miel nuestras abejas han recogido el néctar de aproximadamente 4.500.000 tréboles y recorrido unos 245.000 km, es decir, el equivalente al contorno de la Tierra multiplicado por seis”.

## **MIEL VENENOSA**

Si a las abejas se les ocurriera recoger el néctar del rododendro, producirían una miel que sería venenosa para el ser humano.

## **PAIN D'ÉPICES**

El término francés “pain d'épices” (pan de especias, un tipo de bizcocho de miel) viene de un bollo italiano similar llamado “pan de Pissa”.

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

## VARIEDAD DE MIELES

Existen numerosas variedades de miel, según la época, el lugar y el tipo de flor de la que las abejas han extraído su néctar, pues las mismas laboriosas abejas pueden trasladarse de unos panales a otros, en épocas y lugares diferentes. Los principales tipos de miel se detallan a continuación.

**Acacia:** siempre líquida, dulce y delicada. Ideal para tomar los niños y para endulzar el té.

**Brezo:** cremosa y muy perfumada, algo acre y algo adherente. Se utiliza en preparaciones dulces y saladas.

**Castaño:** marrón oscuro, espesa y recia de sabor, a veces algo amarga. Recomendada para pasteles y otros postres.

**Eucalipto:** fina, de color ambarino y perfume muy típico. Ideal para endulzar las tisanas invernales.

**Lavanda:** clara y cremosa, sabor largo en la boca y sin embargo suave. Buena para preparaciones dulces o saladas.

**Tomillo:** muy aromática, ambarina. Ideal para untar carnes a la parrilla.

**Tilo:** fina y perfumada. Se utiliza para endulzar tisanas.

La miel conocida como “**mil flores**” es diferente según la región y la época en que ha sido recolectada.

### **NOTAS:**

España es el primer productor mundial de miel.

<https://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/search?q=miel>



# La Ciruela



abc.es

La ciruela es el fruto en drupa del ciruelo (“*Prunus domestica*”), árbol rosáceo mediano de 6 m de altura, cuyo origen se sitúa desde las montañas del Cáucaso al borde del Mar Caspio.

El árbol fue cultivado inicialmente en los países orientales, donde se aclimató fácilmente, especialmente en Siria. Se sabe que ya se conocía en Europa en la remota antigüedad (Suiza, Francia) pues se han hallado huesos fosilizados en los palafitos de diversas estaciones lacustres.

Los etruscos ya lo conocían antes de Cristo. Los antiguos romanos conocían diversos tipos de ciruelos, cuyos frutos secaban. También practicaron diversos injertos para mejorar su calidad.

Su cultivo fue posiblemente abandonado con la caída del Imperio Romano. Según algunos autores fue reimplantado en la Edad Media con el regreso de los cruzados, que lo trajeron desde Damasco en 1148. Llevado a la península itálica, se extendió por toda Europa la variedad de ciruela llamada damascena.

## EN LA ACTUALIDAD

Existen más de 200 variedades de ciruelas, de color, tamaño y sabor (dulce, ácido) variables. Pero solo unas cuantas se cultivan en la actualidad. Quizá la más apreciada es la dulce claudia, de color verde claro, carnosas, muy sabrosa, con la que se consiguen excelentes mermeladas. Toma el nombre de Claudia, reina de Francia, hija del rey Luis XII, primera esposa de Francisco I. Es una fruta de piel fina, ovalada o redonda, y más bien pequeña. Se produce en toda España y aparece en los mercados desde finales de abril hasta septiembre.

Aporta vitaminas B y C. Contiene un 85% de agua, un 13% de azúcares, fibra soluble, antioxidantes, hierro, calcio, fósforo, magnesio y potasio. Facilita el tránsito intestinal y es diurética. Tiene 64 calorías por 100 g. Maduras se conservan solo unos pocos días.

Para pasificar ciruelas se emplean las variedades con mucho azúcar. Tienen fama las de California y las de Agen (Francia).

<http://www.pruneau.fr/inicio.html>

# La Pera



abc.es

La pera es el fruto del peral (“*Pyrus communis*”), un árbol de hasta 14 m de altura, de la familia de las rosáceas, uno de los más antiguos de Europa. Se han encontrado huellas de su existencia en las proximidades del lago Varese, en la Lombardía (Italia) y en las estaciones lacustres de Saboya (Francia). Podría tener su origen en la Anatolia, Irán y Turquestán. El ser humano ya comía peras antes de la guerra de Troya, centenares de años antes de Cristo.

Ya el poeta griego Homero (siglo VIII a. C.) indicaba en la *Iliada* que el peral era cultivado en los huertos de Laerte. En principio se creyó que el peral era originario de la península griega del Peloponeso, que antiguamente se llamaba Apia, y por ello tomó el árbol el nombre de Apio. Según el escritor griego Ateneo de Náucratis (s. II-III) fue la planta que, por su abundancia, dio el nombre a esa península helénica.

Se dice que fue el rey Pirro de Macedonia (s. III a. C.) el que introdujo la fruta en la península itálica: tomaba el nombre de pera, del latín “*pirrum*”.

Los antiguos romanos crearon un sinfín de variedades de perales ya que esta fruta les apasionaba. En tiempos de Catón el Viejo (234-149 a. C.) se conocían más de 10 especies. Plinio enumera más de 50 variedades de peras.

El peral es muy apreciado por su larga vida y porque ofrece frutos casi durante todo el año.

Las peras europeas, al contrario que las asiáticas, son muy ricas en agua y fibra soluble. Es una fruta de tamaño mediano, cónica, con vientre piriforme. Su carne es blanquecina, jugosa, dulce y perfumada, con un regusto a veces algo ácido. Tiene un elevado contenido en vitaminas A, B, C y E, sales minerales y pocas calorías (60 por 100 g).

Es muy digestiva, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de sufrir diabetes II por su reducido Índice Glucémico (I.G.).

Se utiliza mucho en la elaboración de compotas, repostería y en algunos platos salados como acompañamiento. Generalmente se suele tomar fresca.

***NOTA:***

La variedad Williams es muy apreciada para elaborar (embotellándola entera) un famoso aguardiente.

<https://www.masquegastronomia.com/orujos-y-aguardientes/1096-pera-william-prisionera.html>

# Nuevo dato curioso sobre la dieta Mediterránea



marca.com

En un apunte anterior se indicó que la UNESCO había reconocido en 2010 la Dieta mediterránea como Patrimonio inmaterial de la humanidad. Se mencionaba también que en el Imperio romano el patrón de la alimentación era similar a esta dieta y, ya que la ingesta de los romanos antiguos consistía principalmente en pan, aceite de oliva y vino, similar a la nuestra “mediterránea” actual.

Lo curioso del caso es que en el sitio arqueológico de Pompeya, situado en la Campania italiana, lugar devastado por la erupción del volcán Vesubio en el año 79 después de Cristo, se ha descubierto un “termopolio” muy bien conservado. Un lugar donde se vendían alimentos listos para comer y bebidas para llevar, expuestos en un mostrador: una especie de taberna. Allí se hallaban recipientes de terracota con restos de alimentos para tomar o vender. Así, se han podido ampliar los conocimientos sobre los hábitos alimentarios de los romanos de aquella época, adelantándose 2000 años a nuestra Dieta mediterránea.

En las vasijas de unos 80 termopolios bien abastecidos localizados, se han encontrado restos de alimentos secos como lentejas, garbanzos, frutos secos, pan, verduras, huevos y pescados. Había dibujos de gallos, también. Eran variados para la época y seguramente daban de comer a viajeros y gente de paso, en una población de 12.000 habitantes.

El pan era importante en Pompeya. Había 35 panaderías, donde se vendían numerosas variedades, con masa fermentada importada de los griegos.

Estos nuevos datos nos confirman una vez más las bondades de nuestra dieta mediterránea, legadas a través de los siglos por nuestros antepasados latinos...

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2019/07/la-dieta-mediterranea.html>

# Aditivos Edulcorantes



Edulcorante es la sustancia que endulza (o edulcora) alimentos o medicamentos. Habitualmente se suele emplear la palabra sacarina para referirse a cualquier sustituto del azúcar, pero existen en el mercado numerosos endulzantes, cada uno de los cuales posee características propias. Se diferencian entre sí por el sabor, número de calorías, relación ante el calor, etc. Se utilizan para evitar una gran ingesta de calorías o por algún trastorno metabólico. Los más conocidos, aunque no necesariamente los mejores son los siguientes...

## **SACARINA**

La sacarina (E954) o azúcar de los pobres es unas 300 veces más dulce que el azúcar común (sacarosa) y no tiene calorías. Es uno de los edulcorantes más antiguos.

Este ácido sulfamidobenzoico fue descubierto en 1879 por los norteamericanos Constantine Fahlberg (de origen ruso) e Ira Remsen, de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore. Se obtiene del petróleo. Fahlberg se dio cuenta del producto al notar gran dulzor en sus comidas: provenía de sus manos, a pesar de haberlas lavado, después de realizar experimentos químicos.

## **ASPARTAMO (E951)**

Es 150 veces más dulce que el azúcar, tiene buen sabor y no provoca caries. Se usa en recetas que no requieran cocción y en la mesa. Apenas contiene calorías.

## **CICLAMATO (E952)**

Es 35 veces más dulce que el azúcar y posee un cierto regusto metálico. Es muy estable y no le afecta el calor ni la acidez, por lo que resulta apto para cocinar. Suele utilizarse en bebidas carbónicas. No contiene calorías.

## **TAUMATINA (E957)**

Parece que es la sustancia más dulce de todas, 2200 veces más que el azúcar. Tiene un cierto regusto a regaliz y se utiliza particularmente en farmacia.

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

## Mástique: otra goma de mascar



El mástique es una sustancia blanca, viscosa, una resina natural que se extrae del lentisco, un arbusto que abunda en todo el Mediterráneo. **Sus especiales propiedades se obtienen solo en los especímenes que se crían en el sur de la isla griega de Chíos**, en el mar Egeo. Allí está el Museo del Mástique, en el que se explica el proceso de obtención de esta resina aromática o goma de mascar.

<https://www.piop.gr/en/diktuo-mouseiwn/Mouseio-Mastixas/to-mouseio.aspx>

Esta goma es muy apreciada desde la antigüedad por sus propiedades aromáticas y terapéuticas. Se obtiene durante todo el año y desde hace muchísimos años es el motor económico de la isla.

La población medieval de Pyrgi es uno de los 24 pueblos productores de perlas de mástique. Para conseguirlas se hacen unas incisiones superficiales en la corteza del arbusto por las que la resina rezuma. Se recoge y se purifican y endurecen las pellas.

Ya el historiador griego Herodoto (siglo V a. C.) hablaba de esta goma aromática. **Los romanos la mascaban para limpiarse los dientes.** Los otomanos la utilizaron como especia.

Se puede probar tomando el licor vigorizante, catar los dulces, tomarlo como suplemento o mascararlo al natural como hacen los isleños. También, alivia la indigestión...

# El Rodaballo



recetasderechupete.es

El rodaballo (“Psetta maxima”) es un pez de la familia de los escofálmidos, de cuerpo romboidal, aplanado, asimétrico, con los ojos en el mismo lado. Es de piel dura, de carne blanca, firme y muy sabrosa. Puede llegar a medir un metro de longitud y pesar 20 kilos.

**El escritor y gastrónomo gallego Álvaro Quintero Cunqueiro lo denominó “faisán de mar”. y es para muchos el mejor de los pescados planos, el más sabroso del mar y muy valorado por los gastrónomos.**

Su nombre viene del portugués “rodavalho”, de origen incierto, posiblemente del céltico “rodavallos” (el de cuerpo redondo).

Es un pez conocido de antiguo. Los griegos lo apreciaban asados y los romanos lo degustaban con placer. Así, el poeta romano Juvenal (siglos 1º y 2º) en su “cuarta sátira” cuenta que el emperador Domiciano

fue obsequiado con un rodaballo inmenso y convocó urgentemente una reunión del Senado para decidir la mejor manera de cocinarlo... Tomándose en serio la cuestión, los senadores decidieron que debía servirse entero. Para ello tuvieron que fabricar la primera “turbotera” (de “turbot”, nombre del rodaballo en francés), un gran plato cuadrangular.

En el siglo XVI cuando el emperador Carlos V entró en Roma, el cardenal Campeggio le invitó a su palacio y le hizo servir una sopa de rodaballo, que al César, como buen comilón, le encantó.

Este pescado va unido también al suicidio de Vatel (s. XVII), maestra sala del gran Condé...

<http://manoquemecelacuna.blogspot.com/2017/04/francois-vatel.html>

En el gran Dictionnaire de Cuisine de Alejandro Dumas (1870) se da una receta de rodaballo, un famoso plato indostánico llamado “kadgeri”, muy apreciado en Inglaterra. Aunque en la India con el plato bebían cerveza, en Europa se recomendaba tomar vino blanco, con cuerpo y de gran calidad.

La relativa escasez de este pescado y su elevado precio han propiciado su cría en piscifactoría. **Galicia es la mayor piscifactoría del mundo.**

# El Wasabi



El wasabi (“*Eutrema wasabi* o *japonicum*”) es una planta de hoja perenne de unos 25 cm de altura, hojas grandes en forma de corazón, con rizoma (raíz) fuerte rastrero. Es de la familia de las crucíferas, resistente al frío. Es silvestre, viviendo en arroyos montañosos al resguardo de la luz solar. Hay también cultivos importantes en el archipiélago japonés y en la costa Este de Estados Unidos.

Las primeras noticias que se tienen de la planta cultivada datan del siglo X. En Japón la consideraban una planta medicinal. Es el pariente asiático del rábano picante, cuyo sabor recuerda, aunque pertenece a otra especie.

En la cocina japonesa se usa como condimento (sushi y sashimi) y por lo general se ralla la raíz fresca, que se suele comer con pescado crudo o pasta. En el resto del mundo se encuentra seco o en pasta. Toda la planta es comestible aunque las hojas se utilizan como decoración aromática.

Su cultivo es complejo. La raíz se desentierra unos dos años después de plantada, se lava y se consume fresca o se seca. Prospera poco fuera del Japón. Se encuentra en polvo y en pasta. Y se añade agua para utilizarla. El wasabi favorece la digestión.

***NOTA:***

La única planta fresca del Mediterráneo la cultiva y vende Yamaaoi del Montseny.

<https://yamaaoi.com/>

Se vuelve picante solo después de estar unos minutos en contacto con agua o líquido. Si se prueba seco, molido, se nota solamente un sabor amargo.

# Curiosos ayudantes del Bebercio Rural



<http://www.museucantir.org/> (Museu del càntir, Argentona)

## EL BOTIJO

Es un recipiente de barro poroso con asa, boca para rellenarlo y pitón, modelado por alfarero, usado para beber agua o vino. Mantiene el agua fresca por evaporación, protegiéndola al mismo tiempo del polvo.

Fue un elemento importante en la España rural. A mediados del siglo XX lo utilizaban también en las ciudades los obreros de la construcción.

En el museo de Puente del Arzobispo (Toledo) se halla la colección mas grande del mundo. Son famosos también los museos de Villena, León y Argentona.

## **EL CÁNTARO**

Vasija de barro con asa, destinada a conservar fresca el agua y a protegerla de la suciedad. Hay infinidad de modelos, según el arte del alfarero y la localidad de producción.

En Valladolid existe el Museo del Cántaro, con una colección única.

<http://www.valorialabuena.com/museodelcantaro/presentacion.shtml>

## **EL MORTERO**

El mortero o almirez es una especie de pequeña escudilla de barro, madera, metal o mármol, que se emplea para machacar alimentos manualmente con una mano de mortero.

Según el fondista Ramón Parellada (trece generaciones de fondistas), “la alquimia del guiso catalán viene del mortero, al hacer en él la picada”. Lo explica en su libro “Picades” (Rosa dels Vents).

## **EL PORRÓN CATALÁN**

Es un recipiente de vidrio soplado o cristal provisto de un pitorro que permite beber a chorro, de capacidad, forma y colores variables. Véase el libro “El porró: de Poblet a Nova York” de Josep Maria Rovira (Cossetània).

En el Museo del vidrio y la Cerámica del castillo de Perelada (Gerona), construido en el siglo XIV, bien de interés cultural, puede contemplarse una colección completa de porrones. Uno de los más curiosos es el “porrón de la nubia”, por su forma e historia.

<http://www.museucastellperalada.com/es/museo/museo-del-vidrio-y-la-ceramica/>

Es interesante también la colección de porrones del Museo de la bodega Dinastía Vivancos, en Briones (La Rioja).

<https://vivancoculturadevino.es/es/>

***NOTA:***

El antepasado del porrón podría ser el ritón romano.



# El Tartar y el Carpaccio



cecotec.es

Los dos principales “no platos” de carnes crudas son el steak tartar y el carpaccio.

## STEAK TARTAR

La palabra “steak” viene de la expresión inglesa “beef steak” (tajada de buey). Parece que llegó a Francia en 1815 con los soldados ingleses de la campaña contra Napoleón Bonaparte y se convirtió al francés “biftec” y al español “bistec”.

El tartar se prepara con solomillo de buey, (a veces, ternera) crudo, cortado a trocitos con cuchillo, servido aderezado con yema de huevo, sal y otros condimentos.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/03/curiosidades-sobre-la-carne-de-buey.html>

Hoy tartar significa cualquier tipo de alimento cortado a trocitos pequeños, crudos, libres de piel, sin espinas o huesos: atún, salmón, tomate, calabacines champiñones, aguacate, pera, fresón... Se aderezan con diferentes salsas según la inventiva del cocinero. Se colocan artísticamente en el plato.

Se dice que el tartar podría proceder de los jinetes tártaros, que maceraban las carnes crudas bajo sus sillas de montar para ablandarlas. Pero los tártaros no se molestaban en cortar a trocitos la carne y no prepararían salsas para comerla...

**El ceviche** es una especie de tartar de pescado, con un nombre dado en Perú.

## **CARPACCIO**

La palabra fue ideada en 1931 en Venecia por Giuseppe Cipriani, fundador del famoso Harry Bar. Para complacer a una aristócrata austriaca que debía comer carne cruda por recomendación de su médico. Giuseppe preparó un atractivo plato de carne cruda, rosada, el color favorito del pintor Vittore Carpaccio.

El “no plato” consiste en finísimas lonchas de solomillo (filete) de buey o ternera, aliñadas con una salsa según el cocinero. Encima se ponen finas lonchas de queso parmesano.

### **NOTA:**

En las carnes, la cocción a más de 75° C elimina patógenos como E. coli o salmonela. La carne y el pescado crudos contienen la enzima tiaminasa, que degrada la vitamina B1.

## El Cassoulet Francés



wiki

Según del Dictionnaire de l'Académie des Gastronomes, el cassoulet es un guiso de carne y judías cuyo nombre viene de “cassole”, la cazuela donde se elabora. Es una especialidad del Languedoc, en realidad un estofado de judías más o menos elaborado, cuya composición puede variar según donde se guisa y la disponibilidad de acompañamientos locales de la cocinera.

En su plenitud es un gran plato, contundente (absténgase los cardiacos severos), de una lenta elaboración. Según los entendidos lleva por lo menos dos días de cocción.

Antiguamente no se hacía con judías, ya que estas no llegaron a Francia hasta 1522. Posiblemente se utilizaban las habas, que ya eran legumbres habituales por aquel entonces.

Hoy tres localidades se disputan su invención.

## CARCASSONNE

Lleva cortezas de cerdo, salchichas, algo de carne de cerdo, oca o pato, y pierna de cordero. Durante la estación de caza se pueden añadir perdices.

## CASTELNAUDARY

Cortezas de cerdo, codillo de jamón, salchichas de Toulouse, algo de oca y carne de tocino o tocino magro.

## TOULOUSE

Cortezas de cerdo, codillo de jamón salado, salchichas y confit de muslo de oca (o pato) en cantidad. Por descontado, también buenas judías secas remojadas.

Así, en lugar de hablar de cassoulet habría que nombrar los cassoulets, con sus tres grandes reconocidas versiones.

### **NOTA:**

Según los franceses, el cassoulet de Castelnaudary sería Dios Padre; el de Carcassonne, Dios Hijo; y el de Toulouse, Dios Espíritu Santo... Todos importantes y un solo plato.

# El Hinojo



mercabarna

El hinojo es el bulbo comestible de la planta vivaz umbelífera de mismo nombre, de la familia de las vulgare, nativo del sur de Europa (especialmente, de Italia), aunque perenne en los climas tropicales. En catalán se llama “funoll” y en francés, “fenouil”. Puede llegar a los 1,5 metros. Crece preferentemente en terrenos cálidos y lugares secos.

Se ha cultivado desde la antigüedad. Egipcios, griegos, romanos, chinos y árabes han apreciado el hinojo por sus virtudes aromáticas y medicinales.

El silvestre es originario de las Islas Canarias y se ha aclimatado desde antiguo por toda la cuenca mediterránea, donde se suele cultivar por sus usos culinarios.

De sabor anisado, ligeramente ahumado, perfuma los pescados (recuérdese la famosa lubina al hinojo). La semilla aromatiza sopas de pescado, salsas, escabeches, aceitunas, carnes blancas y de aves, proporcionando un suave sabor. Neutraliza la grasa del pescado azul.

Se consume el bulbo muy fresco en ensaladas y rebozados. Sus brotes jóvenes, hojas y frutos secos sirven de condimentos.

Es diurético, relajante, aperitivo y estimula la digestión. Es perfecto para calmar los gases y los cólicos. Una infusión de sus hojas ayuda en compresas a desinflamar los párpados.

Se puede dividir en tres variedades:

- 1.- El cultivado como especia, del que se aprovechan solo las semillas. Procede de Grecia o del sur de Italia.
- 2.- El cultivado como oleífera -quizá el cultivo más antiguo de todos- de cuyos frutos se extrae un aceite que aromatiza licores.
- 3.- Como hortaliza, de mayor producción. Destaca por sus vainas blancas, abultadas y carnosas, formando un bulbo aplanado que debe protegerse de la luz del sol.

El sabor dulzón de todas las variedades y el aroma que recuerda al del anís se deben a aceites volátiles como el atenol (precursor de una anfetamina y sustituto barato del LSD). Contiene hidratos de carbono, proteínas, vitamina C y diversos minerales. Lleva pocas calorías.

**NOTA:**

El hinojo es de sabor parecido al del eneldo, aunque menos picante, más dulce y aromático. También recuerda al estragón.

# El Ginseng



La planta panax o pánace es de origen coreano aunque la palabra es china. Los antiguos tratados de medicina china representaban esta larga “raíz hombre” (con su perturbadora forma humana) como el remedio de los remedios, un elixir de la vida, una panacea...

Existe el asiático y el americano. Ambos son muy parecidos. El más apreciado es el de Corea (“in-sami”) y el ginseng silvestre (“san-sam”), que puede alcanzar precios estratosféricos pues escasea incluso en China.

Las raíces del ginseng asiático vienen usándose en la medicina china desde hace 2.500 años. Antiguamente su consumo estaba reservado al emperador de China y a los señores feudales, que pagaban por la raíz su peso en piedras preciosas, ya que creían en sus virtudes milagrosas y afrodisíacas.

La raíz silvestre más apreciada es la de dos siglos, la que se encuentra “una vez en la vida”. La más cara alcanzó la friolera de 12 millones de pesetas en el siglo XX.

La raíz cultivada es blanca y de cultivo biológico. Costaba diez mil veces menos que la silvestre. Los nativos empleaban la norteamericana desde el siglo XVI, pero la utilizaban como ingrediente de pócimas amorosas.

Llegó a Europa en 1704.

Las raíces cultivadas tardan varias temporadas en crecer lo suficiente para la cosecha. En la actualidad escasean.

A pesar de su comercialización y consumo, no se han demostrado bien sus beneficios para la salud. En algunos países asiáticos es lo primero en que se piensa ante un problema de salud... Quizá mejore la concentración, aumente la coordinación visual y motora, y disminuya la fatiga física e intelectual.

El ginseng rojo es una variedad cultivada muy apreciada. Su monopolio data de 1556 y estaba destinado a la exportación. Se seca y se ahuma según un procedimiento exclusivo que le permite conservar sus cualidades naturales durante 30 años. Se comercializa bajo la marca “Korean Red Ginseng”,

La capital del ginseng en Corea es la pequeña ciudad de Kumsan. Allí se consagra a la más bella joven -”Miss Ginseng”- elegida una vez al año.

# Famosos Platos de Arroz de nuestra Gastronomía



elcocinerocasero.com

Los famosos platos de arroz que he escogido de nuestra gastronomía son:

- 1.- El arroz “a banda” (foto).
- 2.- El arroz “negre”.
- 3.- El arroz “parellada” o del gandul (sin tropiezos).
- 4.- Arroz a la milanesa.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/01/curiosidades-sobre-el-arroz.html>



## Arroz “A Banda”



unareceta.com (arroz a banda murciano)

Las sopas de pescado son, en líneas generales, una aproximación a este plato. Son sabrosas y tienen un fondo antiguo, como la cultura mediterránea.

El arroz “a banda” (o “arròs a part”) fue en un momento sopa de pescado. Pero luego, el valenciano, con su barroca cocina (creador del plato heterodoxo paella) la convierte en una receta clásica de arroz.

Figura entre los mejores platos de nuestra cocina. Detallo una de sus muchas recetas, la del libro “Cien recetas típicas de arroz de la región valenciana”, de Francisco Seijo Alonso:

- Medio kilo de arroz
- Medio kilo de patatas

- 3 kilos de pescado (rape, raya)
- Una cebolla
- 5 dientes de ajo.
- Un cuarto de kilo de aceite de oliva
- Sal, pimienta

En una cacerola se calienta el aceite y se sofríen los ajos partidos y el arroz. Se añade el caldo de pescado hasta que el arroz quede seco. A parte - “a banda”- se sirve el pescado troceado.

## El Arroz “Negre”



catalunyacuina.com

Este arroz oscuro es típico del Ampurdán, donde tiene una gran acogida. También se sirve en típicos restaurantes de la Costa Brava. De hecho, no es un arroz negro marinero, sino más bien pardo negruzco, al que no se le debe poner tinta de calamar. El color oscuro se debe en realidad al sofrito, sumamente concentrado de cebolla, elaborado con paciencia, con el tiempo necesario, sin quemarlo, pero quedando pardo negruzco.

Nunca fue un arroz de pescado, pues puede llevar cualquier tipo de ingrediente: pollo, costillas de cerdo, salchichas, sepia, calamar. No debe ponérsele la tinta del calamar ya que lo ensucia y perturba su sabor.

Según el gastrónomo Néstor Luján, es una aberración oscurecer el arroz con la tinta. Según él, es una obra de paciencia, de amor, de fidelidad a unas reglas y tradiciones, el elaborar correctamente un arroz “negre”.



# Arroz Parellada



coma.cat

Es una paella a la barcelonesa. Nació en el Café Suizo de Barcelona a finales del siglo XIX. Estaba situado en la Rambla del Centre, 31, desde 1861. Cerró en 1949. En él se celebraba, durante la noche de Reyes, la votación del premio Nadal de novela. Allí acudía el gourmet don Julio María Parellada. Este sibarita, que ocupaba siempre la misma mesa, un día le pidió al camarero que le solía atender que le sirviera su arroz especial pero...con los tropezones limpios de huesos, espinas y pieles.

La elaboración de este plato, con su consabida dificultad, gustó tanto al señor Parellada que lo encargaba a menudo. Para entenderse con la cocina, el camarero pedía un “arròs parellada”. Los curiosos del lugar también quisieron probar el plato. Gustó tanto que se incorporó a la carta del restaurante Suizo.

En síntesis, esta paella llevaba pollo tierno, lomo de cerdo, salchichas, langostinos grandes (o gambas), arandelas de calamar, mejillones sin valvas, rape (y algún otro pescado), guisantes cocidos, alcachofas, pimienta marrón, hebras de azafrán tostadas, cebolla, tomate, aceite y sal. Regado todo ello con agua o caldo y limpio de huesos, espinas y cáscaras.

Hoy en día se sigue haciendo. Algunos restaurantes lo llaman “arròs del senyoret” (arroz del señorito).

## Arroz a la Milanese



brillante.es

Este es el arroz dorado de la Lombardía (Italia), que en Cataluña se conoce como “arroz a la milanese”. Todos los arroces admiten numerosas variantes. Este es, en realidad, un arroz sencillo y doméstico.

Los ingredientes esenciales eran: arroz, mantequilla, queso de Parma rallado, azafrán y tuétano de buey. A veces se acompaña con salchicha de cerdo, menudillos de gallina o alguna seta.

Se desconoce quién lo inventó. Se sabe que se elaboró en 1574. Las crónicas nos dicen que lo ideó un discípulo del creador de las vidrieras del Duomo de Milán, enamorado de la bella hija de su maestro, a la que pidió en matrimonio. Para solemnizar el festín nupcial, el joven esposo hizo preparar un plato de su invención: “arroz coloreado con azafrán” (esta especia venía de Venecia), en una fuente de color oro viejo que, al llegar a la mesa, maravilló a todos los comensales. Había nacido el original arroz dorado de Milán.

Durante la primera mitad del siglo XIX acuden a Cataluña cocineros y hosteleros italianos, que fundan la restauración pública, trayendo unos platos que hoy son también tradición nuestra: macarrones, canelones, etc.

Desde sus orígenes el arroz dorado ha cambiado bastante. Hoy se hace con aceite de oliva, guisantes, jamón, azafrán y queso de Parma. Yo solía dorarlo al horno un momento. En los recetarios catalanes se sigue describiendo como “arroz a la milanesa”.

## La cúrcuma



encolombia.com

Es la especia obtenida de la raíz molida de “*Curcuma longa*”, un arbusto plurianual de la familia de las cingiberáceas, originario de la India. Su cultivo se ha ido extendiendo por África, América central y las islas del Pacífico.

La planta tiene entre 1 y 2 metros de altura y se utiliza en su país de origen desde hace 2.500 años. La especia en polvo es amarillenta, de sabor amargo y picante, parecido al jengibre.

En la época de su cosecha se arranca la raíz, se hierve y se seca al sol o al horno. Se convierte en polvo, que se usa como especia o como colorante alimentario (forma parte de la mezcla del curry). Se muelen por separado la corteza y la pulpa de color naranja.

En Europa se comercia con ella desde la antigüedad, menos como condimento que como colorante amarillo. Con ella se teñían de amarillo algunos tejidos (quizá también las túnicas de los Reyes Magos), papel, barnices y demás.

En el mercado solo se encuentra la cúrcuma en polvo, que da un tono amarillo a los platos pero que no debe sustituir al azafrán ya que su sabor picante y amargo podría estropear la comida.

Favorece la digestión y la circulación de la sangre. Tiene una acción antioxidante y antiinflamatoria. Es un protector cardiovascular y es antibacteriana. Contiene hierro, magnesio, potasio y zinc. Se emplea para aromatizar y colorear salsas (especialmente, la inglesa), platos a base de huevos y mostazas.

Se utiliza también en cosmética, en cremas, polvos de tocador y jabones.

***NOTA:***

El médico griego Dioscórides le dio el nombre de “azafrán indio”.

## Una Curiosidad Vegetal: la Hierba de Trigo ("Wheat Grass")



Es el germinado de la semilla del trigo que se deja crecer unos días hasta que queda una hierba tierna de unos 20 cm, cuando es más alto su valor nutritivo. Es fácil de consumir, a veces en forma de polvo. Es muy hidratante y combina bien con frutas.

La pequeña planta contiene hierro, calcio, magnesio, vitaminas (A, C, E, complejo B) y 17 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales. Su clorofila es detoxicante, alcalinizante y con un poder regenerador. Contiene aceites omega y no lleva gluten.

El éxito de este alimento, en particular de su zuno, se debe a una doctora americana, Ann Wigmore, gran defensora de la alimentación viva. Es ideal para vegetarianos.

30 ml podrían equivaler a un kilo de verduras de hoja verde. Se añade a zumos y batidos. Su sabor es fresco y neutro. ¡Un alimento vegetal aun poco conocido!

# Ensaladas



laylita.com

Las lechugas son uno de los ingredientes más populares para preparar ensaladas crujientes y refrescantes. Hay también otros, utilizados para elaborar ensaladas. Las que se encuentran en el mercado son, según una somera descripción:

- **Cogollos de Tudela:** hojas verdes y tiernas, corazón amarillo y dulce.
- **Achicoria:** forma de repollo, redonda y ácida; hojas rojas con nervaduras blancas. Firme y crujiente.
- **Endivias blancas:** Sus hojas son verdes, claras, algo amargas. A veces se toleran mejor que la lechuga.
- **Escarola:** hojas rizadas, compactas, algo amargas. Son de invierno.
- **Hojas de roble:** reciben este nombre por su semejanza con el árbol. Son de color rojo oscuro y sabor particular, suave pero agradable. Crujientes.

- **Iceberg:** Muy crujientes, redondas, de hojas apretadas, como un cogollo de col.
- **Lechuga romana:** hojas alargadas, corazón carnosos, compacto, de sabor suave. Es la más común en España.
- **Lollo rosso:** de hojas muy rizadas, teñidas de rojo en los extremos. De sabor suave.

## Más ingredientes para Ensaladas



nutricienta.com

- **Berro:** es una planta herbácea crucífera de hasta 25 cm de altura. Crece en lugares húmedos, en ramitos pequeños. Es de agradable sabor picante. En francés, “creson”.

- **Rúcula:** Planta herbácea de la familia de las crucíferas, de olor fuerte, cuyas hojas tiernas y picantes se utilizan en ensaladas. Secas y picadas son condimento. Se usa en la ensalada italiana. En francés, “roquette”.

- **Espinacas:** Tradicionalmente se comen cocidas. Pero sus hojas tiernas crudas son deliciosas en ensalada. Se les suelen poner pequeñas lascas de queso parmesano.

- **Canónigo:** es una planta de hojas separadas y aterciopeladas, de agradable sabor. Se usa mucho en Francia y Bélgica (“mâche”). Se llama así porque se comía en Cuaresma en conventos y abadías. También se llama “hierba de cura” (“salade de prête”).

- **Diente de león:** es de hojas finas y onduladas, lanceoladas. Se cultiva en Francia (“pissenlit”). Se come como ensalada o cocida como las espinacas.

- **Alcaparras:** no son hierbas propiamente dichas sino botones florales de un arbusto. Acompañan bien las ensaladas, particularmente las de encurtidos.

- **Cebollino:** Planta de finos tallos alargados y estrechos. Se emplea como fina hierba en ensaladas y decoraciones culinarias. Es oriunda de Asia y del norte de Europa. Es la “ciboulette” francesa. Se conoció en Europa sobre el siglo XIII y a partir de la Edad Media se convirtió en un preciado condimento.

## Los Gazpachos Pastoriles



Estos gazpachos, que se mencionan siempre en plural, son los manchegos o galianos (por las galianas o cañadas que atravesaban los pastores con su ganado). Una especie de guiso pastoril, carnal, caliente, succulento.

La palabra gazpacho parece venir del portugués “caspacho”. Este, a su vez, puede derivar del prerromano “caspa”, residuo, fragmento, de donde proviene también el castellano “caspa”. Así, el nombre del plato aludiría a los trocitos de pan que componen “los gazpachos” - en los de pastor- los fragmentos de tortas ázimas que, como veremos, acompañan al guiso pastoril.

Las tortas de pan cenceño, ázimo que primero amasaban y guisaban los pastores, paliaban su hambre y se comían con conejo, liebre o alguna perdiz.

Se cree que, con el progreso de la trashumancia (en 1273 el rey Alfonso X el Sabio creó la mesta de los pastores), estos errantes conciben los galianos (los gazpachos), condumio capaz de adaptarse a lo que buenamente ofrecen las tierras atravesadas de un lado a otro. En cada lugar por el que pasaban se manifestaban las distintas cocinas de España. Es por ello que de gazpachos hay infinidad, según el lugar. Generalmente, manchegos, aunque también los había valencianos, alicantinos o murcianos.

## UNA RECETA TIPO

Dos tortas de pan cenceño (o sea, sin levadura) se fríen en una sartén gazpachera, con ajos, conejo o perdiz (si la hubiera), a trozos. A medio freír se añade jamón, tomate maduro a trocitos, setas (si las hubiere), aceite, pimientos choriceros, dientes de ajo y tomillo. Todo ellos a fuego lento. Se cubre con agua y se deja hasta que las carnes estén tiernas (2 horas). Estas se retiran, deshuesan y desmenuzan, y vuelven a la cazuela, con una de las tortas cortada a trocitos. Se deja cocer todo un cuarto de hora. El todo se va comiendo con la otra torta en vez de pan y cuchara...

### **NOTA:**

Galiana quiere decir cañada en el antiguo lenguaje de los pastores de la Meseta. Sendas galianas eran los caminos de las vías romanas antiguas, por venir estas vías de las Galias.

De galiana se llamó a las cosas pastoriles y a sus condumios. Así, se llamaron “galianos” los gazpachos manchegos.

# La Curación del Queso



La curación o maduración de los quesos - su añejamiento- consiste en secarlos y conservarlos un tiempo con sal o humo. El proceso reduce mucho la cantidad de agua y suero de los mismos. Cuanto más curados estén tanto más sabrosos y secos serán.

Los quesos se pueden obtener de leche de vaca, oveja, cabra o mezcla. Para hacer un kilo de queso de vaca se necesitan 10 litros de leche de vaca. Y, por su puesto, sal y cuajo para obtener un producto sólido.

Algunas veces se añaden o recubren con hierbas o especias.

- **El queso fresco** es el recién cuajado.

- **El queso tierno** se cura una semana al menos.

- **El queso semicurado** reposa dos o tres meses. Contiene más colesterol y sal que los anteriores. Pero lleva más calcio, vitamina D, proteínas y micronutrientes.

- **El curado**, entre 4 y 7 meses. Contienen muy poca agua y son más calóricos. Estimulan todos los sentidos.

- **El viejo**, similar al anterior.

- **El añejo**, tiene 12 meses o más. Muchas veces la corteza se recubre con aceite de oliva. Su sabor es espectacular.

## El Picante en la Comida



nutricionsas.com

Comer picante se ha puesto de moda. Relativa, eso sí. Se debe al influjo de cocineros mejicanos, japoneses o tailandeses.

Existen varios tipos de picantes en los ingredientes con los que solemos aderezar nuestra comida. Según sea la composición química de la sustancia que los ocasiona, así será su pungencia...

Al picor o quemazón que ocasiona la sustancia en nuestra boca se denomina “pungencia”, es decir, la sensación de ardor agudo que la ingesta del alimento que la contiene nos ocasiona. Este ardor no es un sabor sino una sensación producida por los receptores de nuestra aparato digestivo superior. Una señal de alerta o aviso a nuestro cerebro. A veces, los productos químicos que contiene el alimento picante lo que estimulan son receptores de calor...

## INGREDIENTES PICANTES

Entre otros, son el wasabi, el cardamomo, el jengibre, la guindilla, la pimienta, el tabasco, la mostaza, el ajo, la cebolla, la cúrcuma, los pimientos o chiles (múltiples variedades). El compuesto responsable de este ardor es la “capsaicina”, un alcaloide, un aceite amarillento que se encuentra en la semilla y en el pericardio de algunos pimientos.

Aunque la sensación de ardor es subjetiva, existen varias escalas para medirla. La más conocida es la de Wilbur Scoville (1912), que puntúa la intensidad de los pimientos en función de la capsaicina que contienen.

El pimiento menos picante (el poblano) marca unas 1000 unidades. El más picante (el Carolina Reaper), más de un millón de unidades. Este último quedó ganador en el libro Guinness de los récords, de agosto de 2013, como el más picante del mundo.

# Ginebra



barexpres.com

Es el nombre de una bebida alcohólica obtenida mediante destilación de cereales (previamente fermentados, cebada, centeno o maíz) aromatizada con las bayas-fruto del arbusto enebro. El “*Juniperus communis*” procede de los bosques de regiones templadas y frías del hemisferio norte. También se añaden flores, raíces, frutas como la piel del limón, semillas y diversas hierbas aromáticas como el cilantro, el anís, el hinojo, la lavanda, el comino, el cardamomo.

Aunque la destilación se conocía desde la antigüedad, en 1575 un empresario holandés, Ervis Lucas Bols, montó una destilería en Amsterdam, posiblemente para hacer competencia a las bebidas importadas. Aún funciona....

<https://www.lucasbols.com/connect>

Algunos documentos indican que la ginebra apareció en Amsterdam a finales del siglo XVI. Fue en 1622 cuando se publicó un libro sobre la destilación en el que se mencionaba una receta de “aqua juniperi”.

A mediados del XVII, el médico y farmacéutico belga Sylvius Franciscus de la Boe, profesor de la Universidad de Leyden (Holanda) decidió obtener, con fines terapéuticos, un nuevo licor que mejorara a los existentes de alta graduación, haciéndolo menos peligroso para la salud y más grato al paladar. Se basaba en la destilación del alcohol ya macerado con las bayas de enebro. Su grado alcohólico era de 40.

Inglaterra importaba bebidas alcohólicas tanto de Francia (coñac) como de Holanda (ginebra). Algunas destilerías locales comenzaron a elaborar ginebra gracias al holandés Guillermo de Orange, que había accedido al trono inglés en 1689. Impulsó su fabricación para evitar el impuesto inglés a las bebidas alcohólicas de importación.

Tradicionalmente existen dos clases de ginebra. La holandesa se conoce como “jenever”. Suele beberse sola. La inglesa, la “geneve” o “gin” es más suave que la anterior y suele formar parte de numerosos cócteles y tragos largos. Es la reina indiscutible de la coctelería.

El sabor de la ginebra varía según su lugar de fabricación, el cereal utilizado, el número de sustancias aromáticas y las diferentes destilaciones.

En España se fabrican ginebras de diversas marcas. La de Mahón es la más atípica ya que utiliza alcohol vínico en lugar de cereal. Es consecuencia de la Guerra de sucesión española y del Tratado de Utrecht. Durante la dominación inglesa de Menorca, en el siglo XVIII, los lugareños empezaron a fabricarla, con bayas de enebro importadas, a petición de los militares allí destacados.

***NOTAS:***

Ginebra (“Guineber”, en inglés) era el nombre de la infiel esposa del legendario héroe nacional rey Arturo. Arthur figura que reinó desde finales del siglo V hasta principios del VI.

Según la leyenda fundó los Caballeros de la Tabla Redonda. Se reunían una vez al año en Camelot, nombre del supuesto monte o lugar de Escocia donde residía el monarca.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/10/algunas-curiosidades-sobre-los-cocteles.html>



## La Zosteria, el Cereal que nos regala el Mar



nutricionsas.com

A muchas personas, gastrónomos incluidos, la palabra zosteria no les dice gran cosa. Es relativamente nueva. Es una planta perenne, acuática marina, de la familia de las zosteráceas, con diferentes especies bien estudiadas por los biólogos marinos y ya conocida en la antigüedad.

Contiene unos granos parecidos a los de los cereales terrestres. También se llama “arroz de mar”. La planta crece en marismas, estuarios y fondos marinos.

Por primera vez en el mundo, según la FAO, Ángel de León, chef del restaurante Aponiente del Puerto de Santa María en Cádiz y conocido como el “chef del mar”, junto con su equipo, ha conseguido cultivar en las marismas de la Bahía de Cádiz, el cereal zosteria. Sus granos cilíndricos tienen un potencial nutritivo colosal. Ello ha sido posible gracias a un estudio experimental de tres años.

Contiene hidratos de carbono (especialmente almidón), fibra, vitaminas A, B, E, algunos aminoácidos que no se hallan en los cereales terrestres, ácidos grasos omega 3 y 6. Sus proteínas son de gran calidad.

Este cereal no necesita ni agua dulce ni fertilizantes. Es un gran descubrimiento que podría nutrir fácilmente a millones de personas en un futuro próximo. Parece ser que ya se puede cultivar esta planta para que sea rentable.

## Ayudantes del bien Comer



Odessa

Los cubiertos son un servicio de mesa compuesto al menos de tenedor, cuchillo y cuchara...

### **PRIMER PLATO**

El “mazarine” francés es el antecesor de nuestro plato hondo. El cardenal Giulio Mazarino (siglo XVII), primer ministro de Francia con la regente Ana de Austria, lo importó de Italia, a través de la valija diplomática, obligaba al empleo de la cuchara, posiblemente harto de oír sorber el potaje a sus cortesanos (se servía entonces en un bol de doble asa).

En España era habitual comer en la misma escudilla en la que se tomaban las sopas.

El plato, como elemento individual, empezó a utilizarse con el rey sol Luis XIV (siglo XVII). Antes, en lugar de platos, se usaba corrientemente una rebanada de pan sobre la que se colocaban las viandas. Se solía repartir después entre los pobres. Para la sopa se utilizaba la escudilla, que servía para dos comensales (también, un solo vaso y un solo cuchillo), especialmente si eran pareja. Así lo exigía la etiqueta, aunque no existiera entre ellos relación alguna. De ahí viene la expresión “¿desde cuándo hemos comido en el mismo plato?” para referirse a un exceso de familiaridad.

## **CUCHILLO**

Se debe al cardenal francés Armand Jean du Plessis, duque de Richelieu (1585-1642) el que los cuchillos de mesa tengan la punta redonda. Era muy pulcro y le asqueaba que durante la comida los cortesanos se hurgaran los dientes con la punta de los cuchillos. Mandó redondearlos para evitar esto. La corte pensó que se trataba de una nueva moda y la implantó en París. Como la capital dictaba la moda, ésta fue aceptada sin discusión y la punta redonda se impuso.

## **TENEDOR**

La presencia del tenedor en Europa como utensilio de mesa apareció en Venecia en el siglo XI introducido por la princesa Teodora, hija del emperador de Bizancio, al casarse con el Dux Domenico Selvo. La princesa asombró a los italianos con su refinamiento al utilizar un tenedor de oro de dos púas para pinchar los alimentos y llevárselo a la boca. Así lo hacía en Bizancio.

Griegos y romanos ya utilizaron un instrumento de dos púas para asir las carnes. En la Edad Media, los tenedores se empleaban únicamente para servir las carnes y tenían dos púas.

En Francia introdujo el tenedor la italiana Catalina de Médicis al casarse, en 1533, con el monarca Enrique II. El instrumento no llegó entonces a popularizarse.

Su uso no se extendió entre los nobles hasta finales del siglo XVI, pues entonces se consideraba el refinamiento tan exagerado como el de comer con guantes, tal y como hacían algunas damas elegantes como la reina Ana de Austria.

El emperador español Carlos V poseía y utilizaba en las grandes ocasiones algunos elegantes tenedores.

Fue el rey español Felipe III (1578-1621) y su valido el Duque de Lerma quienes implantaron aquí su uso.

A Inglaterra lo llevó el viajero Thomas Coryate, quien adquirió un tenedor en Francia en 1608. Fue pionero en una sociedad que al principio se había reído de él por considerar el instrumento innecesario y afeminado.

El pueblo en Europa comía con los dedos hasta el siglo XVIII, época en la que el tenedor se incorporó definitivamente en la mesa como un elemento indispensable.



# De la Granja a la Mesa



La Comisión Europea suscribió en 2019 con 55 países el “Pacto verde europeo” para mejorar nuestros alimentos y nuestra salud y la de la Tierra en el futuro. Con dos estrategias principales:

- 1.- La estrategia de la granja a la mesa.
- 2.- La estrategia sobre la biodiversidad.

Se intenta dotar a la Unión Europea de una economía llamada sostenible y climáticamente neutra en 2050.



La estrategia “de la granja a la mesa” espera garantizar alimentos saludables, luchar contra el cambio climático antropogénico y obtener rendimiento económico. Se intenta crear un entorno alimenticio saludable, reducir los residuos de comida en restaurantes, casas y mercados, invertir en investigación (agricultura, pesca, acuicultura) y promover los conocimientos relacionados con la alimentación.

[https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal/actions-being-taken-eu/farm-fork\\_es](https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal/actions-being-taken-eu/farm-fork_es)

Las academias de gastronomía deberían colaborar activamente en estos retos con sus ideas y buen hacer.

# De Calçots i Calçotades...



barcelonasecreta.com

## LOS CALÇOTS

La cebolla pertenece a la familia de las liliáceas. Es el bulbo en capas de una planta herbácea originaria del norte de Asia y de Asia central. Ya era cultivada por los sumerios hace 5000 años. Aun se encuentra en estado silvestre en Irán, Pakistán y Afganistán.

El “calçot” (el grillo de la cebolla común) requiere una larga y tradicional preparación que empieza con la plantación de la cebolla tierna y finaliza con el calzado de tierra (se entierra) -origen de su nombre- para blanquear la cebolleta. Se recogen los brotes un año después.

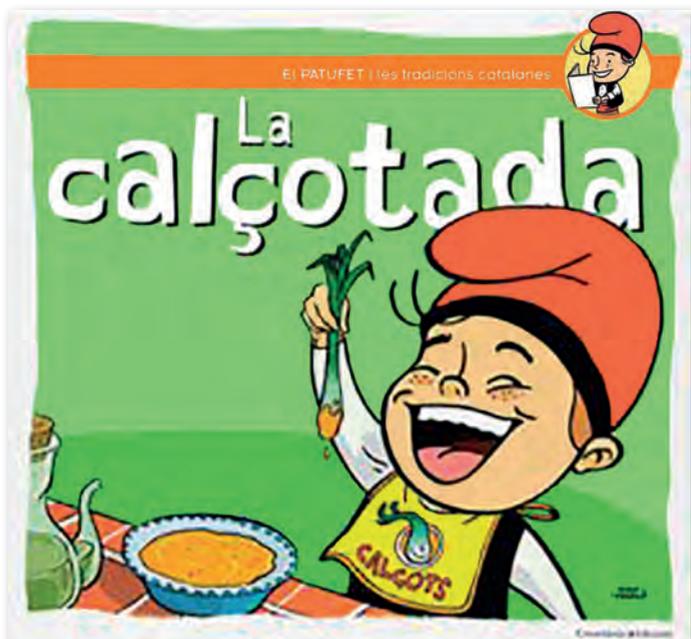
Estos grillos de las cebollas de la especie “*Allium cepa*” son de la variedad Blanca gran tardana, que han sido replantados. Destacan por su dulzor y ternura. Tienen una longitud de entre 15 y 25 cm, y un diámetro entre 1,7 y 2,5 cm. La raíz de estos calçots, llamados de Valls, no se puede cortar. Deben ser arrancados y no se lavarán. Se presentan en manojos de 25 ó 30 unidades.

<https://www.alimentsdorigen.cat/portfolio-item/calçots-de-valls/>

Su origen se atribuye a un agricultor de Valls, conocido como el Xat de Benaiges, que habría descubierto el procedimiento de su elaboración a finales del siglo XIX, a partir del bulbo de una cebolla tierna. Los calçots de Valls (capital del Alt Camp, Tarragona) tienen una Denominación geográfica protegida (DGP).

Se recolectan desde finales de diciembre hasta el mes de abril, según el año. Se clasifican para su venta según su buen estado y sus medidas. Su principal característica organoléptica es su dulzor.

En Cataluña se producen en el Alt y Baix Camp, el Tarragonés y el Baix Penedés. El calçot es una fuente de potasio, hierro, zinc, fósforo y ácido fólico.



## LAS CALÇOTADES

La calçotada es una fiesta popular gastronómica tradicional muy arraigada en Cataluña. Tiene su origen alrededor de 1895, cuando el agricultor descubridor de la manera de conseguir estas especiales cebollas empezó a cocerlos en el campo, sobre unas brasas, a fuego vivo. Gustaron mucho a sus compañeros.

Más tarde elaboraron una salsa que llamaron “salbitxada, por el “bitxo” que llevaba, junto con aceite y sal. Posteriormente esta salsa fue modificada como veremos.

Desde entonces el festejo se ha continuado celebrando, siguiendo todo un ritual que ha ganado tantos adeptos que hay restaurantes especializados en el ágape. La temporada se inicia oficialmente (desde 1982) el último domingo de enero y se alarga hasta finales de abril.

Los calçots son muy agradables de comer, con sus parrilladas de carne, butifarra y sus verduras acompañantes. La salsa que los acompaña es una especie de romesco, variable según el cocinero, pero como regla general sería así:

5/6 tomates maduros asados, sin piel.

2 pimientos de romesco remojados. En su defecto se utilizan ñoras.

1 miga grandes de pan empapada en vinagre.

4 ajos asados a la llama.

1/2 cucharadita de pimentón dulce.

10 almendras tostadas peladas.

10 avellanas.

Sal, pimienta, aceite de oliva, un chorrito de vinagre de calidad...

Se pica el conjunto -romescar significa mezclar- hasta conseguir una pasta, se aliña con aceite y vinagre y se bate todo hasta amalgamar en conjunto, en el que se mojarán los calçots pelados.



# La Nuez Moscada



Wiki

La nuez moscada es la semilla única del árbol perenne “*Myristica fragrans*”. Puede alcanzar los 30 metros de altura, aunque al cultivado solo se le deja crecer hasta los 15. Sus hojas son ovales, alargadas. Su semilla negra leñosa se denomina nuez. Está cubierta de una envoltura olorosa roja llamada macis. Su aroma es amaderado, intenso y ligeramente amargo.

Estas apreciadas nueces llegaron a Europa en la Alta Edad media gracias a los mercaderes árabes. San Teodoro dejaba a sus monjes que espolvoreasen el producto sobre platos de legumbres.

El descubrimiento de la ruta marítima a la India y la conquista de las isla Molucas (1511) convirtió a la nuez moscada en una de las mercancías más valiosas. Los portugueses y más tarde los holandeses tuvieron el monopolio de comercio y cultivo. Se consideraba un potente tónico que lo curaba todo (quizás por sus efectos alucinógenos).

Sus principios activos facilitan la digestión, son antisépticos, parcialmente tranquilizantes y a veces alucinógenos. No deben usarse más de 5 gramos ya que puede provocar cansancio, náuseas y taquicardias. Potencia los efectos del alcohol.

## **UTILIZACIÓN**

Para que la nuez nos ofrezca todo su poderoso aroma y sabor debe rallarse justo antes de emplearla. Da un toque refinado a los platos.

Es idónea en los platos a base de puré de patatas y queso, preparaciones de huevos, salsas blancas tipo bechamel, compotas. Es una especia clásica de las típicas galletas centroeuropeas de Navidad y del pan de especias.

## **LA MACIS**

Es la envoltura seca del fruto. Su sabor es más delicado. Con su aceite se aromatizan licores.

## Variedades de Patatas



pamaral.es

La patata es el tubérculo subterráneo de la planta herbácea “*Solanum tuberosum*”, de la familia de las solanáceas. Es originaria del Perú, junto al lago Titicaca, y del altiplano andino de Bolivia, donde crece espontáneamente. Hoy es famosa en todo el mundo.

En el Perú se creó el Centro internacional de la papa, que verifica las variedades más interesantes de las 5000 existentes.

<https://cipotato.org/es/>

Las papas antiguas de Canarias tienen una Denominación de Origen.

<https://papasantiguasdecanarias.org/>

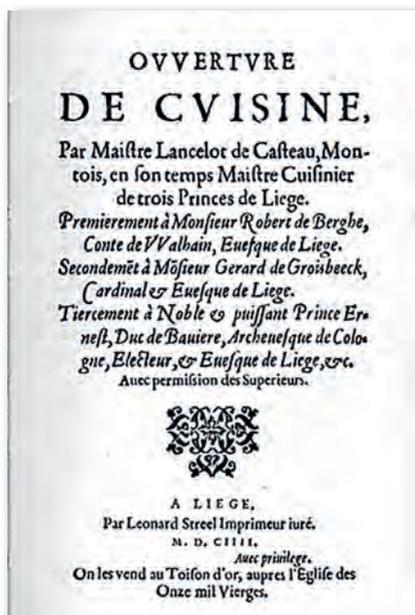
## VARIETADES MÁS HABITUALES

- **Ágata:** Es similar a la monalisa. De sabor suave y color claro, sirve para casi todo. Es una todoterreno.
- **Agria:** ovalada, de piel y carne amarillas. Es muy adecuada para freír pues queda firme y crujiente. Especial para churrerías.
- **Amandine:** Es de cocción rápida y sabor delicado, especialmente al horno. Como no se deshace a la cocción es muy apta para ensaladas tibias.
- **Bintje:** Ovalada, de piel amarilla y carne clara. Una de las mejores para freír.
- **Gallega o “kennebec”:** Redondeada, de piel algo rugosa y amarilla, con carne blanca. Apta para guisos ya que no se deshace. Su sabor es suave, dulce, mantecoso.
- **Monalisa:** Ovalada, de carne blanca y piel amarilla áspera, textura harinosa. Buena para tortillas.
- **Desirée:** Piel rosada y carne dorada. Sirve para todo salvo para freír.
- **Ratte:** Alargada, de piel amarilla y carne blanca. Muy buena para elaborar purés.
- **Reddeponiac:** Redondeada, con piel rojo y algo áspera. No se deshace al cocer. Apta para ensaladas y para freír.
- **Vitelotte:** Ovalada y alargada. De piel violeta, muy oscura y áspera. Su sabor es intenso. Apta para guarniciones.

## ¿ENGORDA?

Pese a la creencia popular, la patata no engorda como se pregona pues tiene solo 85 calorías por 100 gramos crudos. Su valor calórico también depende de su aderezo. Es muy económica, muy agradecida en la cocina y no contiene grasas.

## NOTA:



Un símil de la receta de la tortilla de patatas, rehogada con mantequilla y cuajada con huevos, apareció en el libro “Ouvverture de cuisine” de Maître Lancelot de Casteau, cocinero de los obispos de Lieja (Bélgica). Sin embargo, creemos que este plato es rotundamente hispánico a pesar de este antecedente. De todas formas, por aquel entonces la actual Bélgica formaba parte del Imperio español.



# La Cebada



mejorconsalud.com

La “*Hordeum vulgare*” es una planta gramínea de procedencia confusa -se cree que procede del Himalaya- y del África septentrional.

Se cultivó en el Valle del Nilo 4000 años antes de Cristo. De allí pasaría a Rusia y a Europa central y Mediterráneo; y de allí a Etiopía y África del norte, donde se utilizó como forraje.

Era un ingrediente básico en el pan de hebreos, griegos y romanos. Plinio decía que era el alimento vegetal más antiguo. Para Homero (s. XIII a. C.) era la “médula de los hombres”.

Se cosecha en cualquier clima, incluso en los extremos, pues es resistente a la sequía. Prefiere suelos profundos y fértiles. Es más exigente que el trigo en abonos y más sensible a las malas hierbas.

Los granos encuentran su principal destino en la fabricación de cerveza

y de malta(cebada germinada desecada, torrefacta, sucedáneo del café), levadura de cerveza whisky y aguardientes como la ginebra.

Fue el alimento básico en Europa hasta entrado el siglo XVI. También, de las Islas británicas. La cebada es rica en almidón y algo en grasa. Es refrescante y contiene vitaminas A, B, E y PP, así como fósforo, calcio y hierro. Contiene gluten. Es ligera pero energizante (350 calorías por 100 gramos). Su color varía desde el moreno claro hasta el marrón.

### **CEBADA PERLADA**

La cebada es mondada y redondeada a máquina. Se emplea en sopas y cremas. Como sucedáneo del café (malta) no excita el sistema nervioso. Pueden tomarla los niños pues tiene propiedades digestivas.

# La Vieira



lasirena

Es un molusco bivalvo de la familia de los pectíneos, de hasta 15 cm de diámetro. Se la conoce también como concha del peregrino. Vive en el fondo de los mares y nada abriendo y cerrando la concha para propulsarse a través del agua. Es hermafrodita. Es de reproducción difícil, de ahí su peligro de extinción, por lo que recomendamos la estricta observancia de su veda.

La mejor época para su consumo es el invierno, como tantos mariscos.

## APUNTES HISTÓRICOS

El nombre viene del latín “veneira”, así llamada por la concha con que pintan a Venus al salir de las aguas. Los franceses la llaman “coquille saint Jacques” y está íntimamente ligada a Santiago de Compostela. En las peregrinaciones medievales los peregrinos se llevaban a su regreso las conchas cosidas a la esclavina como señal de que habían llegado a Compostela.

La leyenda dice que un caballero a punto de morir ahogado invocó al Apóstol y, al ganar la orilla, surgió con las ropas cubiertas de vieiras. La orden de caballería de Santiago fue establecida bajo el patrocinio del Apóstol en 1290 por Florencio V, conde de Holanda.

## LA CARNE DE LA VIEIRA

Su carne es firme, blanca y delicada. Se rechaza todo lo oscuro de alrededor del coral. Queda la carne unida al mismo. Necesita poca cocción ya que de lo contrario queda gomosa. Contiene muchas proteínas, vitaminas, oligoelementos y pocas calorías (80 por 100 g).

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

Los moluscos tienen menos colesterol que los crustáceos, especialmente si se cocinan al vapor o salteados. Aportan proteínas de excelente calidad. También, hierro, calcio y yodo.

La Agencia española de seguridad alimentaria recomienda evitar el consumo de las cabezas de los crustáceos, con el fin de evitar la contaminación por el metal pesado cadmio.

## LA ZAMBURIÑA

Es una hermana menos de la vieira. Su concha es más oscura y de

carne más abundante y suave, aunque de sabor menos intenso. Es más económica. Su concha tiene más pliegues que la vieira.

Una única receta del escritor gallego Picadillo, de principios del siglo XX:

“Hacer una papilla con aceite frito, perejil muy picado, pimienta, sal y pan rallado. Al horno y dorarlas, procurando que no se pasen ni se sequen”.

***NOTA:***

Las conchas grandes vacías, rellenas con bechamel de pescado y gratinadas al horno son un plato espectacular.



# La Salsa Bechamel



Esta salsa fue creada en el siglo XVII por un cocinero de la corte en honor de Louis de Béchameil, marqués de Nointel, financiero francés enriquecido en la Fronda (sublevación durante la regencia de Ana de Austria y la minoría de edad de Luis XIV). Adquirió el cargo de maestresala (“maître d’hotel”) del rey Luis XIV, el famoso Rey Sol. Este tenía problemas dentales y agradeció a Béchameil que le ofreciese un manjar sabroso que no precisara masticación.

Según parece ya existía con anterioridad una salsa igual o muy parecida, según comentaron el duque de Escors, el escritor italiano Felice Cunsolo y el gastrónomo francés Robert Courtine (en el “Nouveau Larousse Gastronomique”). Posiblemente el cocinero del marqués perfeccionó la salsa antigua e hizo que la suya se pusiera de moda, así como el nombre del noble.

***NOTA:***

Con una base de bechamel se elaboran numerosas otras salsas: aurora, cardinal, mornay, soubise, etc.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/03/las-salsas-generalidades.html>

# La Salsa Española



[albondigasensalsa.es](http://albondigasensalsa.es)

Es la base de casi todas las salsas llamadas “oscuras”, es decir, de los “fonds bruns” (fondos oscuros) que, como tantas cosas, tiene su historia.

Al casarse en 1615 la infanta española doña María Ana de Austria (hija de Felipe III) con el joven rey francés Luis XIII, llevó a Francia, junto con su séquito, a sus cocineros españoles. Al poco, los cortesanos franceses se dieron cuenta de que las salsas que servían habían mejorado muchísimo.

El cardenal Richelieu, por entonces regente del reino, se interesó por aquel hecho y preguntó al catador real a qué era debida tal mejora. Hechas las oportunas averiguaciones, quedó claro que se debía a que las salsas eran preparadas por los cocineros españoles de la reina Ana, quienes las hacían según una receta propia. Al serles preguntado el nombre de la salsa,

los españoles, cuya labor profesional agradaba tanto a la corte que se les permitió ejercer allí, contestaron que no la habían bautizado y dieron en llamarla “española”, nombre con el que se la conoce aun hoy en día. Ello a pesar de algunos tratadistas franceses que han intentado en vano llamarla “fond brun”...

# La Salsa Mayonesa



nestlecocina.es

Es una salsa emulsionada fría hecha a base de huevo entero y aceite de oliva, con sal, zumo de limón o vinagre. Lo ideal es hacerla a mano. Varias teorías o leyendas han circulado para explicar el nombre de esta salsa. Las más creíbles son las siguientes:

- 1.- Las tropas del mariscal de Francia Louis François Armand du Plessis, duque de Richelieu (1696-1788), sobrino-nieto del famoso cardenal de mismo nombre, **tomaron la ciudad de Mahón** (capital de Menorca), entonces en manos de los ingleses; y la salsa habría sido probada por el mariscal que, al agradaarle, pidió la receta. Se la pasó a su cocinero quien posiblemente la elaboró sin el ajo que solía llevar. Al llegar a Francia, el mariscal o su cocinero le pusieron el nombre de mahonesa.
- 2.- **Un breve poema francés se titula “sauce mayonnaise”**. Es de unos de los tres autores del siglo XVII, anteriores a la toma de Mahón, llamados Lancelot (Claude, Nicolas, Antoine).

## SAUCE MAYONNAISE

*Dans votre bol en porcelaine,  
Un jaune d'œuf étant placé,  
Sel, poivre, du vinaigre à peine,  
Et le travail est commencé.  
L'huile se verse goutte a goutte,  
La mayonnaise prend du corps,  
Épaississant sans qu'on s'en doute  
En flots luisants jusques aux bords.  
Quand vous jugez que l'abondance  
Peut suffire à votre repas,  
Au frais mettez-la par prudence  
Tout est fini — N'y touchez pas!*

### **NOTA:**

No hay duda que la salsa mayonesa pertenece al área mediterránea, todavez que su ingrediente principal es el aceite de oliva. Consta ya en el Diccionario de la Academia Española de 1884. Como mahonesa consta el el Boletín de la Real Academia Española, de febrero de 1924.

# Clarificación sobre los Tipos de Marisco



ancomar.es

**Marisco es el nombre general que se da a los cuatro grandes grupos de especies marinas invertebradas comestibles.**

- 1.- **Crustáceos** (Gasterópodos): gamba, langosta, bogavante, etc.
- 2.- **Moluscos de concha** (lamelibranquios o bivalvos): almeja, mejillón, ostra, etc.
- 3.- **Moluscos blandos** (cefalópodos marinos): calamar, pulpo, sepia, etc.
- 4.- **Otros** (no clasificables): percebe, erizo de mar, espartenya, etc.



# Las Torrijas



pequerecetas.com

La torrijas, llamadas también cocas de santa Teresa en algunas regiones españolas (“torrades”, en catalán), son, según el Diccionario de Autoridades de 1739, rebanadas de pan en vino u otro licor rebozadas con huevo batido y fritas en manteca o aceite. Hoy se acostumbra a empapar el pan o el bizcocho seco en leche, y se fríe en aceite de oliva no virgen. Se suele espolvorear con canela o untar en miel, según el lugar de fabricación.

Es un postre antiguo, de aprovechamiento. Del latín “torrere” o “tostare”. Esta última denominación prevaleció en catalán y en gallego. Lope de Vega (s.XVI-XVII) alude a la rebanada de pan frita...

Se hacen en toda España. Era un postre casi exclusivamente familiar. En Semana Santa se hacen en todas las pastelerías del país, con diferentes líquidos (almíbar, vino, leche) y se espolvorean (azúcar glass, chocolate en polvo, algún fruto seco) o queman con miel o azúcar. Las que yo llamaría “auténticas” solo llevan pan, leche azucarada, piel de limón, huevo para rebozar, aceite para freír y canela en polvo en la superficie.



# El Mató o Requesón



Este queso típico de Cataluña y Baleares se obtiene cuajando leche entera por precipitación de las proteínas y eliminación del suero por calor y un medio ácido. No se cura ni fermenta. Se trata de una masa blanca, magra, blanda y esponjosa, de sabor suave y un poco dulzón. Es algo más pastoso al paladar que el queso fresco. Se conserva en frigorífico y se consume pronto, mejor cubierto de leche.

Es habitual acompañar el mató con miel. Es ideal para servir con las torrijas. Y más sano que el helado con que algunos las combinan.

<https://pastoret.com/product/mato/>



# Melocotones, Nectarinas y Paraguayos



frutapasion.es

## EL MELOCOTÓN

Es el fruto en drupa del melocotonero -“*Prunus persica*”- árbol rosáceo originario de China, según los botánicos. Se conocen más de 2000 variedades. Es uno de los regalos más importantes de China a la humanidad. Se consideraba el fruto de la inmortalidad, según consta en el libro de Chinung-King (siglo VI).

Los chinos lo cultivan desde hace miles de años y antiguas poesías celebraban sus flores como símbolo de juventud y amor fugaz.

El árbol llegó a Oriente medio gracias a las rutas de caravanas. Los soldados de Alejandro Magno (s. IV a. C.) apreciaron los melocotones y

llevaron sus árboles a Grecia, lo que abrió la estrada de estos frutos a la Cuenca mediterránea.

Los antiguos romanos ya conocían esta fruta. Ya Plinio (siglo I d. C.) lo menciona. La Escuela de Salerno (siglo XII) recomendaba el melocotón bañado en vino como algo muy sano.

El poeta granadino Pedro Soto de Rojas (1584-1658) decía en una de sus Eglogas:

*“De su piel despojado  
entre el añejo vino, en vaso hermoso  
te serviré el melocotón sabroso,  
que después de cortado  
sangre derrama en su color dorado”*

Es energético, diurético (87% de agua), previene la sequedad pulmonar e intestinal y favorece la digestión. Es fuente de vitaminas, minerales, fibras. Tiene solo 40 calorías por 100 gramos. Es el fruto estival por excelencia, uno de los más succulentos.

**Es muy famoso el melocotón Melba, ideado por Escoffier, jefe de cocina del Hotel Savoy de Londres, en honor de la cantante australiana Nellie Melba, en 1893.**

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

## **EL PARAGUAYO**

Es un fruto de sabor y aspecto parecidos al melocotón pero con forma más aplanada y ligeramente más perfumado. Es muy sabroso y nutritivo, al igual que su primo hermano. Se suelen vender algo verdes y se aconseja dejarlos madurar unos días fuera del frigorífico.

Se empezó a cultivar en Alcarràs, con nombre de Or de Ponent. La marca fue presentada en una feria frutal de Berlín en 2014.

Esta fruta solo se cultiva, de momento, en el Valle del Ebro, Valencia y Murcia.

[http://www.alsat1268.com/?page\\_id=6130&lang=es](http://www.alsat1268.com/?page_id=6130&lang=es)

## **LA NECTARINA**

Es el fruto de un árbol rosáceo producto del injerto del melocotonero y del ciruelo. Su carne puede ser blanco-rosada o amarilla. Contiene muchos antioxidantes, es de acción diurética y fuente de vitaminas, minerales y fibra. Contiene 50 calorías por 100 gramos.



# El Conejo



consumer.es

El “*Lepus cuniculus*” es un mamífero lagoforno de la familia de los lepóridos, de hasta 40 cm, de carne magra y algo sosa. Requiere preparaciones especiales para aumentar su sabor.

Tiene su origen más remoto en el norte de África, desde donde pasó a España y se extendió al sur de Francia y a Italia, gracias a los romanos. El profesor Antonio Bellido opina que la palabra conejo procede de una antigua raíz ibérica que da en latín “*cuniculus*”. Des esta procede la voz castellana, que aparece por primera vez en 1230.

**Los fenicios llamaron a la Península “Sphania”, derivado del griego “sphan”, que quiere decir conejo.** El nombre evolucionó a la Hispania de los romanos y a la España actual.

La Península fue el punto de partida del conejo salvaje, que se extendió por toda Europa. Se han hallado fósiles ya en algunos yacimientos paleolíticos.

La abundancia de conejos en la Península la mencionan todos los escritores antiguos. El poeta Cátulo habla de la “caniculosa Hispania” y Varrón (111-26 a. C.) lo coloca entre las liebres.

Según Plinio el Viejo (siglo I d. C.) la idea que el conejo da el nombre a España (la forma origina latina era Hispania) viene de “insephem.im” (costa o isla de conejos). En las medallas del emperador Adriano (siglos I y II d. C.), que era de origen hispano, llevan un conejo como símbolo.

## **LA CARNE DEL CONEJO**

La carne del conejo doméstico es blanca, magra y rica en proteínas, vitaminas B, fósforo, hierro, selenio y zinc, según sea su alimentación.

Contiene 260 calorías por 100 gramos netos. Su carne es tierna por su bajo contenido en elastina. Pero es algo sosa. Para reforzar su sabor se puede maridar unas horas antes con hierbas o vino. Se debe cocinar a fuego lento para que conserve sus nutrientes. Estos son sensibles al calor, especialmente los ácidos omega. Su índice Glucémico es de cero.

Es fácil de digerir y forma parte de recetas de platos tradicionales, algo olvidados por los chefs cocineros. Se dice que un grupo de personas atrapadas en el Ártico no pudieron sobrevivir alimentándose solo de conejos ya que le faltan algunas sustancias esenciales.

<https://www.yorokobu.es/por-que-no-podemos-sobrevivir-comiendo-solo-conejo/>

### **NOTAS:**

Los conejos se pueden conservar dos o tres días en el frigorífico, una vez adquiridos. El conejo de monte es mucho más fuerte de sabor y conviene macerarlo con algo de vinagre durante 24 horas.

# El romero



El “*Salvia rosmarinus*” es un arbusto frondoso, de a veces más de un metro de altura, perenne, de la familia de las labiadas. Florece de mayo a junio. Sus flores, de color azul-violeta, desprenden un fuerte aroma. Procede del área mediterránea.

Parece se que llegó a Centroeuropa ya en el siglo primero. En guirnaldas y ramilletes se utilizó como adorno para novias y bodas. Además, se creía alejaba los malos espíritus y protegía de la peste.

**Simbolizaba la vida. Debido a su olor intenso parecía ayudar a conservar la juventud y la memoria. Su nombre deriva del latín “ros maris”(rocío de mar), ya que crece en zonas bañadas por la espuma marina. Del latín provienen todos los nombres europeos.**

Romero = español

Rosmary = inglés

Romaní = catalán

Romerino = italiano

Se menciona mucho en literatura. Ofelia, en Hamlet (siglo XVI), dice: “Este es el romero para el recuerdo; te ruego, amor, que recuerdes”.

El poeta irlandés Thomas Moore (1564-1616) “lo deja crecer en su jardín porque es la hierba consagrada al recuerdo y la amistad”.

Luis de Góngora (1561-1627) nos ofrece este pequeño cantar:

Las flores del romero,  
Niña Isabel,

Hoy son flores azules,  
Mañana serán miel

Hoy son flores azules,  
Mañana serán miel.

## **PROPIEDADES DEL ROMERO**

Tiene efecto espasmolítico, estimula la circulación de la sangre y es analgésico. Con las hojas y las flores se obtienen extractos y aceites para la fabricación de jabones, perfumes y licores..

Es una de las plantas medicinales y de condimento más tradicionales. Forma parte del “bouquet garni” francés, tan usado en Francia y aquí. Especialmente, con el cordero asado, el conejo a las hierbas, en los asados catalanes. Incluso es bueno para perfumar una paella, colocando unas ramas encima, casi a punto de servirla.

En el comercio se puede comprar romero fresco (en maceta) y también seco (en rama). No lo aconsejo en polvo ya que pierde mucho aroma y sabor. Y puede amargar.

***NOTA:***

El libar el romero agrada mucho a las abejas. Nos regalan la tan famosa en España “miel de romero”.



# La Sandía



La sandía es el gran fruto esférico de una planta herbácea cucurbitácea de origen africano (“*Citrullus lanatus*”). Puede llegar a pesar hasta 20 kilos.

Desde el principio de nuestra era la planta crecía en la India, Irán y Valle del Nilo. En la actualidad se cultiva en el área mediterránea. Necesita mucho calor. Su fruto -llamado erróneamente melón de agua- tiene una piel verde oscura, bajo la que se halla una pulpa roja muy jugosa, dulce y muy refrescante.

## APUNTES HISTÓRICOS

Fue traída a Europa por los árabes. Desde la Península pasó al resto del continente.

La palabra sandía es citada por primera vez por Antonio de Nebrija (1444-1522). El filólogo Joan Corominas, en su Diccionario de la Lengua Castellana, dice que proviene de la expresión “battikha sindya”, o sea, “melón de baja calidad”. Sind es una ciudad de la India. Las palabras castellana y catalana vienen de “sindya”. La palabra portuguesa “pateca” (y la francesa “pasteque”) vienen de “battikha”.

Es la fruta nacional de Egipto y de Turquía. El botánico Próspero Alpino (1553-1617) menciona que vió sandías tan grandes que un hombre apenas podía llevar una sola. Durante la campaña de Egipto, los soldados de Napoleón Bonaparte comieron tantas sandías para calmar la sed y el hambre que algunos sufrieron verdaderas indigestiones.

Los pintores de bodegones han pintado muchas veces la vistosa sandía. Incluso los poetas han hablado de la misma. Pablo Neruda hizo una memorable “Oda a la sandía”. En cambio, Josep Pla no la dejó en tan buen lugar...

## PROPIEDADES

Como contiene un 93% de agua sacia la sed en verano. Hidrata y es depurativa. Contiene vitaminas A, B y C, potasio, fósforo y calcio. Su licopeno da el color rojo a su carne, que tiene propiedades antioxidantes.

Su Índice Glucémico (IG) es elevado, igual a 72, porque sus azúcares son de absorción rápida y no se recomiendan a los diabéticos. Tiene solo 30 calorías por 100 gramos.

### **NOTA:**

Un dicho popular reza como sigue: “al comer una tajada, se come, se bebe y se lava la cara”.

# El Vino de Oporto



El famoso Oporto es, por antonomasia, el vino dulce de licor elaborado en Portugal con uvas cosechadas en los valles pizarrosos del alto río Duero, una zona vinícola del norte del país, cercana a la frontera española.

Debido a lo escarpado del terreno de su cultivo, la vid crece en bellas terrazas (bancales) hechos a propósito sobre las laderas. El difícil acceso a

las terrazas obliga a recoger la uva a mano, racimo a racimo, a la antigua. Es un vino amparado por la prestigiosa Denominación de Origen Porto. El Oporto tinto se elabora con distintas variedades de uvas. El deseado grado de dulzor se consigue encabezando los mostos con aguardiente vínico portugués de 77 grados, en la proporción de 1 a 4.

Los clásicos oportos son: Ruby, Tawny, Vintage, Single quinta, Latel bottled vintage y Colheita.

## **NOTA HISTÓRICA**

En el norte de Portugal el verdadero cultivo de la vid se remonta a los primeros años del siglo XII. Gracias a los embargos ingleses de los vinos franceses o la enemistad de Inglaterra hacia Francia y España, se propició el establecimiento en Oporto de privilegiados comerciantes ingleses de vinos, que hicieron construir grandes bodegas en Vila Nova de Gaia, población situada frente a Oporto, en la orilla opuesta al río Duero. En el siglo XVIII organizaron el cultivo de la vid en las laderas de los valles rocosos del alto Duero.

Ello explica que el vino, tras una temporada de reposo en origen, tuviera que ser enviados Vila Nova para su almacenamiento madurativo (envejecimiento) y posterior exportación a las Islas Británicas. Se justifica, pues, el nombre de los distintos tipos de vino de Oporto, salvo el de los Colheita.

Fue en pleno siglo XIX cuando empezó realmente a perfeccionarse la elaboración de los vinos de Oporto, que han ido mejorando hasta la obtención de los excelentes caldos de los cuales hoy disfrutamos.

# Los Vinos de Malvasía



Son vinos dulces de tradición milenaria y generalmente de licor, es decir fortificados, que se elaboran con pasificados granos de malvasía. Es una variedad de uva noble del Mediterráneo que se supone originaria de la isla griega de Quios, en el mar Egeo. Pasó a Europa occidental en tiempos de las Cruzadas (siglo XIII).

Según otra versión, muchos sarmientos de la vid malvasía fueron traídos a la Península por los supervivientes almogávares que, al mando de Roger de Flor, fueron, en 1303, a ayudar al emperador bizantino Andrónico II Paleólogo.

Parece ser que esta variedad tomó el nombre de la ciudad griega Monemvasía, desde donde se exportaban muchos vinos griegos.

Este vino dulce empezó a hacerse famoso gracias al recuerdo del inglés Duque de Clarence, hermano de Eduardo IV, quien al ser derrotado en la Guerra de las Dos Rosas fue encerrado en la famosa Torre de Londres. Se dice que prefirió morir ahogado en un tonel de malvasía de Venecia antes que sufrir una muerte más vejatoria.

Las malvasías dulces más conocidas son:

- La malvasía de Sitges
- Las malvasías de Canarias
- Las de Cerdeña y Sicilia
- La de Madeira
- Las de Grecia o Chipre

***NOTA:***

Según una tradición catalana el nombre de malvasía procede de una leyenda medieval según la cual un pobre colono llevaba a la iglesia en ofrenda un poco de vino producto de una pequeña viña que poseía. En el camino se encontró con el señor feudal, que le preguntó qué llevaba. Conociendo la avidez de su amo, le respondió: “suc de malva”, al tiempo que rogaba a Dios “fes que suc de malva sia” (haz que sea zumo de malva (una planta)). El señor lo probó, lo escupió y devolvió el recipiente a su legítimo dueño. La malva que de todos los males salva salvó al buen hombre y dio nombre a uno de los mejores vinos dulces del mundo.

# El Caviar Español de Riofrío



La empresa de acuicultura “Caviar de Riofrío” fue fundada en 1963 en el pequeño pueblo de Riofrío (Sierra Nevada, Granada). En el año 2000 fue la primera empresa del mundo en conseguir la certificación oficial de producción ecológica para esturiones y su caviar.

Tras dos décadas de paciente crianza de esturiones Beluga llega al mercado el caviar en una producción ecológica y limitada. Es la única piscifactoría del mundo que cría las tres variedades más apreciadas de “Acipenser”.

<https://www.caviarderiofrío.com/>

En torno al caviar existe una falta de información y transparencia notable: no es caviar todo lo que se vende, especialmente el Beluga, el más famoso y apreciado por su sabor y el tamaño de sus huevas. El caviar Beluga español, si es ecológico y español, solo puede ser de Riofrío.

Coincidiendo con la Navidad del año 2020 se presentó al mercado este caviar, al precio de 1580 euros la lata de 200 gramos...



## La Olla Podrida



demoslavueltaaldia.com

Según el lexicógrafo y escritor español Sebastián de Covarrubias (1539-1613) en su “Tesoro de la lengua castellana”, la olla podrida es la que es muy grande y contiene en sí varias cosas, como carnero, vaca, gallinas, capones, loganiza, pies de puerco, ajos, cebollas, etc. Púdose decir podridas en cuanto se cuece muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshacerse y por esta razón se pudo decir podrida, como la fruta que se madura demasiado. Pero aquello “podrido” es lo que da el gusto y punto...

Andreas Bacio, médico romano, en su libro “De natura vinorum”, dice que olla podrida es lo mismo que poderida, conviene a saber “poderosa” por ser tan grande y contener tan varias cosas...

El antecesor de la olla podrida sería el adafina, plato que los judíos españoles de los siglos XV y XVI comían el sábado (el “sabbath”), o séptimo día de la semana hebrea, durante el cual estaba prohibido guisar o encender el fuego. La sopa podía prepararse con antelación la noche del viernes en una pequeña olla sobre hornillos de barro (“anafe”). El recipiente se conservaba caliente toda la noche tapado con el rescoldo y brasas. Reunía garbanzos, patatas (después del descubrimiento, claro), amén de carne de cordero o vaca sacrificados según el rito ortodoxo, verduras y huevo cocido.

Posteriormente, los cristianos viejos adoptaron esta adafina pero le añadieron productos del cerdo. Se convirtió entonces en “olla podrida” hacia finales del siglo XV. El adafina se consideraba el punto de partida de la inmensa mayoría de cocidos, ollas, potes, etc. de nuestra Península.

Se dice que fue santa Ana, madre de la Virgen María, la creadora de este antiguo plato que pasaban las mujeres judías de generación en generación. Juan Ruiz, arcipreste de Hita, rinde testimonio de este manjar en el “Libro del buen Amor” (siglo XIV). El cocinero Francisco Martínez Montiño, en su libro “Arte de cocina” (1611) ya menciona la olla podrida: “sepan vuestras mercedes que lo de olla podrida no es corrupción de la olla sino del lenguaje, ya que debe decirse “poderida”, que significa poderosa, por el gran poder alimenticio que posee”... Félix Lope de Vega (1562-1635) tiene una poesía haciendo “reverencia” de la olla en “El hijo de los leones”.

**NOTA:**

Curioso poema en versos endecasílabos, de José de Urcullu (Valencia, 1820), en el que se cantaban las excelencias de nuestra cocina y, sobre todo, de nuestra envidiable olla podrida...

*Con pompa y majestad, tras de la sopa  
una podrida olla va viniendo,  
do deben descubrirse confundidos*

*la gallina, el chorizo y el carnero,  
el jamón y la vaca entre el garbanzo  
acompañados de tocino fresco.*

*Después han de ir saliendo los principios  
anchamente dispuestos y con tiempo,  
que el suave olor que salga de sus salsas  
deje a cuantos estén allí suspensos. ...*



## El Cereal Fonio



El fonio es un cereal silvestre de pequeños granos del mismo género que el mijo. Es originario de las sabanas del África occidental y consumido desde hace más de 5000 años. Quizá sea el más antiguo. Fue la dieta principal africana, lo comían los jefes de las tribus y se entregaba como dote en las bodas. Su cultivo está hoy muy extendido tanto en África como en la India.

Sus granos no han sufrido ninguna manipulación (son “antiguos”). Es de crecimiento rápido y se adapta bien a climas áridos.

Es poco conocido en Europa, donde se le considera ahora un superalimento. Es buena fuente de vitamina B, contiene casi el doble de metionina que el huevo, no lleva gluten y tiene buen sabor. Es bajo en grasa. Contiene fósforo, hierro, magnesio, zinc, manganeso y calcio.

Es utilizado en la gastronomía del África occidental.

***NOTA:***

Ante la necesidad de alimentar a una población cada vez más numerosa, el ser humano busca alimentos, quizá no habituales del hábitat pero nutritivos: el fonio, la quinoa (un pseudocereal), la zosteria (un cereal marino) o el teff (minúsculo pseudocereal).

# El Pistacho



elcomercio.es

Es el fruto del alfóncigo o pistachero, árbol de la familia de las anacardiáceas, de hasta 3 metros de altura. Es como una almendra pequeña, comestible, de color verde claro, oleaginoso, dulce y muy sabroso.

## APUNTES HISTÓRICOS

Es posiblemente originario de Siria, desde donde pasó a Palestina, Irán, Iraq, India y Asia central. El nombre alfóncigo procede del árabe “alfusta”.

Es uno de los más antiguos frutos de Oriente medio. Ya aparece en la Biblia (Génesis, XLIII, 11). Fue el postre favorito de la reina de Saba de Etiopía, quien encargó al rey Salomón, último monarca de Israel (988 a. C.) que le mandase el fruto de Palestina.

También lo conocían los persas en el siglo VI a. C. Lo comían los griegos,

según testimonio de Teofrasto. Los emperadores mongoles lo conocían como “fruto del paraíso”. La Roma clásica lo conoció más tarde, gracias al emperador Vitelius, que fue gobernador de Siria en el siglo primero.

Fue traído a la Península por Flaco Pompeyo. Este “piñón” fue muy apreciado por el médico griego Galeno (129 d. C.), que afirmaba era muy nutritivo y excelente para el estómago.

Aparece en la obra del infante don Juan Manuel en el siglo XIV. Y en La Celestina de Fernando de Rojas (1499). En el siglo XVI alfóncigo se convierte en una palabra corriente.

**El término pistacho quizá venga del italiano “pistaccio” o del francés “pistache”, que, a su vez, proceden del latín “pistacium”. Pero este nombre ya se usó antiguamente en España pues el diccionario del lexicógrafo Sebastián de Covarrubias lo menciona en 1611 como un fruto en forma de piñón al que los árabes llaman alfóncigo...**

En el siglo XX se impone la palabra pistacho debido al francés culinario y gastronómico.

## **SUS PROPIEDADES**

Contiene un 55% de grasas, sobre todo ácidos grasos monoinsaturados, un 18% de proteínas y un 18% de hidratos de carbono. También, fibra, hierro, magnesio, cobre, calcio, fósforo.

Proporciona 600 calorías por 100 gramos netos.

En España se cultiva en Castilla La Mancha, Andalucía y Extremadura. La mitad de la producción se destina a la exportación. Los árabes lo introdujeron en Sicilia. también se cultiva en Grecia, Turquía, Estados Unidos y en Sudamérica. Irán es el principal país productor y allí se conoce como “fruto sonriente”, por la forma de su cáscara.

Es importante en la gastronomía de Oriente medio y en la repostería árabe.

# Variedades de Arroz



danone.es

## **ARBORIO**

Uno de las muchas variedades de arroz italiano, imprescindible para la elaboración de risotto. Es de tamaño pequeño y de apariencia casi esférica. Es muy bueno para preparaciones cremosas pues suelta el almidón al removerlo en el caldo de cocción.

## **BAHÍA**

Es la variedad de origen japonés más cultivado en España. Su grano mide entre 5 y 6 mm. Muy bueno para cocinar arroces caldosos.

<https://slowfoodvalencia.es/alimentos/arroces-senja-oryza-sativa/>

## **BASMATI**

Su grano es largo, aromático, fino. Proviene de la India y Paquistán, donde se cultiva desde hace cientos de años. Se hincha al cocinarlo y quedan granos largos, secos y separados. Para que quede más suelto, se lava antes de cocinar. Bueno para ensaladas y guarniciones.

## **BOMBA**

Es español, con una longitud mínima de 6 mm. Aumenta mucho su volumen al cocerlo. No se apelmaza. Bueno para paellas. Es uno de los mejores del mundo, a caballo entre los de grano medio y los redondos. Su amilosa hace que no se pase fácilmente. Retiene los sabores del caldo usado y absorbe mucho líquido hasta incluso duplicar su tamaño.

## **CARNAROLI**

Es primo hermano del arborio. Se cultiva en el valle del río italiano Po y está considerado como uno de los mejores arroces del mundo.

## **INTEGRAL**

Su grano puede ser largo o corto. La cáscara que lo recubre le confiere un color marrón.

## **JAZMÍN**

Su grano largo supera los 6 mm. Se cuece antes que el de grano medio y queda suelto y entero. Es aromático, suave y usado en la cocina asiática. Se llama también “arroz tailandés” (Thai). Una vez lavado y escurrido se cocina al vapor 20 minutos en la clásica cesta de bambú. Bueno para acompañar el curry.

## **SALVAJE**

No es un arroz propiamente dicho. Es la semilla acuática de la cebada de agua. Crece en tierras pantanosas. Es originario de los grandes lagos de norteamérica. Puede tardar 45 minutos en cocerse.

## **VAPORIZADO**

Se somete a vapor de agua a presión. Ello consigue eliminar gran parte del almidón. Se moja el arroz con cáscara a 60° en agua y se deja secar al sol.



# El Arroz



danone.es

*“Grano sobre grano, fresco y  
delicioso como el rocío, joya  
deslumbrante. ¿Con qué puedo  
comparar este tesoro?”*

Yang Ji, poeta de la dinastía Ming (1368-1644)

El arroz es el fruto en grano de la “*Oryza sativa*”, planta herbácea gramínea. Es uno de los cereales más consumidos del mundo. Hijo de la tierra alimentada por las aguas, su cultivo es casi tan antiguo como la civilización.

## **APUNTES HISTÓRICOS**

Su origen podría ser la India o Tailandia (plantas en estado salvaje). Sin embargo, empezó a cultivarse sistemáticamente en China (2500-200 a.c.) en el delta del río Yantsé.

Occidente lo conoció por Alejandro Magno (356-323 a. C.), que lo descubrió en su conquista del imperio Persa.

Los griegos lo trajeron al Mediterráneo desde la India unos 300 años antes de Cristo. Los romanos Apicio y Plinio (siglo I d. C.) lo mencionan en sus escritos.

De extremo Oriente pasó a Filipinas, Indonesia y Malasia. Llegó a Japón solo 100 años antes de Cristo.

Los bizantinos lo introdujeron en el norte de África, Sicilia y Península ibérica sobre el siglo VIII. Los árabes nos enseñaron a cultivarlo en las tierras pantanosas de Valencia. De España pasó a Italia y al resto de Europa.

La palabra arroz proviene del árabe “ar-ruzz”, vocablo adaptado posiblemente de algunas lenguas de la India. Es castellano aparece escrita en el año 1251.

Los descubridores llevaron el arroz al Nuevo Mundo. A los Estados Unidos lo llevó en el siglo XVII un barco holandés que lo desembarcó en Charleston (Carolina del Sur). Pero no llegó a las mesas populares hasta el siglo XVIII.

## **SUS VARIEDADES Y PROPIEDADES**

Existen innumerables variedades de esta gramínea, unas 200. Hoy en día se siembran en todo el mundo. Los dos grupos principales son:

- 1.- El apropiado para suelos húmedos de llanura.
- 2.- El apto para suelos secos, de altura. Necesita un clima cálido y húmedo; o bien un riego abundante.

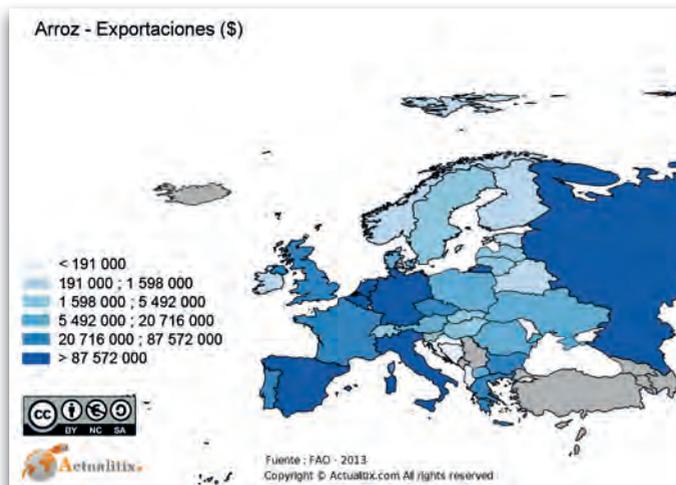
Lleva vitaminas de los grupos E y K (desaparecen en el descascarillado), proteínas, hidratos de carbono y celulosa. Es pobre en lisina y no contiene gluten. El salvado de arroz es muy nutritivo. Cien gramos de arroz blanco crudo nos proporcionan 350 calorías. Su Índice Glucémico (IG) es de 50.

***NOTA:***

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/01/curiosidades-sobre-el-arroz.html>



# El Arroz en Europa



En la época hispano-romana se conoció el arroz como algo caro y exótico en las cocinas opulentas de los funcionarios de la Península. Es posible que, aunque la tradición dice que fueron los árabes, fueran los bizantinos quienes lo trajeron y empezaron a cultivar. El filólogo Joan Corominas, en su Diccionario Etimológico, indica que seguramente fueron los árabes quienes iniciaron su cultivo intensivo, con su agricultura refinada y paciente.

Existe un menú fechado en 1248 ofrecido por San Luis de Francia, al que asistió Santo Tomás de Aquino, en el cual, además de otras viandas, se sirvió un arroz con leche, almendras y canela. Es la primera mención conocida del arroz en la cocina francesa.

El arroz se menciona por primera vez en castellano en un libro de colección

de fábulas orientales procedentes de diversas fuentes sánscritas del siglo VI, que el rey de Castilla Alfonso X el Sabio -entonces infante- mandó traducir en 1251.

En los recetarios de los siglos XIV y XV ya se habla del arroz como un bien que se adapta a las costumbres de entonces. Así, Rupert de Nola, en su "Llibre de coc" (libro de guisados) ya da recetas de arroz. A partir de este momento fue un manjar del que se ocuparon todos los tratadistas.



También el libro de Sent Soví mezcla el arroz con leche y almendras y añade canela. El “menjar blanc” de estos recetarios es una crema espesa con pechuga de gallina o de capón, arroz, almendras y agua. De gran delicadeza. Se impuso también en los recetarios renacentistas hasta principios del siglo XVIII.

El arroz es uno de los pilares de la Dieta Mediterránea pues es nutritivo, económico, sano y de fácil digestión. A pesar de su 90% de almidón, que le otorga al grano sus propiedades. Hay que tener en cuenta, además, que “de un arroz a otro hay un mundo”.

El cultivo del arroz en España se concentra en Andalucía (produce la mayor cantidad), Extremadura, Valencia, Aragón y Cataluña.

Existen tres denominaciones de origen:

- Arroz de Calasparra (1986).
- Arroz del Delta del Ebro (1985).
- Arroz de Valencia.

Italia es el mayor productor de arroz de Europa. China es el mayor del mundo.

***NOTA:***

En mayo de 2007 se celebró en Cullera el primer Congreso del arroz, organizado por el ayuntamiento de la ciudad y la diputación de Valencia.

<https://www.vinetur.com/201109284181/valencia-acoge-el-primer-congreso-mundial-del-arroz.html>



# El Aperitivo Edamame



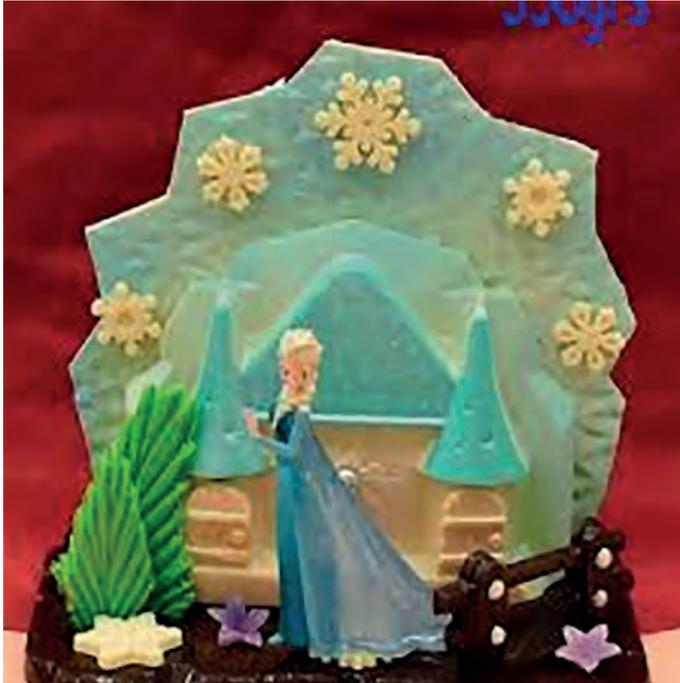
En la actualidad se habla mucho de este aperitivo vegetal sin gluten que apetece tomar como snack. Se trata de las vainas de la soja, la legumbre “Glycina soja”, de color verde, recolectadas inmaduras, todavía verdes, hervidas con agua salada y servidas enteras.

Podrían ser como las “habas verdes” de Murcia. Proviene de China, Japón, Taiwán y Corea.

El edamame es fuente de vitaminas vegetales, magnesio, calcio, hierro y antioxidantes (isoflavonas). Es bajo en grasas.



# La Mona de Pascua



Pâtisserie Argenton

Cuando llega Semana Santa las “monas” ocupan un lugar de honor en los escaparates de las pastelerías catalanas. Son célebres dentro y fuera de nuestras fronteras, llevando a los niños una buena ración de ilusión. Los pasteleros trabajan mucho y duro para deslumbrar a sus pequeños clientes.

## HISTORIA

En diversos países, después del largo invierno, se celebra el comienzo

de la primavera. Por Pascua de Resurrección se regalaba a los niños un pastel adornado con huevos duros- uno por cada año de vida- símbolos de fecundidad y de renovación de vida. El pastel era ofrecido a los niños por sus padrinos de bautizo. Lo llamaban “cristina”. Además de los huevos pintados el dulce se adornaba artísticamente con golosinas y confites, lo que convertía la cristina en muy “mona”.

Con el paso de los años, la costumbre viene documentada en el siglo XV, al pastel se le empezó a conocer simplemente como “mona de Pascua”, nombre que se sigue utilizando en Cataluña.

Las monas de chocolate empezaron a elaborarse artesanalmente en 1920, en los obradores de las pastelerías. Aunque las más elegantes empezaron a fabricarse a finales del siglo XIX, en sustitución de las monas caseras. Hoy son a veces extravagantes obras de ingeniería.

El origen de la palabra mona es discutido...

- 1.- Quizá provenga de la “munda”, cesta de fruta y pasteles que los antiguos romanos ofrecían en marzo a Ceres, diosa de los campos y de la tierra madre.
- 2.- Puede venir de la “munna” árabe, regalo que recibían los sultanes con motivo del fin del ramadán, el ayuno musulmán.
- 3.- O del latín “munus”, regalo que se hace a alguien.

**NOTA:**

Pueden visitarse las monas de chocolate más originales en el Museo del chocolate en Barcelona.

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

# INDICE

Presentación .....	1
El vinagre .....	3
Curiosidades sobre el vinagre .....	7
Las lentejas .....	11
Hojaldre (milhojas) .....	15
El sésamo .....	17
Hummus .....	19
El tahini .....	21
El tofu .....	23
El cuscús (o alcuzcuz) .....	25
El escabeche .....	29
El merengue .....	31
La pimienta, reina de las especias .....	33
El romesco .....	37
La alcachofa (“Cynara scolymus”) .....	41
La absenta .....	45
Ideas para aprovechar bien algunos electrodomésticos .....	49
Anguilas y angulas .....	53
Y siempre la botella medio llena. Pero mejor enter .....	57
Gelatina comestible y áspic .....	59
La avellana .....	63
Praliné, pralín, pralinoise, praline .....	65
La almendra .....	69
El gallo, la más antigua de las aves de corral .....	73
El capón .....	75
El mango .....	77
Curiosidades sobre el azúcar .....	79
La piña .....	81
El licor Bénédictine .....	83
Curiosidades sobre la miel .....	85
La ciruela .....	89
La pera .....	91
Nuevo dato curioso sobre la dieta mediterránea .....	93

Aditivos edulcorantes .....	95
Mástique: otra goma de mascar .....	97
El rodaballo .....	99
El wasabi .....	101
Curiosos ayudantes del bebercio rural .....	103
El tartar y el carpaccio .....	107
El cassoulet francés .....	109
El hinojo .....	111
El ginseng .....	113
Famosos platos de arroz de nuestra gastronomía .....	115
Arroz “a banda” .....	117
El arroz “negre” .....	119
Arroz parellada .....	121
Arroz a la milanesa .....	123
La cúrcuma .....	125
Una Curiosidad Vegetal: la Hierba de Trigo (“Wheat Grass”) .....	127
Ensaladas .....	129
Más ingredientes para ensaladas .....	131
Los gazpachos pastoriles .....	133
La curación del queso .....	135
El picante en la comida .....	137
Ginebra .....	139
La zostera, el cereal que nos regala el mar .....	143
Ayudantes del bien comer .....	145
De la granja a la mesa .....	149
De calçots i calçotades .....	151
La nuez moscada .....	155
Varietades de patatas .....	157
La cebada .....	161
La vieira .....	163
La salsa bechamel .....	167
La salsa española .....	169
La salsa mayonesa .....	171
Clarificación sobre los tipos de marisco .....	173
Las torrijas .....	175

El mató o requesón .....	177
Melocotones, nectarinas y paraguayos .....	179
El conejo .....	183
El romero .....	185
La sandía .....	189
El vino de Oporto .....	191
Los vinos de malvasía .....	193
El caviar español de Riofrío .....	195
La olla podrida .....	197
El cereal fonio .....	201
El pistacho .....	203
Variedades de arroz .....	205
El arroz .....	209
El arroz en Europa .....	213
El aperitivo edamame .....	217
La mona de Pascua .....	219
Índice .....	221



**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, referente a la historia de los alimentos, del arte culinario y del buen comer.



**2021**

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com>

**Sedimag**