

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.

Vinos de Jerez



*¡Oh, generoso néctar jerezano!
¿Quién a tu blanco halago se resiste?
tu das aliento al débil, gozo al triste
al enfermo salud, fuerza al anciano...*

Gaspar Núñez de Arce (1834-1903)

Se cree que las primeras vides llegaron a la región vitivinícola andaluza de Jerez unos mil años antes de nuestra era, llevadas por los fenicios. Desde entonces la elaboración de vinos generosos se asocia tradicionalmente al triángulo formado por las ciudades gaditanas de Jerez de la Frontera, el Puerto de Santa María y Sanlúcar de Barrameda.

Las variedades de uva que producen estos vinos son tres: la palomino fino, la Pedro Ximénez y la moscatel. La predominante es la palomino.

El clima cálido de la región, el terreno blanquecino (la albariza es un agregado de arcilla yesosa y calcita, resistente a la intemperie y al sol

abrasador, que retiene el agua de la lluvia invernal que salva las vides en época de sequía) y una crianza y maduración exclusivos de Jerez, dan como resultado una gran variedad de vinos únicos en el mundo.

Los curiosamente llamados vinos generosos son aquellos ricos en alcohol, de entre 15 y 20 grados. Desde 1935 les ampara la Denominación de Origen Jerez-Xérèz, Sherry y Manzanilla. Podemos clasificarlos en:

- 1.- Vinos generosos propiamente dichos o secos, elaborados con uva palomino (manzanillas, amontillados, fino propio, oloroso, palocortado
- 2.- Vinos generosos dulces naturales.

NOTA:

A mediados del siglo XIX casi la mitad de las exportaciones de vinos españoles hacia Inglaterra eran de Jerez dulce.

La Salvia officinalis



florestore.com

La salvia es una planta herbácea anual perenne de entre 50 y 80 cm de altura. Es oriunda del área mediterránea pero prospera en climas menos templados y hoy se cultiva en todo el mundo, especialmente en Europa y los Estados Unidos.

Sus hojas son aterciopeladas, ovaladas, verde-grisáceas. Sus flores son pequeñas, de color malva, muy aromáticas y se abren de junio a julio. Florecen a pleno sol de junio a agosto. Se deben regar poco.

Las hojas jóvenes y tiernas de la salvia se cosechan durante todo el año y su sabor es muy intenso. En invierno se deben proteger de las heladas.

Los griegos antiguos la consideraban una planta sagrada y medicinal. Cruzó los Alpes con los romanos y llegó a centroeuropa. En la Edad Media se cantaron las alabanzas de esta hierba medicinal, la “hierba que salva”.

Uno de los aforismos de la Escuela médica de Salerno (siglos XI-XIII) sobre la salvia decía: “¿Por qué muere el hombre en cuyo huerto crece la salvia?”. Se hallaba en todos los jardines de la Edad Media.

En gastronomía se utilizan sus hojas frescas o secas (admiten congelación). Como su sabor es muy intenso se aconseja no mezclarlas con otras hierbas. Con dos o tres hojas basta para marcar un plato.

Conviene especialmente a los adobos, contrarresta la pesadez de platos grasos (cordero, cerdo, ganso), aromatiza legumbres secas y también la charcutería. La cocina italiana la emplea mucho, en la saltimbocca, en la minestrone, etc.

Las infusiones de salvia facilitan la digestión de comidas grasas, son espasmolíticas, antiinflamatorias, combaten la flatulencia, los problemas estomacales, las inflamaciones bucales, las molestias de la menopausia.

Su fama no ha disminuido con el paso de los siglos. Pero no conviene abusar de ella ya que puede causar alucinaciones. Se conserva, deshojada, en frascos de cristal herméticos, en la oscuridad.

NOTAS:

- En la antigüedad se plantaba la salvia al lado de la ruda, para ahuyentar los sapos.
- Existe una miel de salvia ya que la planta atrae a las abejas.
- En el Midi francés, cuando se creía que algo carecía de valor, se decía “no tiene ni salvia ni sal”.

La Pepitoria de Gallina



canalcocina.es

La pepitoria es un plato clásico olvidado hoy tanto por las cocinas familiares como por la restauración pública. A veces se decide “resucitar” alguna receta antigua y renovarla...

Es una histórica preparación en la que se empleaban aves (particularmente, la gallina o sus menudillos), que se elaboraba en varias regiones españolas y que quizá se dejó de hacer por creerla anticuada, barroca o medieval.

Procede posiblemente de Francia, aunque los puristas lo consideran muy español. La palabra sería una alteración de “petitoria”, y aparece por primera vez en castellano en 1591. Como pepitoria se registra en 1613, según el filólogo Joan Corominas en su diccionario etimológico de la lengua castellana de 1961. Ello del francés “petite oie” (oca pequeña), como una quizá primera preparación con los menudillos menores del ave.

En el libro “Le Viandier”, de Taillevent, el primer libro francés de cocina, editado entre 1370 y 1375, el plato consta como “hochepot au petite oie”. Los españoles lo conocimos a través de Flandes.

Miguel de Cervantes (siglo XVI) gustaba de este guiso y lo menciona en “El celoso extremeño”. También les agradaba comerlo a Góngora y a Quevedo.

Hubo distintas maneras de prepararlo según las regiones españolas. La más célebre era la de gallina y se popularizó en tiempos de la reina Isabel II, a quien gustaba mucho. El escritor de “Gregerías”, Ramón Gómez de la Serna (s. XIX) llegó a decir que Isabel era una reina en pepitoria o una pepitoria de reina...

Hoy la que se halla en los recetarios de cocina suele ser la última que se hizo: gallina, harina, vino blanco, ajo, cebolla, aceite o manteca de cerdo y, sobre todo, yema de huevo duro para ligar bien con caldo y con la harina.

22 de Marzo: Día Mundial del Agua



“Zumo de la tierra envasado”

R.G. de la Serna

*“Alabado seas, oh Señor, por la
hermana agua, tan útil,
preciosa, casta, humilde”
San Francisco de Asís en el
“Canto de las Criaturas”*

El agua que nos regala la naturaleza es la más universal de las bebidas, la primera que el hombre conoció y la más común entre los pueblos de la Tierra. Es componente principal de los seres vivos. La mayor parte de nuestro cuerpo está compuesto por ella.

Es mucho más que una bebida: es una necesidad y un alimento para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

¿Es el agua insípida como se viene diciendo? Pues no. El agua mineral natural se caracteriza por su pureza química y microbiológica. Su origen subterráneo y la zona de profundidad donde se encuentra determinan su sabor.

La Asociación Natural de Empresas de Aguas de Bebida Envasadas (ANEABE) clasifican el agua mineral en:

- 1.- Aguas minerales naturales de origen subterráneo** y composición estable o variable. Pueden tener propiedades minero-medicinales. En el pasado se vendían en las farmacias.
- 2.- Aguas de manantial**, diferentes de las anteriores ya que no tienen un origen tan profundo.
- 3.- Aguas potables preparadas.** Se han sometido a un tratamiento físico-químico para adaptarlas al consumo. Por ejemplo, el agua del grifo. En el pasado, por su contenido en calcio, etc., se publicitaban incluso como alimento...

Según la la UNESCO, en su Glosario de hidrología:

- 1.- Duras.** Con cantidades relativamente grandes de minerales. Dejan residuos cuando se evaporan.
- 2.- Blandas.** Con poca cantidad de minerales. Suelen proceder de zonas superficiales como ríos, lagos o pozos.

Las aguas minero-medicinales pueden ser: aciduladas, bicarbonatadas, sulfatadas, ferruginosas, cálcicas, magnésicas, sódicas, fluoradas. España cuenta con más de 2000 manantiales y un centenar de aguas minerales envasadas. Cada una tiene una composición única e irreplicable, siendo la variedad su rasgo característico. Ninguna de ellas aporta calorías. Solo en 0,5% del agua de la Tierra es dulce. El 90% de la misma es subterránea.

NOTA:

Hay que leer la etiqueta del agua mineral que consumimos. Es su carnet de identidad. Nos facilita de manera inteligible su composición, sus propiedades, su lugar de procedencia y el envasador.

El Museo Agbar de aguas, de más de un siglo de vida, se encuentra en Cornellá del Llobregat.

<https://www.fundacioagbar.org/ca/museu/activitats>

Es un remedio secular. Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, energéticas y reforzantes del sistema nervioso. Su consumo está en auge y sus ventajas se van descubriendo poco a poco, llamándose “la planta milagrosa”.

La Biblia (Éxodo) se refiere a ella como purificadora del agua del Mar Rojo. El aceite que se obtiene de sus hojas es excelente para hidratar la piel.

La empresa Hispaniótica comercializa el suplemento herbal “Moringa pura vida” en España. Lo difunde como un súperalimento. No lleva gluten, cafeína, azúcares ni ingredientes artificiales.

NOTA:

Las semillas tostadas se toman como un aperitivo.

Datos varios sobre el Agua



ecolisima.comtos.com

“El agua, ¡qué maravilla!”

Odas. Píndaro. Poeta griego del s. V a. C.

En la actualidad existen “bares de aguas” en los que se pueden degustar todo tipo de aguas. Ya en la China clásica había una docta escuela de epicúreos catadores de agua. En el restaurante deberíamos siempre ver cómo nos abren la botella de agua mineral. No se deberían utilizar nunca cubitos de hielo para las infusiones: podrían desvirtuar nuestras bebidas con un sabor desagradable, especialmente si no están fabricados con agua mineral. Las botellas deben conservarse lejos del sol, de los fuegos y malos olores, en un lugar fresco y seco.

El médico griego Hipócrates escribía que es necesario tener mucho cuidado al elegir la naturaleza de las aguas, examinar si son claras, puras, dulces o duras. Es un punto del cual depende totalmente nuestra salud.

El escritor y humorista Mark Twain afirmaba: “ El agua bebida con moderación, que yo sepa, no ha dañado a nadie...”

Según el hidrólogo Francisco Maraver hay varias razones para beber agua mineral natural. Entre otras, ayuda al organismo a eliminar desechos sin aportar calorías.

MINERALES DEL AGUA

De los muchos minerales que puede contener el agua mineral natural, los más importantes son:

- 1.- El bicarbonato:** Hace que el agua sea digestiva.
- 2.- Calcio:** Es fundamental para huesos y dientes.
- 3.- Magnesio:** Regula la presión arterial.
- 4.- Sodio:** Es básico en la presión arterial. En caso de dietas pobres en sal, el agua mineral no debería contener más de 20 mg de sodio por litro.

Beber agua muy fría retrasa la acción natural del jugo gástrico y puede afectar la digestión. Tampoco es recomendable beberla durante o después del ejercicio ya que puede provocar problemas digestivos.

Las Barricas de Madera para Vinos



La barrica es un recipiente, generalmente de madera de roble, donde se desarrolla la crianza del vino.

Es el contenedor por excelencia del vino ya que permite potenciar al máximo la calidad de un caldo. La crianza o envejecimiento produce unas transformaciones físico-químicas sin las que el vino no podría ser encerrado en botellas hasta conseguir todo su “bouquet”.

Después de mucho experimentar se llegó a la conclusión de que las barricas de madera de roble (las bordelesas, de 225 litros) son las ideales

para la crianza de los vinos, especialmente de los tintos, pues su porosidad permite la lenta y continua oxigenación del vino, necesaria para la condensación de los taninos, estabilizar su color y para su afinamiento. Esta óxido-reducción es también responsable de la evolución aromática del vino, lo que le proporciona su carácter definitivo.

De las más de 250 especies de roble conocidas -el quercus- solo tres se utilizan para hacer barricas:

- 1.- **Quercus alba.** Es el roble americano. Su madera es compacta y aporta al vino aromas de coco. Pocos taninos. Se encuentra en California, Misuri, Oregón, Virginia.
- 2.- **Quercus robur.** Es el roble francés limousín. Su madera es muy porosa y tánica. Se halla en el Limousín de Francia y en Navarra.
- 3.- **Quercus petraes.** Es el roble francés. Su madera es poco porosa, fina, y aporta al vino aromas avainillados. Se halla en la Borgoña, Nevers, Vosgos, norte de España.

Según los entendidos el carácter aromático de la madera depende de su variedad y del tipo de secado. Las barricas se pueden fabricar de dos maneras:

- 1.- **Artesanamente.** Sus duelas (la tira de madera de 32 mm de espesor) son hendidas a mano. Según los enólogos son las mejores para grandes vinos, especialmente si se hacen con roble francés.

La fabricación de barricas es un trabajo laborioso: la tala, el secado, la confección de las duelas o del tonel, el quemado o tostado interior, la comprobación de la estanqueidad, etc. Con todo, el oficio de tonelero tiene más de arte que de negocio.

- 2.- **Industrialmente.** Sus duelas se sierran a máquina. Algunos bodegueros riojanos prefieren las de roble americano aserradas a máquina, de menor precio y similar calidad.

La Alcaparra



La alcaparra es el botón floral o capullo aun no abierto de la planta arbustiva “Capparis spinosa”. Procede del Asia Menor, desde donde se expandió por toda Asia y por el sur de Europa. Crece también en estado silvestre.

Es un arbusto resistente a las heladas, de tallos rastreros de un metro de altura, ramas leñosas de hasta 4 metros de largo, hojas ovaladas, flores axilares con estambres blancos. En las ramas se van formando unos pequeños botones que se recolectan antes de abrirse las flores.

La planta de la alcaparra no se menciona en los antiguos textos egipcios, lo que hace suponer que en el área mediterránea se conoce desde hace 2000 años, como planta de condimento. en la antigüedad se preparaban distintos remedios, especialmente para las molestias menstruales.

Los antiguos griegos ya la conocían, aunque Dioscórides las creyera no convenientes para el estómago, quizá por tomarlas crudas... El doctor Andrés Laguna (siglo XVI) creía que eran muy conocidas y las comían para restituir el apetito y desembarazar los riñones a pesar de su poco “mantenimiento”. Dijo crecían en Egipto, de donde se traían a Venecia conservadas en salmuera, sin la cual ciertamente se corrompían. También creía que, a parte de las silvestres, las alcaparras eran cultivadas y se extendían de forma alarmante por su alta fecundidad.

En España se cultivan los alcaparros, de secano o de regadío,. La recolección es desde mayo hasta septiembre, teniendo diferentes calibres. Somos el mayor productor del mundo y se exportan a Suiza, Inglaterra, Italia, Alemania.

Tienen un gusto ligeramente amargo, agrio-salado. Se han dejado marchitar después de cogidas y, una vez saladas, se introducen en vinagre. Forman parte de los aperitivos de encurtidos. Combinan con salsas, guisos aves y ensaladas.

Su consumo es beneficioso para nuestra flora intestinal (la biota) y el sistema inmunológico. Es España tienen fama las de Murcia y las de Baleares.

https://www.regmurcia.com/servlet/s.S1?sit=-c,543,m,1216&r=ReP-20241-DETALLE_REPORTAJESPADRE

El Estragón



vanidades.com

La “*Artemisa dracunculus*” es una planta perenne, frondosa, de 50 a 150 cm de altura, tallo fino redondo y hojas lanceoladas de color verde brillante. Es de la familia de las compuestas, originaria de las altiplanicies de Siberia y del sur de Asia. Se introdujo hace mucho en el área mediterránea, desde donde se extendió a centroeuropa, traída posiblemente por los cruzados hacia finales del siglo XVI:

Ya en los herbarios de la Edad Media se recomendaba como remedio para ciertos males. La Planta florece en marzo-abril, en lugares soleados, y se cosecha en junio. Sus hojas tienen un perfume intenso que recuerda el anís y la vainilla. Son ligeramente avinagradas. Pueden usarse frescas pero pueden congelarse recolectando la rama entera justo antes de la floración. Se secan cuidadosamente las hojas para que conserven todo su sabor al recolectarlas.

La palabra estragón procede del árabe “tarhum” y del francés “targon”. Ya aparece en las obras de François Rabelais.

La primera cita castellana es de 1762. El catalán “estragó” aparece en 1839 en el Diccionari de la Llengua Catalana y latina de Pere Labernia. No obstante, no fue admitido hasta la edición de 1899 en el Diccionario de la Real Academia Española.

El estragón se usó como medicina y como condimento. Los grandes médicos persas y árabes, como Avicena, hablan elogiosamente de ella. Como planta útil para disipar la atmósfera infectada y purificar el aire pestilente.

A los huertos franceses llegó con el Renacimiento y se aconsejó con entusiasmo. Los franceses la han hecho un condimento ideal que puede reemplazar la sal, la pimienta o el vinagre. Según el Dr. Henri Leclerc -el gran Carême rey de los cocineros- conquistó el paladar del príncipe de Gales, futuro rey Jorge IV.

Es una planta vermífuga, antiséptica, diurética, estimula el apetito y alivia las molestias menstruales. No debe tomarse durante el embarazo.

En la cocina sus hojas se usan en platos de pollo, huevos y ensaladas. Es ideal para encurtidos, vinagres, salsas. Indispensable en la salsa bearnesa y la tártara.

El Licor Pacharán



Pacharán es endrina en vasco. Una pequeña fruta redonda, azul oscura, casi negra, producida por el endrino. Es un árbol pequeño, de hojas verdes en verano, de la familia de las rosáceas. Una especie de ciruelo silvestre. En catalán se llama “aranyoner”.

Una vez recogidas las endrinas, pacharanes o arañones, se ponen en maceración con un licor anisado dulce durante varios meses. Con el tiempo, su sabor irá enriqueciendo el anís con su aroma y su color de grosella.

De la armonía entre el dulzor del anisado y el leve amargor de la fruta le viene su sabor característico. Es típico de Navarra y Aragón. Se suele

tomar después de comer. Algunos lo toman con hielo o con jugo de naranja, por la tarde: 4 partes de zumo por una parte de pacharán, además de una corteza de limón.

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

NOTA:

El primer pacharán industrial se elaboró a principios del siglo XX en Viana, siendo los Velasco los primeros embotellados, aunque ya existía el casero.

Las Tripas a la Moda de Caen, Normandía



Es una especialidad de gran tradición en las cocinas populares francesas. Se comía en las tabernas del antiguo mercado de las Halles de París, cuando los vendedores se preparaban para recibir las mercancías y los clientes en las primeras horas de la noche. En el siglo XIX se vendían por las calles, ya condimentadas y calientes. Los pregoneros callejeros les cantaban sus alabanzas.



Del impresionista Edouard Manet. Le Père Lathuille

Los restaurantes pronto se especializaron en el plato. En “Le Père Lathuille” se servían las mejores tripas a la moda de Caen. Además de tripas llevaban buey o ternera, manos del mismo animal, cebollas, zanahorias, el “bouquet-garni”, pimienta, vino blanco, sidra y calvados (licor de sidra). Se cuece 12 horas. Era o es uno de los platos más sabrosos de Normandía y quizá de toda Francia. Se debe consumir muy caliente. La sidra es un buen acompañamiento.

Callos a la Madrileña



directoalpaladar.com

Los callos, del latín “callum”, según el diccionario de Antonio de Nebrija (finales del siglo XV), eran “cada uno de los pedazos de estómago de la vaca o carnero que se comen guisados”.

Según el médico y escritor Mateo Alemán, en su libro “Guzmán de Alfarache”, crea una diferencia entre tripas (la parte más tenue del intestino) y callos del vientre, que era lo más consistente.

Hoy en día no existe ninguna diferencia en estos despojos o tripas, que forman parte de los menudillos que los cocineros denominan callos y comprenden ambos pedazos, así como a los morros.

En Francia se llaman “tripes” a los callos y forman parte de los despojos, a los que llaman “abats”. Todo ello puede confundir a los que deseen elaborar este plato.

La cocina de los despojos siempre fue una cocina popular. Se solía comer en las tabernas. Más tarde pasó a convertirse en platos clásicos y familiares. Los comían personas de encopetado abolengo, como los que frecuentaban Lhardy (restaurante madrileño).

<https://lhardy.com/menu/callos-a-la-madrilena/>

Este plato existe en todas las cocinas de España, desde el Pías Vasco a Andalucía, La Rioja, Cataluña. Pero el nombre que ha quedado para el recuerdo es el de callos a la madrileña.

NOTA:

En Cataluña también se solía decir “menjar cap i pota”.

Alimentos Vegetales en la Prehistoria



Últimamente se habla bastante de la prehistoria y se me ha ocurrido que quizá a los lectores del blog les podría interesar conocer someramente lo que comían nuestros ancestros en Europa, en los períodos del paleolítico y del neolítico.

El célebre botánico francés Agustin de Candolle (1728-1841) escribió una colección de memorias para servir a la historia del reino vegetal. A pesar de su venerable antigüedad siguen siendo muy valiosas.

No voy a relatar los vegetales que nuestros antepasados podían recolectar de la naturaleza para su alimentación, sino aquellos que cultivó. Un ejemplo podría ser el de **las espinacas**, que pudieron nutrirles en diversos períodos y lugares de Europa pero que solo fueron cultivadas a partir del siglo XIII.

En las épocas prehistóricas se cultivaba **la avena, la col** (cuyos vestigios se han encontrado en palafitos de la Edad de bronce), **la higuera** (en diversos lugares de Europa), **el haba, el trigo** (se ha hallado en sepulcros egipcios de dos milenios antes de Cristo), **la lenteja** (en palafitos de la Edad de bronce), **el mijo** (sur de Europa, Egipto), **la cebada, el guisante** (en palafitos incluso de la Edad de piedra), **la vid** (de la cual se han hallado restos lacustres en Castione, cerca de Parma).

Hay indicios de que se cultivaban, o por lo menos se comían, **manzanas, peras, ciruelas, higos o cerezas** (el “*Prunus avium*” de Linneo).

La mayoría de estos vegetales se tomaban en estado natural, aunque ya se conocían cocciones obtenidas por medio de piedras calientes. El primer cereal hervido fue seguramente el mijo y el primer panificado, el trigo. Algunos de estos vegetales también se utilizaban para alimentar a los animales domésticos.

Otros cultivos antiguos, como **la granada, los garbanzos, la cebolla, el olivo o el dátil**, ya han sido descritos en anteriores posts.

El Tomillo



hola.com

El “*Thymus vulgaris*” es un arbusto perenne, de la familia de las lamiáceas, de 10 a 30 cm de altura, muy ramificado, aromático, de hojitas estrechas de color verde oscuro enrolladas en los bordes.

Se conoce desde hace miles de años. Los egipcios utilizaban el tomillo, por su efecto antiséptico, para embalsamar a los muertos. Los griegos (lo llamaban “*thymus*”) lo quemaban en sus casas para purificarlas. Los romanos lo relacionaban con la fuerza y el valor, y se bañaban en él antes de entrar en batalla.

A principios de la Edad Media los monjes benedictinos llevaron la planta a centroeuropa, donde pronto ocupó un buen lugar como planta medicinal y como condimento.

La tierra donde se cultiva debe ser bien drenada, alcalina, orientada al sol y de riego moderado. Si se planta al lado de las hortalizas ahuyenta la mariposa de la col. Se cosecha de mayo a octubre. Existen diversas variedades.

Tiene propiedades antisépticas, antibacterianas, alivia la tos y estimula la digestión. Su extracto -el timol- es un ingrediente común en dentífricos. Su aceite esencial se utiliza en dermatología y contra dolores musculares.

Aromatiza salsas, caza, adobo de aceituna y encurtidos diversos. Forma parte del “bouquet garni” (ramillete), guisos y carnes. Evita los elementos nocivos de las marinadas.

En Cataluña se prepara una sopa de tomillo (“farigola”) a sanos, niños y enfermos.

NOTA:

En francés, “thym”.

Pollo a la Marengo



ultimahora.es

Marengo es el nombre de una pequeña población del Piamonte italiano que da nombre a una victoria de los franceses al mando de Napoleón Bonaparte sobre la infantería austríaca el 14 de junio del año 1800.

Napoleón era hombre de poco refinamiento gastronómico, muy al contrario que su ministro Talleyrand. Comía deprisa, con hambre voraz, y apenas masticaba. Le gustaban las patatas, las legumbres, el huevo duro y la pasta a la italiana.

El pollo a la marengo tiene una historia conocida. Tras una batalla Napoleón se hallaba muy lejos del furgón de aprovisionamiento. Con su hambre atroz, pidió comida y el cocinero suizo Durand, que no tenía alimento a mano, mandó buscar lo que fuera en la granja más cercana.

Uno le trajo tres huevos, otro cuatro tomates y ajos, un tercero tres cangrejos de río y un cuarto pollo, una paella y aceite de oliva. Así, frió el pollo aderezándolo con algo de cognac. El futuro emperador encontró excelente el plato y lo comió con fruición. Desde entonces, después de cada batalla, le pedía a Durand que le sirviera este plato. Eso es lo que cuenta la leyenda.

El plato de pollo tuvo mucho éxito y Durand quiso mejorarlo añadiendo vino blanco y champiñones, a la vez que suprimía los cangrejos de río. Cuando napoleón se percató de la desaparición de los mismos lo llamó y le instó a ponerlos de nuevo si no quería caer en desgracia. Así, se siguen poniendo cangrejos de río al pollo salteado a la marengo que aun aparece en las cartas de los restaurantes franceses.

Este pollo, de origen militar, una improvisación genial de un cocinero apurado, se acompaña muy bien con un vino Beaujolais de calidad o con un rioja joven.

Sobre el Gorro de los Cocineros



amazon.es

No se conoce bien el origen del gorro de los cocineros. Quizá se originó en las cocinas de los papas de Aviñón, bajo el pontificado de Juan XXII (1314-1334), muy aficionado a los deleites de la mesa y a la mostaza. De hecho nombró a un sobrino suyo no muy listo como “mostacero papal”.

Este mostacero y otros que le siguieron ponían, según su antigüedad, unos hilos de oro sobre sus blancos gorros. Más tarde, el 1754 aparece una mención del gorro blanco en un libro del abate Coyer. Allí explica que el cocinero viste con mucha elegancia y luce anillos en sus dedos: “se distingue del duque de Orleans por el gorro que usa y nada más...”

En el siglo XVIII era ya común el gorro del cocinero y en el XIX (grabados del libro *Art du cuisinier*, de Beauvilliers) pintaban los cocineros con unos gorros blancos, como gorros frigos.

El gastrónomo y escritor Grimod de la Reynière, autor del *Almanaque des gourmands*, se retrata en un grabado con un gorro de cocinero. Antonin Carême, rey de los cocineros, cocinero del príncipe de Talleyrand, en 1814, en el Congreso de Viena, propició una interesante anécdota. Cuando el zar Alejandro, fascinado por la calidad de los platos, quiso visitar la cocina, se descubrieron todos los presentes menos el mismo Carême, que usaba un gran gorro de raso blanco con pequeñas flores de oro. El zar, enfadado, preguntó quién era aquel insolente. Talleyrand, en una feliz réplica, contestó: “¡la cocina, Magestad!”. El zar, hombre de espíritu, aprendió tan bien la lección que se llevó a Carême como primer cocinero a San Petersburgo.

Durante todo el siglo XIX el gorro de cocinero se impuso en las cocinas de la aristocracia, la burguesía y los restaurantes.

Las Semillas más consumidas



agrariasananton.es

La semilla o simiente es un embrión capaz de producir un vegetal de la misma especie. Muchas semillas se pueden consumir directamente. Hoy las semillas se usan en nuestras cocinas ya que son agradables y nutritivas.

Las principales son de:

- **Amapola:** Es la semilla minúscula de una planta herbácea, de flores rojas, muy común en los campos de cereales. Su sabor es muy suave. Recuerda al de las nueces. Contienen ácidos grasos omega 3, vitaminas B y A, fósforo, calcio, magnesio y fibra. Evita el estreñimiento. La OMS recomienda su consumo.

- **Chía:** Después de sobrevivir durante más de 500 años en centroamérica, hoy han recobrado protagonismo. Su nombre es “Salvia hispanica”,

una planta herbácea nativa del centro y sur de Méjico, El Salvador, Guatemala y Costa Rica.

Dejadas las semillas 15 min en agua, forman una especie de gel que se puede beber directamente o añadir a yogures, leches o zumos. Contienen mucho ácido linolénico, fibra, proteínas, vitaminas B, calcio, fósforo, magnesio, selenio. Estas semillas son bajas en sodio.

- **Lino (linaza):** Son las semillas de una planta herbácea de mismo nombre. Poseen mucha fibra soluble (mucílagos) y también insoluble. Ayuda a controlar los niveles de colesterol y reparan las arterias. Contienen ácidos omega 3 y 6, vitaminas B y E, zinc, hierro, calcio, fósforo, magnesio.

- **Sésamo (ajónjoli):** Es la semilla de la planta herbácea oleaginosa “Sesamum indicum”, semiovalada, de color crema. Contienen tanta lecitina como la soja. Es un lípido que ayuda a diluir el “colesterol malo”. También contienen vitaminas B y E. Ayudan al funcionamiento del sistema nervioso y previenen la osteoporosis. Se pueden tomar enteras, peladas, o trituradas.

Las semillas se incorporan a las ensaladas, salsas, yogures, batidos, panes, galletas.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/10/las-pipas-de-girasol.html>

http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/04/pipas-de-cala-baza_11.html

El Camembert de Normandie (con AOC)



En Normandía, con la acción del sol y de la humedad, crece una hierba que comen las típicas vacas normandas manchadas. Dan una leche excelente con la que se fabrican los famosos quesos de la región.

El pequeño pueblo de Camembert (Pay d'Auge) fue el origen del queso de mismo nombre. La tradición dice que fue elaborado por primera vez en 1791 por la granjera Marie Harel, que siguió los consejos de un párroco de la región de Brie (Ile-de-France), refugiado en su casa al huir del terror de la revolución desatada en París. El cura, para agradecer la ayuda de la señora, le dio la fórmula con la que se elaboraba el queso

Brie. Marie cambió la receta, mejoró el queso y lo vendía en el mercado de Vimoutiers.

El secreto de este queso se mantuvo entre madre e hija, también llamada Marie, hasta que esta se casó en 1813 con Thomas Paynel, con el que siguió elaborando el mejorado queso.

En 1863, en el transcurso de la inauguración de la línea de ferrocarril París- Granville, cuando el tren hizo una parada en Lurdon (Auge), Víctor Paynel, el nieto de Marie Harel, dio a probar a Napoleón III el queso que hacían y al que llamó Camembert. Al emperador le gustó mucho y lo hizo famoso.

Al principio el queso iba envuelto en papel o hierba seca (paja) y no podía llegar en buenas condiciones más allá de París, limitándose así su consumo. Fue un exportador de quesos de Le Havre llamado Roussel quien tuvo la idea, en 1890, de embalar el queso en una cajita redonda de madera fina, ideada por el ingeniero Ridel. Era igual que las que se utilizan hoy en día. Facilitaba su transporte, su conservación y evitaba que el queso se secase.

El camembert es un queso de vaca redondo, de pasta blanda y blanca, con una fina corteza y un enmohecimiento superficial. El digestólogo norteamericano Joe Knirim, de New Jersey, se creyó en la obligación de erigir una estatua en honor de la creadora del queso, que mejoraba la calidad de vida de muchos de sus pacientes. Al visitar Vimoutiers en 1926 (donde creía que estaba enterrada Marie Harel) abrió una suscripción popular para ello. La estatua la descubrió el 11 de abril de 1928 el senador del departamento del Orne, Mr. Millerand, antiguo presidente de Francia.

NOTA:

En Vimoutiers, a solo 3 km de Camembert, se encuentra el museo de este queso. Allí se puede contemplar una colección de utensilios para su elaboración y una enorme colección de etiquetas.

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

El Postre Babà al Ron



pinterest.es

Según el diccionario francés Larousse Gastronomique de Prosper Montagné (1967), la invención de este postre se atribuye al frustrado rey de Polonia Stanislas Leczinski (1667-1766), padre de María Luisa, esposa de Luis XV de Francia. Por tanto, suegro del rey. Fue un gran gourmet. Exilado en Nancy, fue allí hasta su muerte duque y gobernador.

or lo visto Stanislas no fue el creador del pastel pero sí imaginó una nueva manera de comer el bizcocho polaco Kugelhof que se elaboraba en Lemberg desde 1609: lo empapó liberalmente de ron y lo flambeó. Como el polaco era un entusiasta lector de Las mil y una noches, bautizó a su borracho como alí babá. Tuvo gran éxito en la corte de Lorena, donde se servía acompañado de una salsera con vino de Málaga azucarado.

El “baba” fue introducido en París a comienzos del siglo XIX por el pastelero Sthorer, que lo había visto hacer en Luneville. Al principio lo pintaba con ron pero más tarde lo sumergía en un jarabe de ron...

El pastel es un bizcocho alto que lleva: harina, mantequilla, azúcar en polvo, levadura fresca, huevos enteros, leche tibia, pasas de Corinto y de Esmirna, y sal. Como se espera, se empapa en ron. Es un gran postre, real y suntuoso, digno del suegro de un rey.

NOTA:

En polaco “baba” quiere decir abuela o buena mujer; lo cual podría ser una segunda versión del nombre del postre.

Las Espinacas



cocinafacil.com

La “*Spinacia oleracea*” es una planta hortense anual que prefiere climas templados fríos. La palabra espinaca viene de la voz hispanoárabe “*ispinach*”, procedente a su vez del persa “*ispanah*”.

La forma silvestre aparece desde el Cáucaso hasta Afganistán, pasando por Turquía e Irán. Es un ejemplo típico de las modificaciones que sufren las hierbas silvestres para convertirse en hortalizas. Según el botánico suizo de Candolle (1778-1841) la espinaca moderna correspondería a la silvestre de Asia menor. Parece que la espinaca cuenta con sexos separados -algunos son machos y otras hembras- y han perdido las espigas y otras de sus características.

La espinaca fue ignorada por los pueblos de la antigüedad y entraron en Europa gracias a los cruzados y en la Península, por los musulmanes. No la conocieron ni griegos ni romanos, quienes sí utilizaron en cambio la acelga. Apicio creía que era una hortaliza sin gran interés. Posiblemente

las aclimataron en los cálidos huertos de Levante y Cataluña. Las primeras citas son catalanas, de finales del siglo XIII. Aparecen en un libro de cuentas de Pere el Gran (1240-1285), por cierto, muy barata.

El médico valenciano Arnau de Vilanova (1240-1311) las compara con las acelgas. En el Arcipreste de Hita (siglos XIII y XIV) le imponen a Don Carnal la penitencia de comer espinacas.

Esta verdura fue durante muchos años pobre comida de Cuaresma. Desde el siglo XIX se empezó a aderezar con más fundamento.

Como ocurre con tantas verduras frescas, contienen mayormente hierro y fibra, proteínas, poca grasa, vitaminas (A, B y C), potasio, sodio y calcio. Facilitan la digestión, son diuréticas y algo laxantes. Por su contenido en ácido oxálico se contraindican en los cálculos renales.

Las espinacas a la catalana es un plato muy conocido en Cataluña, con ajos sofritos y pasas y piñones.

El Bacalao



recetinas.com

El “Gadus morhua” o bacalao es un pescado blanco de hasta un metro de largo. Es una de las especies de mayor importancia económica. Su carne es blanca, magra, suave y muy rica en proteínas. Vive en los fondos de las aguas frías de los mares del norte de Europa: Noruega, Islandia, Groenlandia, Labrador, Terranova, Nueva Escocia y desde el golfo de Vizcaya hasta el canal de la Mancha.

Se alimenta de toda clase de pescados, crustáceos y moluscos, pues es muy voraz. La palabra castellana bacalao sirve tanto para denominar este pescado cuando es fresco como cuando está seco o en salazón. En francés, cuando es fresco se llama “cabillaud” y cuando es salado, “morue”. En italiano se lo conoce respectivamente como “merluzzo” y “bacalà”.

La palabra aparece por primera vez en castellano en 1519 bajo la forma de “bacallao”, de origen incierto. Podría venir de la forma latinizada de

“cavellavus”, usada en Frandes en el siglo XII. Hay quien opina que viene de la forma gascona “cabalhan”, derivada del latín “caput”, cabeza. Los franceses creen que procede del bajo neerlandés “kabeljan”.

Julio Camba decía del bacalao salado que era “una momia pisciforme”.

El buen bacalao debe tener la piel negra por encima y blanca por debajo; y ser flexible.

Se tiene testimonio histórico de pesquerías del siglo IX en Bergen (Noruega), que luego llegaría a ser un puerto importante de la Liga Hanseática (federación comercial y defensiva creada en 1358). Los normandos, franceses e ingleses conocieron la salazón de este pescado. En la Península, Gaspar de Corte Real, al descubrir las costas de Terranova las llamó “Terra de bacalao”. Aunque los pescadores vasco-españoles ya las habrían visitado.

En nuestras latitudes los pescadores popularizaron el bacalao en el siglo XIV, cuando iban a pescar ballenas. Cuando estas se hicieron más difíciles de pescar, optaron por el bacalao y decidieron conservarlo en salazón. A mediados del siglo XVI su consumo, desecado y salado, era habitual entre nosotros.

Fue muy importante en la Edad Media y tenido por manjar exquisito en los ayunos y abstinencias cuaresmales. Más tarde pasó unos años largos sin fama ni gloria. Con el tiempo ha ido subiendo de precio por una gran demanda gracias a la imaginación de los cocineros, que han llegado a prepararlo con auténtico refinamiento.

NOTAS:

Los tres platos más conocidos de bacalao son: al pil-pil, a la vizcaína y a la catalana. Todos ellos se consumen especialmente en Cuaresma.

15 Normas Generales para una Dieta Saludable



- 1.- Comer, descomer y acostarse en horarios regulares.
- 2.- Cenas poco copiosas y, por lo menos, cenar dos horas antes de acostarse.
- 3.- Comer a diario cinco raciones de frutas y verduras.
- 4.- Evitar los excesos de sal, azúcar, comidas muy procesadas y precocinados.
- 5.- Introducir legumbres y frutos secos en nuestros menús.
- 6.- Preferir los cereales integrales (pan, arroz).
- 7.- Aumentar el consumo de pescado y disminuir el de carnes rojas.
- 8.- Beber al menos dos litros de agua al día (salvo prescripción facultativa).
- 9.- Utilizar preferentemente aceite de oliva para cocinar.

- 10.-** Cocer las verduras, lavadas, al vapor o con poca agua para evitar pérdidas de nutrientes.
- 11.-** Comer con tranquilidad, sin prisas ni “aparatos”.
- 12.-** No obsesionarse con la báscula.
- 13.-** Hacer ejercicio físico regularmente.
- 14.-** Procurarse una normal actividad intelectual y social.
- 15.-** Sobre todo, reír muy a menudo...

El Queso Torta del Casar



El queso conocido como Torta del casar es totalmente natural, elaborado siguiendo esmerados métodos tradicionales a base de leche cruda de oveja y cuajo vegetal de cardos silvestres (“Cynara cardunculus”). Está amparado por una Denominación de Origen Protegida.

Se lleva a las salas de maduración después del cuajado, corte, moldeado, prensado y salado, a unos 30 °C, lo que permite que el interior mantenga la textura de crema casi líquida, una de sus características típicas. Perma-

necesita en maduración al menos dos meses, a temperatura controlada. Se voltea cada queso a diario y se venda para que el contenido no se pierda a través de su aun frágil corteza.

Es de pasta blanda, cremoso y untuoso, cilíndrico aplastado, con una corteza ligera y fina, de un color entre blanco y marfil, con ojos distribuidos por toda la masa. Posteriormente se agrieta, saliendo algo de pasta. Su sabor es fuerte e intenso, poco salado, ligeramente amargo debido al cardo utilizado para el cuajo. Su corteza es semidura.

Recién hecho y curado se consumía en primavera y se conservaba unas tres semanas. Hoy en día, se ha logrado que esté presente durante todo el año.

Para degustar la Torta del Casar se suele cortar la tapa superior y tomar directamente la crema del interior, con una cucharilla o con una tostada.

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

NOTA:

Hay otro queso similar, menos conocido pero igualmente sabroso: la Torta de la Serena extremeña. Se hace a base de leche cruda de ovejas merinas y hierba cuajo (la flor del cardo). Se elabora en la comarca de La Serena, al sudeste de Badajoz. También posee una DOP.

Sopa de Cebolla



cocinacaserayfacil.net

La cebolla (“*Allium cepa*”), originaria de Asia, hoy se cultiva en todo el mundo.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/09/la-cebolla.html>

Esta herbácea era y es la base de un sinfín de platos. Y no solo por el sabor que les presta sino también por sus higiénicas y terapéuticas cualidades, como afirmaba la Escuela médica de Salerno (siglos IX al XIII).

No dudamos en tratar a la humilde sopa de cebolla gratinada de “parisina” aunque sus orígenes sean rurales. El escritor francés Alejandro Dumas (1802-1870), en su “*Grand Dictionnaire de Cuisine*”, afirma que fue el rey depuesto de Polonia Stanislas (siglo XVII) el que descu-

brió esta delicia en una posada de Chalons durante uno de los viajes de Lorena a Versalles para visitar a su hija la reina María, esposa del rey francés Luis XV. La sopa que le sirvieron le gustó tanto a aquel rey que quiso aprender la receta del posadero y luego la dio a conocer a su corte.

Recomiendo leer la interesante poesía “La sopa de cebolla”, de Jaime Gascó, del libro “Las 100 mejores recetas de cocina en verso”.

La llamo parisina pues nació en las tabernas de la zona de Les Halles, mercado central de la ciudad en aquel entonces, como humilde condumio de sus trabajadores. Se convirtió en un desayuno popular entre los trasnochadores invernales, a los que aliviaba los efectos del alcohol. Se puso de moda ir a Les Halles a tomar una caliente y reconfortante sopa de cebolla.

Inicialmente no se servía gratinada. Empezó a hacerse con queso a petición de los refinados noctámbulos de finales del siglo XIX.

Hoy continúa siendo sencilla: cebollas dulces doradas en mantequilla, cubiertas con caldo de ave o consomé. Se deja hervir y se vierte sobre rebanadas de pan tostado sobre las que habremos puesto queso gruyère. Se dora al horno.

NOTA:

Otra sopa de cebolla muy curiosa es la “sopa Mado”, menos conocida pero también succulenta. La ideó un ama de casa, en 1929, en honor de un grupo de amigos noctámbulos y gourmets. Modificó la receta tradicional con champán en vez de consomé y añadió un cremoso queso camembert en lugar del tradicional gruyère. El entusiasmo de los comensales fue unánime y se la llamó con el nombre de la anfitriona: Mado.

El Vino Châteauneuf du Pape



Los llamados Châteauneuf-du-Pape son de los vinos franceses más famosos de los viñedos situados en la orilla izquierda del Valle del Ródano Meridional. Están amparados por una Denominación de Origen Protegida (DOP).

<https://avignon-tourisme.com/es/descubrir/ver-lo-esencial/historia-de-los-papas/vinos-de-chateauneuf-du-pape/>

Las cepas principales para la elaboración de los vinos tintos son: la garnacha, la shyra, la monastrell y la cinsault, entre otras. Existen 13 variedades entre las que se incluyen las de los vinos blancos.

Es un vino de color muy intenso y es muy apreciado después de un envejecimiento que varía según las añadas.

Los vinos blancos, algo menos conocidos que los tintos, son muy importantes y gustosos.

Tanto los vinos como su nombre provienen de una curiosa historia. El Papado de Aviñón fue un periodo de la Iglesia Católica (1309-1377) durante la que residieron en la ciudad siete obispos de Roma. El primer Papa que se instala en Aviñón fue Clemente V y aumenta los viñedos con la plantación de varias cepas.

El Papa Juan XXII manda restaurar (al precio de 3000 florines) un castillo del siglo XII de la localidad de Châteauneuf: se convertirá en la segunda residencia de los Papas en Aviñón. El castillo se halla en medio de viñas ya conocidas por los galos y el vino continúa elaborándose allí. Durante el pontificado de sus sucesores en Aviñón este vino continúa sirviéndose al palacio casi exclusivamente, conociéndose como el vino “Châteauneuf du Pape”.

Cuando Gregorio XI, el último de aquellos Papas, regresa a Roma sigue fiel al vino y facilita su comercio por Italia y más tarde por todo el mundo cristiano.

NOTAS:

Temperaturas de servicio:

- Vinos tintos: entre 16 y 18 grados centígrados.

- Vinos blancos jóvenes: entre 8 y 10 °C.

- Vinos blancos de más edad: entre 12 y 14°C.

La Cocina del Maresme en Primavera



El Maresme, comarca de la provincia de Barcelona, es el nombre que se da a la franja del litoral mediterráneo de 12 km de largo que va desde Mongat hasta la desembocadura del río Tordera cerca de Blanes, donde se inicia la Costa Brava. Goza de un clima suave y propicio para el cultivo de la tierra.

Su cocina se basa en los productos de su fértil huerta y en los dones del mar. En su costa la actividad pesquera proporciona una materia prima de calidad, especialmente en Arenys de Mar, cuarto puerto pesquero de Cataluña.

LOS PRODUCTOS MÁS FAMOSOS DEL MARESME SON:

- Las alubias blancas de Malgrat y las del “ganxet” de Caldes d’Estrac.
- Los guisantes, alcachofas y habas de Sant Andreu de Llavaneres.
- Las patatas de Mataró.
- Los calamares de potera y las “espardenyes” o alpargatas de mar.
- Los fresones de Sant Cebrià y de Sant Iscla de Vallalta.
- Los vinos de la Denominación de Origen de Alella.

<https://www.costadebarcelonamaresme.cat/es/gastronomia#:~:text=LA%20COCINA%20DEL%20MARESME&text=La%20gastro-nom%C3%ADa%20local%20no%20estar%C3%ADa,de%20la%20gran%20variedad%20existente.>

EN CUANTO A PLATOS TÍPICOS, DESTACAN:

- Las sepias con guisantes.
- El pollo a lo dulce, acompañado de una especie de pisto caramelizado.
- El relleno de Teià, típico manjar barroco compuesto por manzanas rellenas de carne, huevo, bizcocho, almendras y chocolate negro. Tiene un característico sabor agridulce.

EN PRIMAVERA EL MARESME DISFRUTA DE ALGUNAS FIESTAS CONOCIDAS:

- Las Jornadas gastronómicas de la sepia con guisantes, en Mataró.
- La “pesolada” (guisantes a gogó) de Caldetes.
- La alcachofada popular de Pineda de Mar.

El Orégano



consumidoresorganicos.org

Es la hoja de la planta labiada “*Origanum vulgare*”). La palabra orégano es griega y quiere decir “alegría de las montañas”. Procede del Asia occidental, sur de Europa y de centroamérica, donde también crece silvestre. Es pluriannual, de 50 cm de altura, hojas ovaladas, olor aromático y muchas flores pequeñas de color rosa al violeta rojizo. O blancas. Las que proceden de los países del sur son más perfumadas.

Los documentos de la antigüedad ya la describen y los herbarios de la Edad Media la sitúan entre los principales condimentos y remedios medicinales. Se decía que levantaba el ánimo y se mezclaba con la comida de los agricultores para que trabajaran mejor.

Se recolectan las hojas y los brotes desde finales de primavera hasta el otoño. Para dejarla secar, hay que cortar la rama entera durante la floración, que es cuando el aroma es más intenso. Envasado al vacío conserva su aroma hasta un año.

El orégano ayuda a digerir las comidas grasas y se suele añadir a las carnes de cordero o cabrito. Su sabor combina bien con todos los platos típicos de los países meridionales y es líder indiscutible de la comida italiana (salsa de tomate, pizza). Debe ponerse la cantidad suficiente para que su sabor no enmascare el del resto de ingredientes.

Posee propiedades digestivas. Ayuda en las flatulencias de los cólicos. Unas friegas con el aceite de sus hojas y flores, alivia bronquitis y dolores musculares.

La Dorada a la Sal



El cocerse los pescados a la sal empezó a hacerse hace un sinfín de años en los restaurantes cercanos al mar. El gran gastrónomo Néstor Luján afirmó que servir la dorada sobre un lecho de sal lo hizo por primera vez El Rincón de Pepe, de Raimundo González, recordando los platos de su infancia cuando salía a pescar, para complacer a un cliente. Desde entonces, numerosos colegas adoptaron la idea. Raimundo dijo que solo quería hacer felices a los demás...

Los pescadores de las cercanías de Torrevieja y del Mar Menor (donde existen muchas salinas), al regresar a la playa, separaban los pescados de menor entidad y , en una plancha calentada en las brasas, extendían una capa de sal sobre la que colocaban el pescado, lo cubrían con más sal y lo asaban. Se trata de la cocción clásica de los países salineros. Ya Lorenzo Millo, en su libro “Divagaciones sobre gastronomía clásica” (1974), consideraba de auténtica raigambre antigua -quizás púnica- que las aguas del Mar Menor y sus salinas eran ideales para preparar estos platos.

Ya lo describieron los periodistas de la guía gastronómica francesa Gault Millau cuando visitaron Murcia: les sorprendió la insólita y sabrosa calidad que aquel “plato a la sal” poseía.

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

En cuanto a la dorada (en catalán, “aurada”), es un pescado de la familia de los espáridos, de hasta 70 cm de largo, caracterizado por una mancha amarilla en ambas mejillas y una pincelada del mismo color en la frente. Estas marcas doradas le dan el nombre. Su carne es excelente y muy perfumada ya que se alimenta básicamente de crustáceos y mariscos; por ser dura de boca puede comer sobre todo los ejemplares salvajes o los grandes (no los de vivero).

El escritor y gastrónomo griego Arquestrato (siglo IV antes de Cristo), cuando habla de los tesoros del mar, cita a la dorada. Los griegos antiguos, que dedicaban los pescados a sus dioses, dedicaron la dorada a Afrodita, diosa del amor, porque “tiene una carne pura, blanca, grasa y compacta, y un sabor delicioso”.

También los romanos, grandes amantes del pescado, estimaban mucho la dorada. Por desgracia, la dorada salvaje es uno de los pescados más solicitados y, hecho en la pureza de la sal, que no la penetra, conserva todos sus maravillosos sabores.

Consomé Gelée



lacocinadesombravieja.com

La palabra francesa consommé designa un caldo de larga cocción y debe su origen al participio pasado del vocablo francés “consommer”, que significa consumir o acabar. Es decir, que se han extraído todas las sustancias de las materias cocidas pero sin su presencia.

El nombre fue adoptado en España a pesar de la resistencia de los filólogos. La palabra se usaba únicamente en el lenguaje profesional de la cocina y en los menús de los restaurantes. La Real Academia de la Lengua Española aceptó “consumado”, que no ha tenido éxito, y “consomé”, ya aceptado por todo el mundo.

La costumbre de servir solo el caldo se remonta a la cocina francesa del Renacimiento. A la italiana y a la española, en la Edad Media.

En la Belle Époque, el gran cocinero francés Edouard Nignon (1805-1935) escribió: “los consomés, convenientemente dosificados, son caldos deliciosos y reconfortantes sobre todo en períodos de frío. Servidos muy calientes, se bautizan con títulos como Duchesse, Pompadour, Dubarry, etc. Son aterciopelados y encantan a los comensales que inician una comida de invierno”.

A pesar de ser una comida caliente, los propios colegas franceses de Nignon imaginaron el “consomé gelée” veraniego, del que damos una somera receta.

Para 4 litros de caldo:

- 5 litros de agua mineral
- 2,5 kilos de ternera o buey. Y carcasas de ave con sus menudillos menos el hígado y la grasa.
- Nabos, chirivía, puerros, cebolla pinchada con un clavo de olor, apio, ramillete de perejil, sal.

Se pone el agua, las carnes y la sal en una marmita. Se espuma y se añaden las hortalizas y el perejil. Se tapa sin ajustar mucho la tapadera y se cocina a fuego lento 5 ó 6 horas. Luego se cuela a través de un lienzo limpio. Se refrigera el consomé hasta que adquiere una consistencia gelatinosa. Se sirve en un cuenco puesto dentro de otro mayor que contenga hielo picado. Se vierte con el cucharón en tazas de consomé bien enfriadas.

NOTA:

Se suele adornar con un chorrillo de vino de Jerez.

El Albaricoque



Es el fruto del albaricoquero ("Prunus armeniaca"), árbol rosáceo de origen chino. Los salvajes miden unos 4 metros; los cultivados, hasta 10 metros, según la variedad. Es originario del Asia central y oriental, donde aun crece de manera silvestre.

Algunos documentos atestiguan que el árbol se cultivaba en China desde el siglo III antes de Cristo y se hallaban sus frutos presentes en la mesa del emperador, posiblemente ejemplares salvajes.

Se extendió más tarde por Manchuria e Irán, desde donde pasó a Grecia. Los antiguos romanos lo introdujeron -en tiempos de Plinio- en Europa, procedente de Siria y Armenia. Los árabes diseminaron sus especies por toda la cuenca mediterránea.

Hacia el año 800 el cultivo se extendió por Europa central, en particular en hogares pudientes. Es a principios del siglo XVIII que el albaricoque-ro conoce una gran expansión, estando en principio más bien en jardines de castillos y de monasterios.

La carne del albaricoque es tierna y carnosa, con un perfume y sabor frescos y melosos. Contiene potasio, magnesio, yodo, fibra. La provitamina A, de acción antioxidante, le confiere su característico color anaranjado. El fruto suele comerse fresco, maduro; aunque también se hacen con él confituras y compotas. Cortado en mitades, sin el hueso central, y dejándolo secar al aire y al sol, produce los orejones. Sus huesos se emplean en la industria licorera. Cien gramos aportan 50 calorías. Su Índice Glucémico es de 20.

El Clavo de Olor



Este clavo es el capullo todavía cerrado y seco de la flor del clavero, árbol tropical perenne de la familia de las mirtáceas, de hasta 5 a 12 m de altura. Sus hojas son de color verde oscuro. En los extremos de las bayas, umbelas con muchas flores rojas seguidas de bayas de color rojo oscuro. Este clavo desarrollará posteriormente todo su aroma amaderado cuando se seque al sol.

Es originario de las Islas Molucas y sus principales exportadores son Zanzíbar, Madagascar, Sri Lanka, Malasia e Indonesia.

El clavo es una especia muy antigua y se cuenta entre las más añejas. Se menciona por primera vez en documentos indios y chinos. En el Egipto pre-cristiano no se conocía. En el año 300 llegó a Europa quizá por la Ruta de la Seda.

Hubo enfrentamientos para conseguir el dominio del comercio de esta especia. A mediados del siglo XVIII, vencidas las restricciones a la exportación, llegaron los árboles del clavo a Zanzíbar, hoy el principal productor.

Se utiliza en las cocinas de todo el mundo, en platos de digestión pesada, caza, escabeches, jamones, adobos y caldos de carne. Se usa molido en la repostería navideña, embutidos y curri, dándole a este su aroma único. Como el clavo en polvo es un condimento bastante fuerte, conviene dosificarlo.

El clavo tiene efecto analgésico y calorífico, actúa contra las náuseas y es antiséptico. Tiene un fuerte olor y un sabor picante punzante.

Su aceite esencial se usa en odontología. Una o dos gotas sobre el diente dolorido ayudan a aliviarlo. Ya los chinos utilizaban esta especia para combatir el dolor de muelas...

Salsa Worcestershire



La historia de esta salsa comienza en la India, durante la dominación británica. Fue introducida en Gran Bretaña por Lord Marcus Sandy (1798-1863), conde de Worcester, originario del condado inglés de Worcestershire, exgobernador de Bengala (India) durante el reinado de la reina Victoria.

A su regreso a Inglaterra en 1835, Lord Sandy se presentó en el próspero emporio farmacéutico que John Lea y William Perrins regentaban en Broad Street de Worcester y les pidió que elaboraran un compuesto apto para el consumo a partir de su receta, de la manera más fiel posible. Le había agradado mucho en la India y la había traído de Bengala. Así lo hicieron. Pero el brebaje resultante era atroz, por lo que Lea y William lo colocaron dentro de un tonel que pusieron en la bodega... Meses más

tarde, cuando se realizaba allí una limpieza, se toparon con el tonel y decidieron probar la mezcla de nuevo antes de desecharla. Como por arte de magia, la salsa resultante se había suavizado y era exquisitamente sabrosa.

En 1838 la salsa apareció por primera vez en el mercado. A los 10 años era muy famosa y exportada a todo el mundo. Sufría numerosas imitaciones, que no lograron parecerse a la salsa original que convirtió en millonarios a los fabricantes, que la bautizaron con el nombre de Worcestershire.

La fórmula se mantiene todavía secreta pero se sabe que es el resultado de una mezcla de anchoas, ajo, escalonias, extracto de carne, vinagre de malta, melaza, semillas de soja, nueces, azúcar, sal, extracto de tamarindo y “especias secretas”. Se coloca en una botella de vidrio verde. Es símbolo de la cocina británica y su gran secreto son las proporciones de sus ingredientes.

Actualmente lo comercializa Lea & Perrins, casa muy conocida.

NOTA:

Se usa para aderezar guisos y carnes. En la tienda londinense Fortnum & Mason venden una salsa “Lord Sandy” que dicen respeta la fórmula original auténtica.

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

Garum: Histórica Salsa Romana



Del griego “garos”, la salsa fue adoptada por los romanos con el nombre latín de “garum”. Es el condimento más famoso de la antigüedad. Ya era conocida por los fenicios, que la difundieron por los pueblos del Mediterráneo.

Se elaboraba en los lugares que hacían salazones. Así, en las almadrabas, se aprovechaban los despojos de los pescados grandes o medios (atunes, murenas, esturiones, caballas) a los que añadían morralla de peces pequeños (boquerones, salmonetes).

La mezcla se introducía en los tanques de salmuera para que las enzimas y la fermentación bacteriana al sol disolviera las partes sólidas y se concentraran los líquidos por evaporación del calor solar y evitaran su putrefacción. Se añadía agua, aceite, pimienta, vinagre y hierbas aromáticas.

Al cabo de unas semanas, ya reducido el conjunto, se batía y prensaba la pasta resultante. El líquido que se separaba una vez filtrada ésta era el GARUM.

El residuo sólido que quedaba era un subproducto de menor calidad y por ello más económico. El garum podía tener distintas calidades. Era muy codiciado el hispánico de Cartagonova (la actual Cartagena), elaborado con el pez escombro o caballa; el de Málaga; el de Cádiz...

Tuvo su apogeo durante el Imperio Romano (siglos I a. C. a VI d. C.) y allí fue la salsa nacional por excelencia. No se concebía la cocina sin este condimento.

Los antiguos romanos utilizaban el garum para aliñar diversos manjares. Existían varias recetas. Lo podían mezclar con aceite, pimienta, vinagre. Los comensales lo consumían con fruición por su sabor fuerte, por su altísimo precio y también para disimular el olor de algunos alimentos. Según Plinio el Viejo (23-79 d. C.) su precio era comparable al del perfume.

NOTA:

Se puede conocer la historia del garum visitando la Factoría Romana de Salazones en Mazarrón, Murcia.

<https://www.murciaturistica.es/es/museo/factoria-romana-de-salazones-80/>

El Membrillo



cocinaabuenashoras.com

El membrillo es el fruto del membrillero (“*Cydonia oblonga*”), árbol rosáceo de hasta 4 metros de altura, de origen caucásico. Es una fruta parecida a una pera grande, con la piel amarillo verdosa, recubierta de pelusa, un núcleo de pequeñas semillas encapsuladas y carne dura, firme y áspera y poco apetecible cuando está cruda, pero que despiden un aroma agradable.

Es la manzana de oro del Jardín de las Hespérides, representado en los relieves del templo de Zeus en el Olimpo 450 años antes de Cristo. También, “manzana de Cidonia” (ciudad de Creta).

Los romanos ya lo conocían siete siglos antes de nuestra era, nacido de un arbusto silvestre en Turquía, norte de Irán y transcaucasia.

Durante mucho tiempo se ofrecía a los dioses más para que apreciaran su perfume que por sus cualidades alimenticias o medicinales. Un decreto de Solón, legislador ateniense (+560 a. C.) le dio un lugar importante al membrillo en los ritos matrimoniales.

Hipócrates creía que era una fruta muy sana y su astringencia le valió un lugar en la Medicina antigua.

Se utiliza para elaborar jaleas y confituras. Cocido, hecho puré, acompaña carnes y se usa en la cocina de caza. El famoso dulce de carne de membrillo se hace con la pulpa de la fruta y azúcar, en proporciones similares. Crudo es desagradable al paladar.

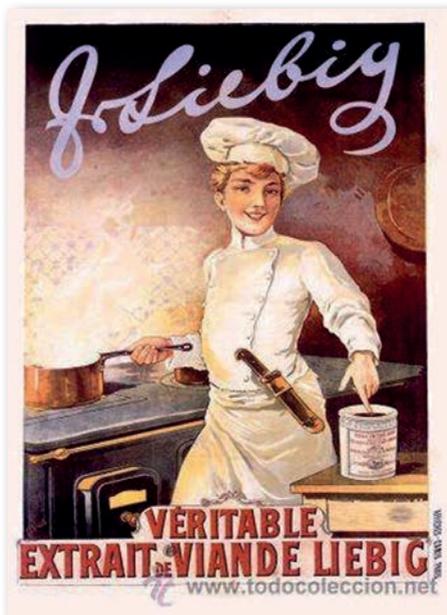
Inventores y Promotores Célebres: Liebig



El químico alemán barón Justus von Liebig (1803-1873), entre muchos otros, puso en marcha en 1862 la idea de un caldo de carne de preparación poco laboriosa para el ama de casa. Después de idear este caldo sintético -"extractum carnis"- le dio un sabor natural utilizando glutamato monosódico.

Se quitaban las partes grasas o gelatinosas y la carne se cocía mucho tiempo en agua mineral hasta formar un caldo espeso.

En 1865 el nombre de Liebig fue escogido como marca de productos (sopas en bric, cubitos, etc.), especialmente para el extracto de carne, hoy muy conocido.



Inventores y Promotores Célebres: Julius Maggi

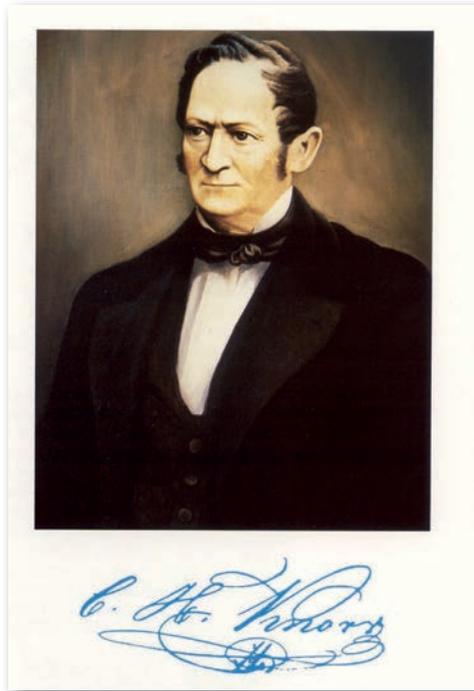


nestle.es

En 1886 el molinero suizo Julius Maggi, a demanda del Dr. Schulet, inquieto por las carencias alimentarias de la población, ideó un procedimiento que permitiera conservar la harina de legumbres (guisantes, lentejas y judías) en saquitos que se pudieran diluir en agua hirviendo. Inventó así la sopa en polvo, accesible a todas las clases sociales y muy barata.

Tres años más tarde crea el caldo de cubitos Maggi, hoy conocido mundialmente.

Inventores y Promotores Célebres: Carl Knorr



El industrial alemán Carl-Heinrich Knorr (1800-1875) fue el primero, en 1872, en hacer secar achicoria y café con el fin de comercializarlo en sobres.

Sus hijos Alfred y Carl, inspirándose en el invento de Julius Maggi, crearon las sopas Knorr.

Knorr®

Sabor al horno

Sabor Hierbas y Ají

con BOLSA PARA HORNO + SABORIZADOR

El Sabor está en nuestra Naturaleza

Con ingredientes seleccionados

Por porción

9 kcal

Aderoso con un toque especial de sal, vegetales y hierbas

RINDES PORCIONES

Cada ración 23g

- ✓ Dorado
- ✓ Jugoso
- ✓ Práctico

Inventores y Promotores Célebres: Henri Nestlé

FOUNDER OF NESTLE

German-born Swiss Confectioner Henri Nestle was born on August 10, 1814

Widely known for founding food & beverages company Nestle in 1860s

Toe Nestle logo, featuring small birds was based on his family's crest

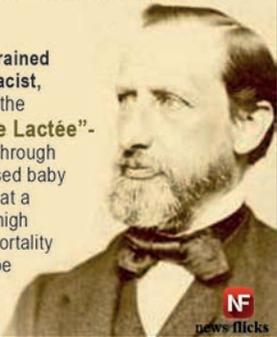


Nestlé

The formula helped save the life of an ailing premature infant & nourished many more

Nestle retains its position as the world's largest dairy company

Was a trained Pharmacist, created the "Farine Lactée" - a breakthrough milk-based baby formula at a time of high infant mortality in Europe



NF news flicks

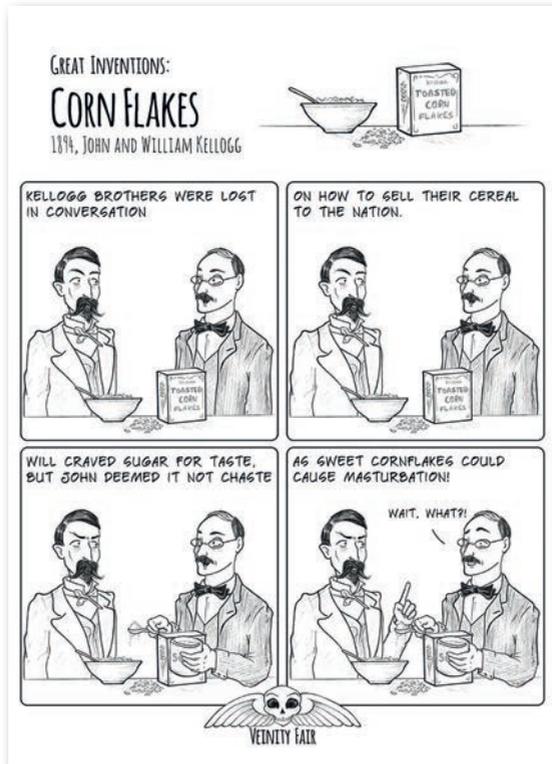
Henri Nestlé (1814-1890) fue un farmacéutico e investigador nacido en Alemania y afincado en Suiza. Su gran aportación a la alimentación infantil fue la creación en 1866 de la harina lacteada: podía sustituir a la leche materna y fortalecer a los neonatos.

Ideó también la leche condensada. La primera fábrica de Nestlé se edificó en España en 1905 en La Perilla, Santander.

<https://empresa.nestle.es/es>

La compañía es la empresa de alimentos, bebidas y chocolates más importante del mundo.

Inventores y Promotores Célebres: Kellogg



Los primeros copos de cereales fueron ideados por Henry Perky en 1892 en Denver, Estados Unidos. Sin embargo, fueron los hermanos John y William Kellogg quienes en 1894 elaboraron los primeros copos de cereales cocidos y tostados.



A partir de 1906 empezaron a comercializar con su nombre las distintas variedades de copos conocidos.

Inventores y Promotores Célebres: Danone



La saga se inicia con Isaac Clarassó (su apellido era realmente Carasso), un sefardí nacido en Salónica en 1874. Inspirándose en los trabajos del profesor y Nobel de Medicina Elie Metchnikoff, empezó a fabricar yogures en 1919 en Barcelona. Aplicó un método que había conocido en Turquía. Los yogures se empezaron vendiendo en las farmacias.

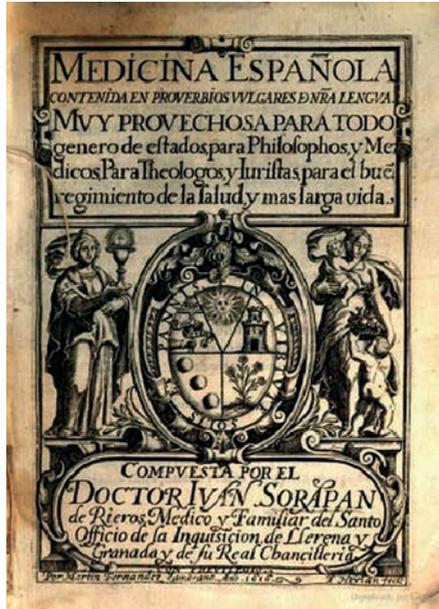
Clarassó llamó Danone al nuevo producto, por el nombre familiar de su hijo Daniel, al que envió a estudiar al Instituto Pasteur de París. Daniel regresó a Barcelona para promocionar la marca Danone y al poco ya fue muy popular. Hoy es el primer fabricante de yogur de España.

En 1941 Daniel Clarassó (1906-2009) y su familia llegan a los Estados Unidos y funda en 1942 la Compañía Danon Milk Products: un emporio que todavía perdura.

En 1993 nace el Instituto Danone como asociación científica sin ánimo de lucro y de vocación internacional.

<http://www.institutodanone.es/>

Refranes Gastronómicos del Doctor Sorapán



El doctor don Juan Sorapán de Rieros (1572-1638), médico de la Real Chancellería de Granada, publicó en 1616 una curiosa obra titulada “Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua”. Se refería a gastronomía y alimentación. Se hizo muy popular. Detallamos a continuación algunos aforismos.

- Quien tuviere buen vino, bébalo, no lo dé al vecino.
- Capón de ocho meses, para mesa de reyes.

- De los colores la grana, de las frutas la manzana.
- Quien quisiere vivir sano, coma poco y cene temprano.
- Después de comer, dormir. Después de cenar, pasos mil.
- Comer verdura y echar mala ventura.
- Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto que ande la pera nadando.
- De hambre a nadie vi morir. De mucho comer, a cien mil.
- Más mató la cena que salvó Avicena (por el médico filósofo y escritor persa del primer milenio d. C.).

El Welsh Rarebit



wiki

Se trata de un famoso plato del Reino Unido: queso de Cheshire rojo fundido, con cerveza rubia, mantequilla, mostaza y pimienta de Cayena. Se pone sobre una rebanada de buen pan inglés, ya sea tostada o frita, a veces en grasa de riñones. Es el queso más antiguo del país (s. XII). Posee un sabor inimitable debido a la riqueza salina de los pastos de Cheshire. El plato queda de un bonito color rubio tostado. Es crujiente y con un perfume de queso y cerveza.

Este plato lo dio a conocer Brillat-Savarin en su libro “Fisiología del gusto (1826)”. Exilado en Estados Unidos a causa del Terror francés, lo conoció en Boston y lo llamó de oídas “welshrabbit” (conejo galés).. Sus amigos lo llamaron “welsh rare rabbit”, exquisito bocado galés.

El francés “croque-monsieur” puede ser descendiente suyo. Apareció en 1910 en el Bld. des Capucines de París...

Bebidas Marineriles: Ponche y Grog



goya.com

El ponche es una bebida espirituosa, una mezcla de ron (u otro aguardiente) con agua o té, limón, azúcar y alguna especia. La palabra viene del inglés “punch” y esta de la hindi punc, que significa 5, por los cinco ingredientes de la misma.

Fue llevado a occidente por marineros ingleses de la Compañía de las Indias Orientales en el siglo XVII. Hay un escrito, de 1632, en una carta de Robert Adams a su colega Thomas Colley, en la que le decía: “que bebáis ponche sin limitación...”.

Se ponía en una ponchera de cristal y servía con un cucharón. generalmente en recepciones. A veces se encendía la bebida.

En 1685 el almirante inglés Edward Russel, comandante en jefe de las fuerzas navales británicas, ofreció un ponche gigantesco a sus hombres.

EL GROG

La palabra designa una bebida invernal y marinera, mezcla de ron (o aguardiente), agua caliente, azúcar, limón y canela o clavo. El almirante inglés Edward Vernon ha pasado a la historia por haber obligado, en 1740, a rebajar con agua la ración diaria de ron que se daba a los marineros de la armada británica. Ello por dos motivos:

1.- El agua embarcada en los navíos era imbebible al cabo de unos días. El ron la mejoraba.

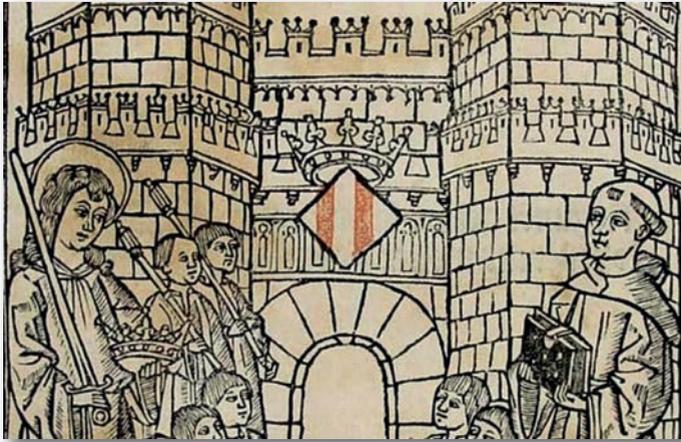
2.- Para que no se notara la mala calidad del ron de las colonias. El limón lo había obligado a incluir en 1617 el doctor Woodal para combatir el escorbuto.

El almirante se apodó “old Grog”, por el vasto tejido de su capote, el grogram.

De la palabra grog viene la expresión “estar grogui”, para designar a quien cae por la bebida.

Desde 1776 el grog se popularizó y ayudaba a pasar los rigores del invierno. La ración de ron que recibían los marineros británicos desde 1667 se suprimió en 1970 por cuestión de economía.

Primeros libros medievales de Cocina Catalana



nuvol.com

Para los gastrónomos interesados en conocer los libros más antiguos publicados en catalán, he confeccionado un pequeño resumen.

EIXIMENIS, FRANCESC

Fue un fraile de Gerona. Facilita en su manuscrito de 1384 “Lo terç del cristià” (“com usar bé de veure e menjar”) datos importantes sobre las costumbres gastronómicas de la época y muestra las diferentes maneras de comer de los catalanes y de las gentes de diferentes países.

ANÓNIMO ATRIBUIDO A PERE FELIP

El “Llibre de Sent Sovi”, manuscrito de 1324, muestra 72 recetas. Hay un ejemplar en la Biblioteca Universitaria de Valencia y otro en la de Barcelona.

MANUSCRITO ANÓNIMO

“Llibre del coc de la Canonja de Tarragona”. De 1331.

MANUSCRITO ANÓNIMO

El “Llibre d’aparellar de menjar” es un manuscrito de mediados del siglo XIV. Muestra 279 recetas. Algunas son de Sent Sovi. Hay un ejemplar del mismo en la Biblioteca d Catalunya.

MANUSCRITO ANÓNIMO

El “Llibre de potatges” es un manuscrito anónimo de mediados del siglo XV. Muestra 220 recetas de cocina.

MESTRE RUPERT DE NOLA

El “Llibre del coc” es un manuscrito de 1477. Se editó en catalán en 1520 y en castellano en 1525. Su autor era posiblemente cocinero del rey Fernando de Nápoles. Muestra 229 recetas. Podría ser hijo natural de Alfonso el Magnánimo, que gobernó Nápoles de 1458 a 1494.

El Menú Escrito

Menú de grup
nº 1

ENTRANTS
per compartir al mig de la taula
Amanida verda, embotits i escalivada

SEGONS
escollir al moment

A LA BRASA:

Botifarra
Pollastre
Peus de porc
Galtes de porc

Acompanyaments a compartir:

Patates fregides
Mongetes del ganxet
All i oli

POSTRES
escollir al moment

Sorbet de llimona
Crema catalana
o
Pastís d'aniversari
(per encarrec)

Pa torrat
Aigua, gasosa,
Vi negre, rosat o blanc de la casa
Cafè o infusió

No inclou cervesa, refrescos, caves ni licors


26€
IVA INCLÒS

La palabra menú es de origen francés y define la lista de platos que constituyen una comida. Todos los platos que pueden pedirse en un restaurante son la carta.

En el siglo XVI ya había listas detalladas de los platos que compondrían el ágape. escritos para uso exclusivo del cocinero jefe que organizaba la comida con un programa previsto con antelación.

En 1792 Antoine-Nicolas Doyen compró un restaurante en la Avenida de los Campos Elíseos de París. Le puso su nombre -Le Doyen- y lo convirtió en uno de los más célebres y frecuentados de la capital. Hasta entonces era el maitre quien proponía verbalmente los platos ofrecidos a los clientes. Doyen decide simplificar y expone sus especialidades en una pizarra, que indicaba plato y precio.

En 1814 Doyen presenta en cada mesa una carta escrita a mano. En 1825 decide imprimir las cartas y las ilustra con grabados del famoso August Raffet, hoy objeto de coleccionistas.

La idea fue pronto copiada y las cartas-menú artísticas se pusieron de moda en los restaurantes. A veces eran ilustradas por pintores o dibujantes de fama reconocida.

En 1849, el alemán Duque de Brunswick, en un suntuoso banquete que ofreció al Conde de Montforte, iba consultando un pergamino en el que constaban los platos que se iban a tomar en cada servicio. Ello llamó poderosamente la atención de sus invitados y agradó tanto que los nobles y sus amistades imitaron la idea en todo el país.

Posteriormente, los restaurantes del Palais Royal de París editaron reproducciones manejables reduciendo la lista de los manjares y las colocaron en la entrada de sus locales.

En restauración el menú es, en realidad, una propuesta de comida a elegir entre diversos platos. Designa también el cartón sobre el que están escritos.

El menú de la Casa Real española fue redactado por primera vez en castellano el 13 de febrero de 1906 por orden del rey Alfonso XIII, gran defensor de la cocina española. Hasta entonces se venían imprimiendo en francés.

NOTA:

Menú político creado por Don Joaquín de Entrambasaguas

- Entremeses variados de recomendaciones.
- Sopa a la instancia continuada.
- Presiones de merluzos de todas clases.
- Asado al alto cargo con guarnición de enchufes al natural.
- Ensalada del tiempo que convenga.
- Pasteles “tres nappés”.
- Copa de lo que caiga. Y puro de impurezas...

El Catalán Pan con Tomate

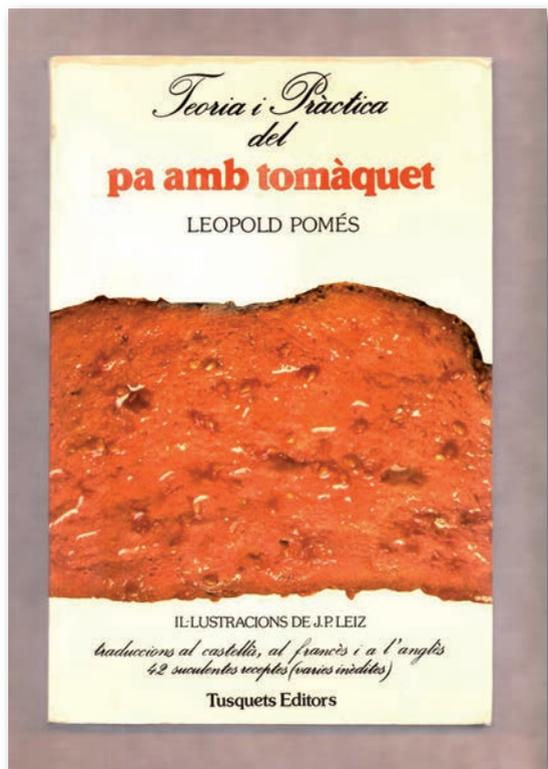


Este post sobre el “pa amb tomàquet” quiere ser un cariñoso homenaje a Leopoldo Pomés (1931-2019), en agradecimiento algo tardío por su estupendo y divertido libro “Teoría y práctica del pa amb tomàquet”, publicado por Tusquets en 1986.

Decididamente creemos que este manjar es una seña de identidad e la cultura catalana.

El tomate llegó a la Península en 1523 traído de América por Hernán Cortés. Hasta la mitad del siglo XVIII no fue utilizado como ingrediente habitual en la cocina. Así lo atestigua el libro “Arte de cocinar”, de Juan de la Mata en 1745. Por ello creemos que el pan con tomate debe ser posterior a esta fecha.

Este pan vio la luz primero en medios rurales, para ablandar y alegrar las hogazas de pan seco, sobre todo en verano, momento en que los tomates están en sazón y abundan.



El pan debe ser de buena calidad, preferentemente el de “payés” redondo. El tomate, maduro, jugoso, de un rojo agudo y un aceite de oliva que no sea ácido. Los mejores que he comido han sido los de julio y agosto, y de la huerta.

Su acompañamiento ideal es un buen jamón de cerdo ibérico o unas anchoas bien confitadas. Un libro complementario del de Pomés es “Els embotis de Catalunya”, de Llorenç Torrado, también de 1986.

El escritor Josep Plá, en su libro “El que hem menjat” se declaraba amigo del tomate en crudo pero enemigo de la salsa de tomate. Y afirmaba: “el pa amb tomàquet amb el corresponent oli d’oliva no gens àcid, és gustós, saborós i positivament alimentós...”

El éxito del pan con tomate ha sido total, no solo en Cataluña sino en toda España, al que llaman a veces, por la fonética “pantumaca”.

NOTA:

Leopoldo Pomés fue un gran fotógrafo, publicista, director de cine y propietario de diversos establecimientos gastronómicos. Pero, sobre todo, era un hombre con gran personalidad, una enorme sensibilidad y muy amigo de sus amigos. Encomiendo encarecidamente leer su libro si tenemos la suerte de localizarlo.

La UNESCO y el Buen Comer de los Franceses

Dimanche 1^{er} Juillet 2007 à 12 h
**Repas Gastronomique
des Séniors**
au Centre Polyvalent
Jean Rieux

15 €

danses, chansons
françaises et latines
avec le groupe "Zubial"
et hommage à Nougaro

Des navettes peuvent venir
vous chercher et vous ramener
chez vous gratuitement !

Renseignements et réservations :
05 61 54 80 00

Centre Polyvalent Jean Rieux
157 av. Jean Rieux - Toulouse

The poster features a stylized illustration of a man in a tuxedo and a woman in a red dress dancing. To the right, there is a glass of white wine with a bunch of grapes above it. The background is a warm, golden-yellow color with decorative swirls.

unesco.org

El 19 de noviembre de 2010 la UNESCO inscribió “le repas gastronomique des français” (el ágape gastronómico de los franceses) en la lista del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

<https://ich.unesco.org/fr/RL/le-repas-gastronomique-des-francais-00437>

No se trata solamente de una forma de comer o alimentarse sino también de convivir, agrupando la familia, ceremonias diversas, conversaciones, amistades y, por supuesto, también los procedimientos culinarios de los productos. Es una cultura, el “art de vivre”.

UN POCO DE HISTORIA

Para los habitantes de la antigua Roma, el acto de comer no era solo la ingesta de alimentos sino también algo cultural y participativo. Lo importante era no solo comer sino hacerlo juntos...

Cocinar estaba considerado como un hecho culto, que expresaba la diferencia entre romanos y bárbaros. Era parte de su gran civilización.

La Paella de Arroz



El curioso nombre del plato de arroz que llamamos paella viene del utensilio en el que se cocina. El continente ha dado nombre al contenido. Ah, y siempre es paella, no paellera.

Esta especial sartén es un recipiente de cocina con dos asas encaradas una a cada lado, hecha de plancha de hierro dulce. Su altura no debe exceder los 4 centímetros y su diámetro se escoge según el número de raciones que se vayan a elaborar. Va desde 28 cm (para uno o dos comensales) hasta 46 cm (para 10 personas).

Los entendidos en paellas nos darán los consejos idóneos sobre la cantidad de agua, de arroz y el tipo de fuego para conseguir un plato con estrellas.

La palabra arroz proviene del árabe “ar-ruzz”. Los árabes lo enseñaron a cultivar en las tierras pantanosas de Valencia, en el siglo XIII. Durante los días de fiesta los agricultores de aquellas tierras preparaban platos a base de arroz, a los que fueron añadiendo con el tiempo verduras, trozos de pollo (o conejo) o caracoles, según disponibilidad.



En el siglo XVIII bautizaron esta ya antigua preparación con el nombre de la gran paella en la que cocinaban el arroz. No era entonces un plato nacional como llegó a serlo en el siglo XX. Ha ido ganando prestigio y se ha convertido en seña de identidad de nuestro país ante gentes diversas y gurmets de todo el mundo. Eso sí, si está bien elaborada...

EL ARROZ Y JOSEP PIERA

Según el poeta y escritor valenciano Josep Piera, que se hace llamar “autor de paellas”, este plato es fiesta y compañía, sol, aire libre, jardín y campo. Es autor del “Llibre daurat” (Pòrtic), subtítulo “la historia de la paella com no s’ha contat mai”. Su definición es definitiva: “la paella es la paella”.

NOTA:

La palabra arroz apareció escrita por primera vez en castellano en 1251.

Año internacional de frutas y verduras



La organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO) ha instituido que el año 2021 se celebre como Año internacional de las frutas y las verduras, elementos esenciales de nuestra dieta. Ello pretende concienciar a las personas sobre los beneficios que su consumo tiene sobre nuestra salud, pues ayudan a comer equilibradamente, de forma saludable, a la vez que tienen poco impacto en el medio ambiente.

<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>

Su consumo debe complementarse con una actividad física regular para que el estilo de vida sea saludable.

Pensando en este gran consejo he recopilado algunos de los apuntes de este blog en una lista somera, como recordatorio.

VERDURAS

- Raíces comestibles: apionabo, nabo, remolacha, zanahoria.
- Liliáceas: cebolla, cebolleta, cebollino, escalonia (o chalota), puerro, ajo, apio.
- Crucíferas: col, coliflor, brócoli, romanesco, col lombarda, col rizada (o kale), col china, berza, bimi.
- Otras: alcachofas, habas, berenjenas, endivias, guisantes, espinacas, patatas, setas, algas, hinojo, ensaladas varias, espárragos, calabaza, tomate, champiñones.

FRUTAS

- Frutos silvestres: arándanos, acerola, bayas de açái, bayas de goji, endrinas, frambuesas, fresas, grosella, madroño, moras.
- Frutas exóticas: baobab, pitaya, jacón, lúcuma, camu camu.
- Cítricos: limón, mandarina, naranja, cidra, pomelo.
- Otras: ciruela, nurabel, aguacate, manzana, fresón, cereza, plátano, melón, kiwi, higo, papaya, chirimoya, caqui, mango, piña, pera, granada, melocotón, nectarina, paraguayo, sandía, albaricoque.

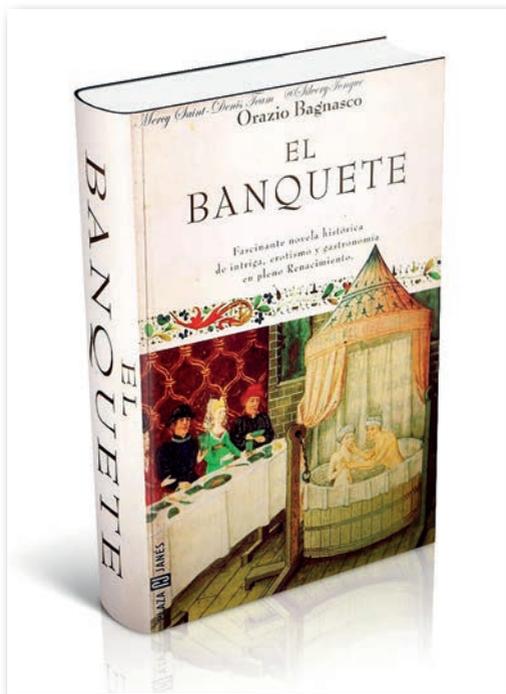
Una Biblioteca Gastronómica en Suiza



La Srta. Marta Lenzi, secretaria de la biblioteca

La Biblioteca internacional de gastronomía de Bagnasco (Lugano), en el cantón suizo del Tesino, aloja un tesoro único en el mundo de la historia de la gastronomía. Aunque en la actualidad está temporalmente cerrada, se pueden consultar más de 4000 documentos de los siglos XIV al XIX - manuscritos e impresos- ,en diversos idiomas, la mayoría en latín o en italiano.

El fundador de esta “joya” de colección fue el empresario y gastrónomo italiano Orazio Bagnasco (1927-1999), autor de la novela histórica “El Banquete”, en la que se explica con detalle lo que era un banquete a la italiana. En él se unía la gastronomía, la música, el ballet, el canto y la declamación.



All i oli (y moretum)



cocinaconpoco.com

Según el escritor Dionisio Pérez (1872-1935), que adoptó el pseudónimo de Post-Thebussem y escribió “Guía del buen comer español”, se conocen recetas de alioli de principios del siglo X. A su juicio esta salsa madre de la mayonesa no es una invención española. Francia y España la reciben de los romanos que, a su vez, la aprenden a hacer del pueblo egipcio. Es pues el “monumento” culinario más antiguo...

En Roma atribuían al ajo grandes virtudes. Creían que aumentaba el valor de los soldados y de los atletas. Se añadía a todo tipo de comidas y también se usaba como medicina.

Esta mezcla es la misma que con el nombre de “aillouse” se comía en toda Francia durante la Edad Media y luego hasta los reinados de los reyes Luis XIV y Luis XV.

Es también el ajiaceite de Castilla, el ajoaceite de Aragón y el ajolio de toda la España antigua. Más o menos batido, solo o con añadido de huevo, como en Menorca, origen de la salsa mayonesa. A medida que se asciende hacia el norte se van acentuando sus caracteres. Desde Alicante se extendió hasta el País Vasco. Llegó al Rosellón y la Provenza, hasta el condado de Niza.

EL MORETUM

El romano Virgilio (70-19 a. C.) dedicó el poema “moretum” a la mezcla de ajo y aceite. Moretum viene del griego “moreon”, remover. Era una salsa romana típica, de la que también hablan Columela, y Horacio. A esta mezcla se le podía añadir queso de cabra y hierbas.

En Grecia esta salsa se llama “skordalia” (salsa de ajo). El almodrote (en catalán, “almadroc”) era una salsa similar sefardí que se utilizaba para acompañar carnes.

La Menta



amazon

La menta es un arbusto perenne, frondoso, de 50 a 80 cm de altura, con hojas ovaladas y alargadas, de color verde oscuro y con una floración de junio a septiembre. Es una planta aromática de la familia de las labiadas (“Menta piperita”).

Procede de Asia pero hoy en día se encuentra en Europa, Asia y Norteamérica. La menta que hoy se cultiva procede de las variedades silvestres y está documentada desde el siglo XVII en Inglaterra, donde probablemente se elaboran la mayor parte de recetas con menta, incluida la salsa.

La conocieron todas las grandes civilizaciones, por sus valiosas propiedades aromáticas y medicinales. En la Roma de Ovidio (43 a.C.) se utilizaba para adornar las estancias. A partir del siglo IX fue un elemento destacado en todos los huertos.

Está muy presente en la comida anglosajona, en la del sur de Europa y en la oriental. Combina bien con la carne de cordero. En Cataluña se adereza con ella habas y guisantes. Se usa mucho en sorbetes, helados, ensaladas de frutas e infusiones. También, en cócteles y licores.

La infusión de menta ayuda en el tratamiento de problemas digestivos, enfriamientos y molestias menstruales.

El Licor Pipermín



Es un licor de menta dulce que se obtiene mezclando alcohol étílico, menta y agua azucarada. Tiene entre 18 y 35 grados de alcohol. Puede hacerse por diferentes métodos, infusión, destilación.

Hay dos tipos de este licor: uno de menta verde y otro de menta blanca. Este último se obtiene tratando el verde de manera especial.

Quizá este licor se debe a los indios de Norteamérica, que empleaban la menta como remedio medicinal. Cuando los descubridores del Nuevo Mundo contactaron con ellos, descubrieron sus costumbres e iniciaron fructíferos intercambios. Uno de ellos fue el aguardiente, que mezclaron con las infusiones de menta indias y produjo un clamoroso efecto. La fórmula fue popularizada por los tramperos, que intercambiaban el brebaje de menta por pieles, abalorios y -por desgracia. armas de fuego.

Este es un licor muy apreciado por su sabor y sus supuestas propiedades estimulantes y digestivas.

El Gulash Húngaro



srecetas.es

Es un célebre estofado de carne que los húngaros llaman “gulyás”. Este era el nombre de los criadores de caballos de las estepas húngaras. Ha pasado pacíficamente a nombrar su plato cotidiano, que normalmente era de buey.

El plato es muy antiguo y hoy tiene numerosas versiones. Su base es sencilla. El estofado (de buey o de ternera) se condimenta siempre con paprika, el pimentón rojo que en Hungría tiene un color inimitable. Se empezó a incluir mucho después, introducido por los turcos, que a su vez lo habían recibido de España desde el descubrimiento de América.

El plato llevó patata solo desde el siglo XVIII. Nunca debe llevar tomate, pues sería un crimen y además con otro nombre.

Sus ingredientes principales son:

- Una generosa cantidad de cebolla cortada pequeña.
- Carne de buey.
- Caldo de carne.
- Ajos, comino, nuez moscada, hierbas aromáticas.
- Crema de leche agria.
- Manteca de cerdo.

Todo ello se cuece dos horas a fuego lento. Puede estar una hora más, según la carne utilizada. El gulash vienés es menos especiado y, par muchos amantes del plato, más sabroso.

LA SOPA DE GULASH

La sopa de gulash suele tomarse como desayuno de tenedor (o de cuchara). Debería ser siempre artesanal ya que la del comercio suele estar mal elaborada.

LA PAPRIKA

La paprika o pimentón húngaro se recoge a finales de septiembre o principios de octubre en el pueblo de Kalocsa, al borde del río Danubio. Es de excelente calidad. Nunca debería quemarse en el guiso pues este se amargaría.

La Cocina de la Antigua Grecia



sabordegrecia.com

Los cocineros griegos de la antigüedad eran famosos y disfrutaban de un alto estatus social. Eran hombres libres, con una profesión liberal y asociados en gremios que defendían sus intereses. Conocemos la existencia de los siete cocineros de la Grecia clásica gracias a Ateneo de Naucratis (Bajo Egipto), escritor, gastrónomo y pretor (siglos II y III d. C.).

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2020/04/los-siete-cocineros-de-la-grecia-clasica.html>

La cocina griega perfeccionó el pan de trigo con levadura de los egipcios y dio un impulso considerable a los cultivos de la huerta, a la elaboración del vino que aquellos llevaban tiempo consumiendo, a la utilización de hierbas aromáticas y a la utilización del aceite de oliva como grasa vegetal. Con aceite freían los pescados, a los que tan aficionados eran.

Era una cocina cosmopolita y ello fue heredado por los romanos. De hecho, muchos cocineros de Roma eran griegos.

Numerosos autores nos dan información sobre su alimentación: Platón, Herodoto, el médico Galeno, Dioscórides.

La comida podía ser variada, pero la dieta de los pobres consistía en gachas de cebada, plantas como la ortiga o la malva, aves, algo de cerdo, hierbas salvajes y atún o anchoas salados. Las clases privilegiadas tenían predilección por el pescado (fresco o salado) y por los embutidos. Estas pasiones las heredaron los romanos. Solían comer tres veces al día.

DESAYUNO

Pan de cebada mojado en vino o sopas. A veces, también higos, aceitunas o una especie de crep de harina de espelta.

ALMUERZO

Tomaban un pequeño tentempié. La comida fuerte era la cena.

CENA

Huevos, mariscos, aceitunas, legumbres, carnes, pescados. Finalmente, una vez limpias las mesitas, se servía el vino y los postres. Estos no solo eran dulces sino también aves, liebres, frutas dulces, frutos secos, derivados lácteos. Todo se acompañaba de vino.

NOTA:

La costumbre de elaborar anchoas ha quedado en las colonias griegas de Cataluña, como fueron L'Escala-Ampurias (Emporion) y Rosas (Rhode).

Curiosidades sobre la Antigua Grecia: Sibaris



Sibaris - sur de Italia y Sicilia- fue una colonia griega muy rica en el siglo VI a. C.. Posteriormente fue conquistada por los romanos. Sus habitantes eran conocidos por su inclinación a la vida regalada y a los placeres, incluidos los de la buena mesa. Formaban una comunidad de personas ricas y ociosas que solo tenían por ocupación el refinamiento de sus costumbres. Las invitaciones para los convites se podían hacer con meses de antelación, para tener tiempo para preparar manjares y otras diversas acciones.

Al finalizar los banquetes, los sibaritas se ofrecían piedras preciosas, que solían poner en las copas de vino. También se ponía miel.

La palabra sibarita ha dado nombre a la persona aficionada a los placeres refinados. Hoy se podría referir a un buen gourmet, de gusto delicado para comidas y bebidas.

Curiosidades sobre la Antigua Grecia: La Comida de los Atletas Olímpicos



comeronocomer.es

Olimpia era una ciudad de la antigua Grecia célebre por su santuario a Zeus y por los juegos olímpicos celebrados en honor a este dios.

Los Juegos olímpicos eran juegos nacionales que se celebraban cada 4 años desde el 776 a. C. Fueron suprimidos por el emperador romano Teodosio I el Grande el año 393. Constaban de muchas pruebas deportiva.

Con el nombre de Olimpíadas, fueron restaurados en 1893 por el historiador barón francés Pierre de Coubertin.

Los primeros atletas que participaron en estos juegos seguían un severo régimen alimenticio a base de higos secos, ricos en azúcar y almidón, y algunas hierbas.

El enorme esfuerzo físico requerido hizo que los entrenadores cambiaran la dieta por una comida más consistente y formadora de músculo. Así, se pasó de la dieta vegetariana a consumir carne de buey. Algunos tuvieron que retirarse por exceso de peso y de cansancio a la hora de los ejercicios...

La Ajedrea, condimento del Mediterráneo



florflores.com

Es una planta arbustiva anual, de la familia de las labiadas, de entre 20 y 40 cm de altura, hojas verde oscuras y de sabor picante. De julio a octubre saca flores de color lila claro. Procede del sureste del área mediterránea y Asia occidental. Se cultiva en el centro y el norte de Europa, Asia y Norteamérica. Su perfume está entre el tomillo y la menta.

En catalán es “sajolida” y en francés, “sarriette”.

Crece silvestre en España. Los italianos no la aclimataron en los huertos renacentistas hasta el siglo XVI. Entre nosotros se trasplanta bien y no requiere un cuidado especial, a diferencia de lo que sucede en el norte de Europa.

El poder curativo y como condimento de esta planta se conoce desde antiguo (trata náuseas, cólicos, flatulencias y disentería; y es tónico hepatobiliar). Los romanos refinaban el vinagre y las salsas con su sabor picante. Carlomagno recomendaba el cultivo de plantas que facilitasen la digestión.

Llegó al norte de Europa desde Italia, donde la cultivaban los monjes en los huertos de sus monasterios.

En cocina son interesantes sus hojas frescas, por su perfume y por su sabor algo picante, que da a los guisos de legumbres (habas, en particular), cordero y caza. Se utiliza también con moderación en aliños de aceitunas, vinagreta, el salami italiano o el queso de cabra de la Provenza que se envuelve con sus hojas.

El Camino de Santiago y la Gastronomía



xacotrans.com

La catedral de Santiago de Compostela, del siglo IX, está considerada como una de las cimas del arte. Durante el reinado de Alfonso VI, en 1075, se inicia su construcción. El Pórtico de la Gloria, con casi 200 figuras, es uno de los conjuntos románicos más importantes de la Europa del siglo XII. El Pantocrátor y la figura del apóstol Santiago lo presiden y reciben al peregrino a su llegada al final del Camino.

El botafumeiro, el incensario mayor de la Cristiandad, se utiliza desde el siglo XIV y pesa casi 60 kg.

El apóstol Santiago era hermano de Juan evangelista. Dice la tradición que predicó en Hispania antes de morir en Jerusalén, decapitado por Herodes Agripa en el 44 d. C. Su cuerpo fue trasladado en barca hasta el "fin del mundo occidental" o Finisterre, donde sería enterrado. El rey asturiano Alfonso II el Casto manda levantar un sencillo santuario en el lugar donde un ermitaño ve unas luces y encuentra la tumba del apóstol.

En pocas décadas se convierte en un vigoroso lugar de peregrinación como Roma o Jerusalén. El Papa Calixto II crea la primera guía para peregrinos, el "Códice Calixto" (1140).

A partir del siglo XVI, pestes, guerras y hambres hicieron decaer las peregrinaciones. Resurgen a mediados del siglo XX gracias a asociaciones jacobeanas y al santo Papa Juan Pablo II. En 1993 el Camino de Santiago fue declarado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad.

CURIOSIDAD GASTRONÓMICA

Diego de Gelmírez (1068-1140) fue el primer arzobispo de Santiago y uno de los mayores impulsores de la catedral. En uno de los capiteles románicos del claustro se halla representado un banquete, amenizado por músicos. ¡Lo llamativo del caso son las grandes sopas que los criados ponen ante los comensales!

Posiblemente Gelmírez quiso representar el recurso gastronómico de las sopas para aliviar el hambre de los peregrinos.

Al seguir hoy el Camino nos encontramos con la excelente y variada gastronomía gallega.

<https://vivecamino.com/recetas-del-amino-de-santiago-para-disfrutarlo-tambien-desde-casa-no-529/>

La Cocina de Leonardo da Vinci



Famoso por haber pintado la Mona Lisa o Gioconda, el florentino Leonardo da Vinci (1452-1519), el más famoso de los artistas del Renacimiento italiano, fue además arquitecto, escultor, ingeniero, inventor y escritor.

Fue introducido en el saber culinario por el marido de su madre, que era repostero. Siendo muy joven, empezó como cocinero en una taberna de Florencia (“Los tres caracoles”) al lado del Ponte Vecchio. Después se asoció con el también pintor Sandro Botticelli, en una nueva cantina, destruida por el fuego en 1478. Durante aquella época Leonardo comenzó a anotar sus recetas e ideas de sus inventos, que siglos después veían la luz.

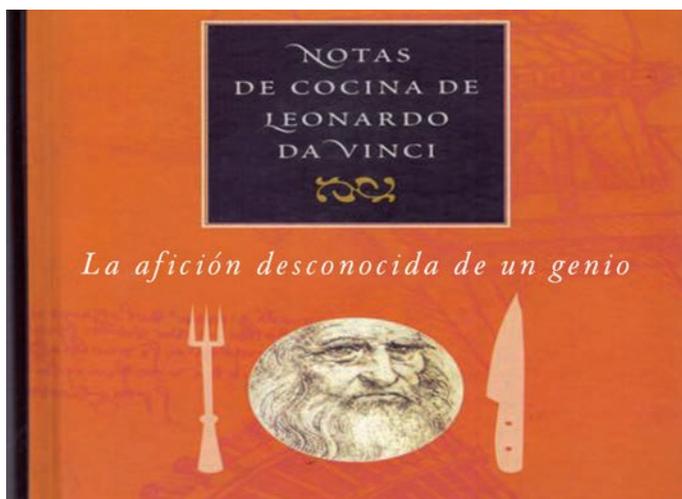
Fue nombrado Maestro de Banquetes y Festejos en la corte de Ludovico Sforza el Moro, gobernador de Milán, su protecto. Allí demostró su genio creador diseñando un sinfín de aparatos: picadoras de carne, hornos, asadores, el tenedor de tres dientes, molinillos, limpiadores de cocina, extractores de humos y otros muchos artilugios. También estableció que se debía cocinar con música.

Uno de sus más famosos cuadros -"La última Cena"-, al que dedicó tres años, reflejaba su amor por la cocina, ideando primero las recetas que aparecen en esta magnífica obra de arte. Realizó cientos de bocetos de alimentos, con criadillas, ancas de rana, puré de nabos... Al final, tanto esfuerzo se redujo a una escena con platos bastante sencillos. El cuadro puede admirarse en Santa Maria delle Grazie, en Milán.

Entre 1500 y 1516 se aloja en Florencia, realizando diversos trabajos e ideando nuevos artilugios. Idea uno muy especial para cambiar la forma de la pasta.

Cansado y con ganas de tranquilidad y comida, acepta la sugerencia del rey francés, gran aficionado como él a la cocina. Se instala en una casa solariega contigua al castillo de Amboise, a orillas del Loira. Allí cocina en secreto con el rey Francisco I, en cuyo reinado la cocina palaciega registró notables avances.

Leonardo dejó en su testamento una parte considerable de sus bienes a su cocinero Battista de Villanis.



NOTA:

Las anotaciones sobre cocina que Leonardo realizó durante toda su vida, y que recopiló gracias a la tranquilidad de su retiro en Amboise, han sido reunidas en el Codex Romanoff. A veces hay recetas imposibles de seguir, que no son obra suya, o referencias algo confusas tomadas al azar de los temas que le interesaban. Pero hace buenas observaciones sobre los hábitos alimentarios y la cocina de la época.

<https://curiososincompletos.wordpress.com/2011/10/23/leonardo-da-vinci-y-la-gastronomia-el-codex-romanoff/>

Madrid: capital mundial de la Gastronomía 2021



<https://www.madridfusion.net/>

En el Recinto ferial IFEMA de Madrid ha tenido lugar, del 31 de mayo al 2 de junio, la 19ª edición de MadridFusión-Alimentos de España, el congreso global más importante del momento. Ha sido presencial y ha contado con todas las garantías sanitarias anti-COVID vigentes. Ha sido la gran cumbre mundial de la cocina, un altavoz que busca cambiar el mundo con una gastronomía sostenible, evitando el desperdicio alimentario.

El encuentro ha contado por primera vez con “The wine edition”, dedicada a la alta cocina y su oda al vino, con nuevas tendencias y talentos del mismo.

Las cifras del evento han sido las siguientes:

- 7 espacios para charlas, catas y actividades. Repartidos en varias salas.
- 6 premios: chef revelación, cocinero del año, mejor pastelero, proyecto sostenible, futuro y talento del vino y alimentos de España.
- 9 concursos de talento y especialidad (croquetas, bocadillos, mojo).
- 300 ponentes de todo el mundo, los grandes de la Gastronomía.
- 180 empresas que presentaron sus novedades.
- 450 congresistas.
- 4 canales para la emisión en directo y diferido.

NOTAS:

Muy curiosa fue la participación del chef Luis Callealta y el agricultor Rafael Monge con su “Salvemos las verduras imperfectas”. Con su ideario de alta cocina con la más fea, contra el desperdicio de alimentos. Callealta ha recibido el premio “cocinero revelación”.

El Vodka



La palabra vodka es el diminutivo de “voda”, que en ruso significa agua. Sería algo así como “agüita”. Esta vigorosa bebida alcohólica es, desde su invención en el siglo XIV, la bebida tradicional de Rusia y también de Polonia. Debe beberse fría.

Es un aguardiente neutro, rudo, toscó, destilado de la patata, remolacha o de algún cereal (trigo, malta, cebada, centeno). En algunos casos se aromatiza con hierbas y especias (pimienta, por ejemplo) ya que carece de color y de olor.

Se fabrica en Rusia, Polonia, repúblicas bálticas, Suecia, Finlandia. Su origen es casi imposible de conocer ya que hay numerosas distintas versiones. Es sabido que el cazador prehistórico que habitaba el Este de Europa elaboró una bebida fermentada de la corteza de abedul.

Se bebía en Polonia en el siglo XVI. También se halló en Siberia a finales del siglo XVIII. Como el vodka se preparaba ya en Polonia durante la Edad Media como medicina y como bebida en los monasterios y medios rurales, no tardó en ser introducido en Rusia, donde alcanzó gran popularidad.

Más tarde, al mejorar las técnicas de destilación del fermentado, se llegó hasta los 90° de alcohol. Esto puede considerarse como un antecesor del vodka. En Ucrania se utilizaba el trigo, la patata en Polonia y el abedul en Siberia.

Se tiene la idea que el vodka se extrae de la patata pero actualmente se suele elaborar a partir de cereales, especialmente, centeno, cebada o maíz.

LA VARIABILIDAD ALCOHÓLICA DEL VODKA

El grado alcohólico de los vodkas oscila entre los 30° (mínimo) y los 48° (máximo). Por su alta graduación se suele utilizar entre nosotros mayormente en coctelería.

Las diferentes Catas de Vino



Bodega Garzón

Hoy en día catar es una ciencia y no, como era antaño, el resultado de una agradable experiencia. Ahora catar es una ciencia alegre, desde luego, pero que necesita unos conocimientos científicos -teórico-prácticos- para llevarla a buen fin.

La cata propiamente dicha es el análisis del vino a través de los sentidos (análisis organoléptico) con el fin de apreciar sus cualidades. Por los sentidos nos llega buena parte de la información sobre el mundo exterior.

Soy una catadora modesta. En algún caso me atrevo a dar mi sencilla opinión. hay que decir que el buen vino, como sucede con toda buena obra de arte, puede gustar más o menos a unos u otros, pero si es bueno una mayoría lo admitirá como tal.

ETAPAS DE LA CATA BÁSICA

1.- Examen visual. Limpieza, brillo, color, lágrimas.

2.- Examen olfativo. Nos muestra los aromas naturales de un caldo según la cepa o variedad de uva (aromas primarios). También, los aromas de la crianza, corcho, etc. (aromas secundarios).

3.- Examen gustativo.

- Ataque: poco sorbo, el vino en la boca.
- En boca: es el momento de remover el vino en la copa y rápidamente se examina el sabor, la viscosidad, la acidez, la astringencia (la calidad de los taninos, los compuestos fenólicos de sabor amargo), la riqueza en alcohol y eventualmente si tiene gas carbónico.
- En final de boca: se traga o se escupe el vino. La sensación que queda nos dará a conocer aun más el vino.

TIPOS DE CATA

- Cata vertical: se hace probando vinos de diferentes añadas pero de la misma marca o bodega.
- Cata horizontal: con vinos de la misma añada pero de diferentes marcas o bodegas.
- Cata a ciegas: sin ver las etiquetas del vino. Se hace para determinar el nivel de conocimientos del catador o sumiller. Puede ser pública o privada. También se hacen concursos.

OBJETIVOS DE CATA MÁS COMUNES

1.- Visual: brillante, dorado, mate, ámbar, cobrizo, picota.

2.- Olfato: floral, herbáceo, tostado, insípido, neutro, madera.

3.- Papilas gustativas: brioso, cálido, dulce, astringente, delicado, sedoso, persistente.

El Níspero



cultiport.com

Académicamente “níspero” es el nombre de un árbol rosáceo originario del Cáucaso, de 3 a 6 metros de altura, hojas grandes, ramas ligeramente espinosas y cuyo fruto se llama níspera. Corrientemente llamamos níspero al fruto. Este árbol ya existía en la antigüedad pero no nos ha quedado constancia de la opinión que se tenía del mismo.

Es una drupa en forma de pequeña manzana, sobre la que se alza una pequeña corona. Cada fruto contiene cinco huesos y su carne es de sabor agradable. Contiene ácidos beneficiosos, taninos, azúcares y vitamina C. Se suele recolectar de mayo a junio.

Se conocía en la Edad Media y se comía para combatir la fiebre y la disentería. Lo toleran bien los estómagos delicados si se toma bien maduro. Su carne los suaviza.

En cocina se utiliza para acompañar macedonias de frutas o acompañar salsas, cortado en mitades, pelado y sin hueso.

El Yin y el Yang en Gastronomía



conasi.eu

Yin y Yang son los símbolos de la filosofía de la escuela macrobiótica nacida a mediados del siglo XX de las observaciones del médico japonés George Ohsawa (1893-1966). Son "fuerzas" contrarias pero complementarias; es la búsqueda del equilibrio entre las energías opuestas (por ejemplo, ácido y alcalino). Ello explicaría la dualidad de todo lo que existe.

El objetivo de seguir la combinación Yin-Yang es lograr el equilibrio cuerpo-mente y alcanzar una larga y saludable vida.

Los alimentos deben equilibrar ambas fuerzas. Así, el Yin serían las legumbres y las ensaladas; y el Yang, los cereales. Una combinación que recomiendan los nutricionistas sería, por ejemplo, la ingesta de lentejas y arroz, que se complementan. O patatas y verduras verdes.

Una sucinta lista de los alimentos de esta propuesta sería: frutas, verduras de hoja verde, semillas, cereales enteros (pan, cebada, malta), tubérculos (patatas, nabos), legumbres (judías, lentejas), pescados, requesón, salsa de soja (shoyu), grasas vegetales, ...

Desde hace miles de años los cocineros chinos aplican este principio (¿filosófico?) a la gastronomía con la idea de crear platos equilibrados tanto en el sabor como en temperaturas, colores y texturas.

La National Geographic Society y la Cerveza Damm



La National Geographic Society es una organización sin ánimo de lucro que promueve la conservación de los recursos de la Tierra y publica una revista mensual con fotografías impresionantes, el National Geographic. Contiene una serie de trabajados artículos científicos de todo el mundo.

<https://www.nationalgeographic.com.es/temas/planeta-o-plastico>

Sin ánimo de darles publicidad (que la merecerían) me complace felicitarles por el artículo sobre una marca de cerveza muy conocida. Se trata de la primera empresa cervecera de España que ha conseguido eliminar por completo todas las anillas de plástico de sus “packs”. Hoy todas sus latas vienen en un embalaje sujetadas con anillas de cartón 100% biodegradable procedentes de árboles gestionados de forma sostenible. ¡Gracias en nombre de todos!



Con ello se ayudará a evitar que nuestro siglo sea denominado como la era del “plasticoceno”. España es el segundo país que más plásticos vierte al mar Mediterráneo, que alcanza niveles récord de contaminación por microplásticos.

Limoncello: Licor de Limón



Limoncello de Alicante. CBnoticias

Los licores son bebidas hidroalcohólicas aromatizadas obtenidas por destilación, maceración o infusión de diversas sustancias vegetales naturales, con alcoholes aromatizados o por adición a los mismos de extractos, esencias o aromas autorizados; o por la combinación de ambos.

El limoncello es un licor italiano, especialmente en el sur de Nápoles, Capri, Positano, Amalfi. Son tierras muy soleadas, con una primavera perenne. Desde hace siglos se dedican al cultivo de cítricos. En esta zona el licor de limón se sigue preparando en las casas, aunque hay diversas marcas comerciales también.

Una sencilla receta sería:

- 10 limones grandes, de preferencia ecológicos, lavados y cepillados, a los cuales se quita la corteza amarilla (mejor con pelapatatas).
- 1 litro de alcohol de 96°.
- 2 litros de agua mineral sin gas.
- un kilo y medio de azúcar.

Se ponen las pieles con el alcohol en un recipiente tapado, durante unos 12 días, en lugar fresco y seco. Se prepara un almíbar con el agua y el azúcar, dejando hervir 15 min, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Se deja enfriar. Se mezcla este almíbar con el alcohol, que habremos filtrado para retirar las pieles o cáscaras.

Se envasa en botellas de vidrio tapadas y se conserva 10 días. Se sirve muy frío, en “chupitos”

NOTA:

Las cortezas de los limones de invierno son mejores.

Limoncelo español

El Tribunal de Luxemburgo dio la razón a una empresa de Alicante (Limiñana y Botella) que utilizaba la marca Limoncello desde 2007 y que Shaker de Sorrento afirmaba de su propiedad.

<https://cbnoticias.com/asi-es-el-limoncello-made-in-alicante-sin-aditivos-con-limones-ecologicos-de-la-vega-baja-y-la-innovacion-por-ban-dera/>

El humilde Comino



cocinayvino.com

El comino es la semilla del “*Cuminum cyminum*”, una planta herbácea anual umbelífera, de 15 a 30 cm de altura, hojas pinnadas de color verde oscuro, pequeñas y delicadas. Sus flores son blancas o rosas, en umbelas, a las que siguen unas semillas alargadas y ovaladas. Los granos son de color amarillo.

Procede de la Cuenca mediterránea, India, Rusia y, antes, Europa central. Ya en la Biblia se hace referencia al comino. Egipcios, griegos y romanos valoraban mucho esta semilla por sus aplicaciones culinarias y medicinales. Aparece descrita en documentos indios al mencionarse plantas medicinales. Para los romanos fue símbolo de la avaricia por tener que contar los granos numerosas veces para conocer su cantidad.

En Europa era una especia habitual hasta que fue desplazada por la pimienta. Durante el reinado de Carlomagno (s. VIII) aun se plantaba en los huertos de los monasterios.

Familiarmente era conocido como “falso anís”, por su fuerte sabor anisado. Los naturalistas recomendaban la decocción de cominos para aliviar los trastornos digestivos, eliminar gases, calmar los espasmos y como relajante.

En cocina forma parte del curri así como del cuscús oriental. Aromatiza panes, pasteles, encurtidos, sopas de verduras, quesos y chacinería. Combina bien con pollo, cordero y licores digestivos.

Mascando unos cominos secos y tostados se elimina el mal aliento, incluso el producido por el ajo. Años atrás se empleaba la expresión “no vale ni un comino” para referirse a algo con poco valor.

LA ALCARAVEA

No debe confundirse el comino con la alcaravea. Sus semillas son muy parecidas y a veces se sustituyen.

El Brindis



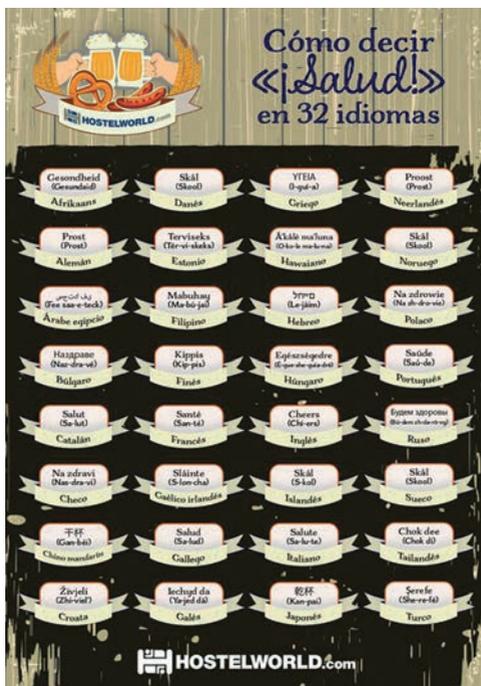
Bodegas Murillo

Brindar es la acción de pronunciar unas palabras y elevar o entrecocar las copas (o vasos) para manifestar buenos deseos.

Se brinda por lo menos desde la Edad Media. En aquella época, en la que los envenenamientos eran frecuentes, se brindaba con viveza al entrecocar las copas, de forma que cada recipiente derramaba algo de su contenido en el del vecino. Si alguien rehusaba el brindis es que intuía que el vaso del vecino podía contener veneno y debía sospecharse de él.

En la Inglaterra de tiempos más recientes, al gesto de brindar “a la salud de...”, se ha llamado “toast” (tostada) porque el que hacía el brindis depositaba en la copa, al final de la comida, una corteza de pan tostado que el receptor de la copa se comía y bebía el contenido.

La palabra brindis es muy antigua . Proviene de la locución alemana “ Ich bring’s Dir” (yo te lo ofrezco) usaba por las tropas de Carlos I de España (y V de Alemania) en 1527 tras el saqueo de Roma. Las tropas borrachas tras el triunfo ofrecieron la ciudad a su emperador mientras alzaban sus copas de vino.



Hoy en día, brindar tiene el sentido que se le daba en el verbo alemán “trinker”, que significa bebedor. El francés “trinquer” deriva del alemán y, a pesar de ser una expresión muy antigua (Rabelais la menciona en el s. XVI), no ha llegado a nuestra lengua.

En francés “trinquer” significa beber a la salud de alguien, de algún invitado, ¡sin pompa ni desconfianza alguna! En inglés se utiliza aún el “toast”. Los norteamericanos dicen “cheers”.

<http://etimologias.dechile.net/?brindis>

La Trufa de Verano



trufato.es

La palabra trufa indica el nombre común de distintos hongos de la familia de las tuberáceas, que tienen un cuerpo redondeado. Es el fruto de un hongo subterráneo sin tallo ni raíces, de escaso valor alimentario pero de alto valor gastronómico. Contiene umami, el quinto sabor.

<http://elbloggastronomicodesara.blogspot.com/2019/07/las-trufas.html>

La trufa negra o de invierno se recolecta (o “recauda”, por su alto precio) de noviembre a marzo. Esta “*Tuber melanosporum*”, llamada también el diamante negro de la cocina, está considerada como uno de los exponentes máximos del lujo culinario.

La trufa de verano o de San Juan se llama a menudo erróneamente trufa blanca. Es similar a la negra de invierno pero tiene un aroma menos intenso y con la carne (gleba) blanquecina o color avellana cuando

está madura. Y con apariencia de corcho. Es bastante grande, con granos marcados y olor que tiende a seta. Su textura es algo seca y su sabor ligeramente terroso. Se recolecta de junio a septiembre. Es un buen condimento para los guisos.

En francés se llama “truffe d’été”. En italiano, “scorzzone” y “magengga”.

<https://museodelatrufa.com/>

¿Qué es un Master of Wine?



El instituto de Masters of Wine se fundó en Gran Bretaña en 1955 por y para el comercio del vino.

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

Al inicio, las condiciones para poder ser Master eran ser varón inglés y comerciante de vinos. Hasta 1970 no se admitió a una mujer y hasta 1984 no se admitieron enólogos, periodistas u otras profesiones. El primer no inglés fue un australiano, en 1988.

La distinción que otorga el instituto, y que premia la excelencia, es uno de los más altos reconocimientos profesionales en la industria del vino. Permite formar parte del selecto grupo de 418 (en 2021) personas entre las que se cuentan 149 mujeres. Se hallan repartidos por 30 países.

El examen para “graduarse” tiene en cuenta el acervo de conocimientos teóricos y prácticos, así como habilidades en artes, ciencia y negocios del vino.



Almudena Alberca. Gastroactitud.comel comercio del vino.

Es España solo 4 personas lo han conseguido (2021). La única mujer es Almudena Alberca, la enóloga madrileña directora técnica de Bodegas Viña Mayor (Ribera del Duero). Ella afirma que están en minoría las enólogas que llegan a puestos importantes, pero que muy pronto esto cambiará.

Modos de Cocinar: Asar (al fuego directo)



ganaderiarevuelta.com

Asar es el nombre genérico que agrupa dos maneras de utilizar el fuego directamente sobre los alimentos.

- 1.- En una parrilla colocada sobre brasas de carbono o leña, cuando estas están algo pasadas.
- 2.- Sobre una plancha de hierro puesta sobre la llama previamente calentada a temperatura elevada. En este caso se suele untar con aceite la placa, salvo, por ejemplo, si la carne es muy grasa.

Modos de Cocinar: Blanquear (en agua)



cucinare.tv

Blanquear consiste en una cocción en agua hirviendo, muy corta, con el fin de ablandar el alimento. Al colarlo se pasa por agua fría para que conserve el color y la textura. Se hace con hortalizas o frutas (con las fresas antes de congelarlas, por ejemplo).

Modos de cocinar: dorar (con aceite)



cadendial.com

Se procede a dorar la comida antes de seguir con la técnica escogida. También se llama “marcar” o “sellar”.

Modos de Cocinar: Escalfar o Pochar (en agua)



mamirecetas.com

Escalfar o pochar es cocer el alimento con poco líquido y a fuego bajo para que no llegue a hervir y se coagule solo la albúmina.

Es ideal para huevos, sesos y pescado de carne muy delicada.

Modos de Cocinar: Estofar



naturalcastello.com

Estofar es parecido a rehogar pero un tiempo más largo, a fuego suave. Se hace con carnes sencillas, añadiendo algo de caldo y hierbas, cebolla, ajo y el propio jugo que sueltan los vegetales.

Modos de Cocinar: Freír (en aceite)



cocinista.es

Freír es la técnica culinaria más habitual. Y la que aporta más calorías... Se cuece el alimento sumergido en una sartén con materia grasa (mejor si es aceite de oliva) caliente, vigilando que no se queme.

La temperatura, que varía según lo que vayamos a freír, va de 140 a 180°.

Modos de Cocinar: Gratinar (en seco, al horno)



diariovasco.com

Gratinar es dorar platos ya preparados a los que se recubre de queso y mantequilla o pan rallado, utilizando la parte superior del horno hasta que se forme una película dorada.

Modos de Cocinar: Guisar (con aceite y líquido)



cocinadelirante.com

Se suele hacer esta preparación para carnes, aves, legumbres, previo rehogado de las hortalizas en aceite. Se cuecen a fuego lento con agua, caldo o vino. Con la cazuela tapada, ya que la cocción suele ser larga.

Modos de Cocinar: Hervir (en agua)



tuhogar.com

Hervir es el medio más frecuente y fácil para cocer pasta o verduras. Se añaden al agua (no demasiada) caliente con sal. Es muy útil para personas delicadas de estómago.

Debe vigilarse la cocción para que no pierda textura ni nutrientes.

Modos de Cocinar: Hornear (aceite y líquido)



vitonica.com

Cocer todo tipo de alimentos y preparaciones diversas en un recipiente con algo de grasa, líquido y hortalizas hasta que estén cocidos en su jugo.

Sirve para pescados -en porciones o enteros-, pollos (enteros o a trozos), pasteles (solo lo que se cuecen), patatas, etc. Hay que vigilar bien la temperatura.

Modos de Cocinar: Microondas (horno, en seco)



cuidateplu.marca.com

El horno de microondas se suele utilizar mucho para calentar y descongelar. Es ideal para ablandar mantequilla y chocolate.

También sirve para guisar, casi en seco. Va muy bien para manzanas, congelados dentro de su bolsa, patatas con su piel y arroces precocidos.

Modos de Cocinar: Rehogar

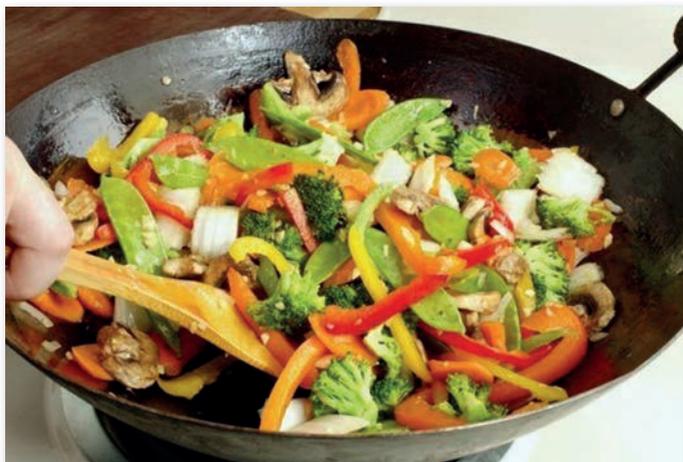


cocineando.es

Rehogar es guisar cualquier alimento con un mínimo de materia grasa y a fuego lento, removiendo hasta que se dore uniformemente.

Es ideal para verduras y legumbres tiernas (habas, alcachofas), algunas hortalizas (cebollas, tomates, ajos), añadiendo algo de líquido.

Modos de Cocinar: Saltear (en aceite)



saborgourmet.com

En sartén, a fuego vivo, con una pequeña cantidad de aceite caliente, saltear es cocinar para conseguir una textura más firme, en tiempo corto y un dorado intenso. Hay que vigilar que no se queme todo dando varias vueltas a la sartén con el mango.

Se emplea para champiñones, calabacines cortados, sofritos, trozos pequeños de carne de cerdo...

Modos de Cocinar: Sofreír



mamirecetas.com

Sofreír es parecido a saltear; pero su tiempo es más largo y también es mayor la grasa añadida.

Suele hacerse el sofrito con cebolla, ajo y tomate.

Modos de Cocinar: al Vapor (de agua)



apuntococina.com

El agua hirviendo no toca los alimentos, que se colocan en una rejilla o vaporera. El vapor de agua cuece sin que se pierdan demasiados nutrientes en el agua.

Es ideal para pescados blancos, hortalizas delicadas, etc., evitando que se deshagan.

Los Frutos de la Biotecnología



ecologiaverde

Los alimentos transgénicos son frutos de la biotecnología o de la agricultura llamada “mutante”. La ciencia permite insertar en un cultivo genes característicos de otro, para lograr una especie nueva o mejorada. Así, se pueden cultivar alimentos en climas hasta ahora adversos o en tierras con una salinidad que antes los hacía inviables.

También se puede aumentar la cantidad de proteínas de una legumbre., hacer que una planta sea más resistente a las plagas sin utilizar productos químicos (menos contaminación de suelos y acuíferos) o imprimir un tiempo de maduración más lento para que llegue al consumidor en el momento óptimo.

El cruce de especies siempre ha estado presente en la naturaleza. Y el Hombre lo ha practicado desde la antigüedad para mejorar animales y plantas. Parece que la primera vez que se utilizó esta técnica fue en la producción de cerveza unos 6000 años antes de Cristo.

La humanidad empezó a modificar los alimentos para la fermentación de la leche y producir queso y yogur. También, con medios técnicos se obtuvo el vinagre en Egipto 400 años antes de Cristo.

POLÉMICAS

Las polémicas sobre los cultivos y alimentos transgénicos existe desde hace tiempo. Sobre los mismos hay opiniones opuestas, basadas muchas de ellas más en la emoción que en la ciencia, más en una cierta ideología que en la evidencia científica.

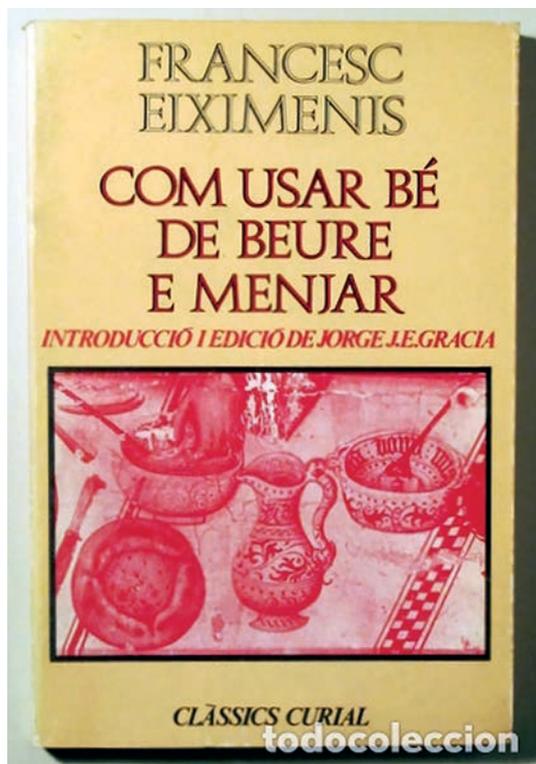
Lo razonable sería continuar con la investigación (ventajas y posibles efectos secundarios sobre el medio ambiente), el cultivo responsable y la importación controlada. Los transgénicos nos están ayudando a terminar con el hambre en el mundo y nos permitirán acoger a más seres humanos en nuestra amiga Tierra.

Los principales productores son: Argentina, Brasil, Canadá, Estados Unidos y China. Los principales productos son: maíz, soja, tomate, remolacha azucarera, patata, alfalfa y algodón.

NOTA:

Algunos países obligan, en el etiquetado de alimentos, a destacar si son o contienen algún transgénico.

Francesc Eiximenis: Com usar bé de beure e menjar



Francesc Eiximenis (Ximenes, Eiximenes o Jimenez) fue un fraile franciscano nacido de una familia típicamente burguesa en Gerona o alrededores, en 1330. Falleció en Perpiñán en 1409. En 1352 fue ordenado diácono de la iglesia de Santa María de Sants de Barcelona. Por estudios viajó por toda Europa, dejando constancia de ello en sus escritos: Aviñón, París, Colonia, Oxford, Roma.

Seguramente fue el autor catalán medieval más leído, copiado, citado y traducido. Tuvo como lectores a reyes y algún Papa.

Su obra fundamental fue el libro manuscrito "Terç del Crestià". Sus normas morales eran muy interesantes.

También **establece las normas de conducta en la mesa, plasmadas bajo el nombre de "Com usar bé de beure e menjar"**. Aporta datos muy importantes sobre las costumbres gastronómicas de su tiempo.

Eiximenis sostenía que los catalanes tenían unos hábitos gastronómicos muy avanzados. Según él, uno de nuestros aciertos era que en las celebraciones nos limitáramos a ofrecer dos platos distintos, evitando los excesos, tan corrientes, de su época. Además, sabíamos escoger el mejor vino para cada comida y lo bebíamos con moderación, sin embriagarnos.

También alababa nuestra destreza para comer con cubiertos, sin ensuciarnos las manos; o la calma con la que los catalanes nos sentamos a la mesa, sin gritar o exaltarnos, a diferencia de gentes de otros países.

INDICE

Presentación	1
Vinos de Jerez	3
La Salvia officinalis	5
La pepitoria de gallina	7
22 de marzo: Día mundial del agua	9
La planta moringa	13
Datos varios sobre el agua	15
Las barricas de madera para vinos	17
La alcaparra	19
El estragón	21
El licor pacharán	23
Las tripas a la moda de Caen, Normandía	25
Callos a la madrileña	27
Alimentos vegetales en la prehistoria	29
El tomillo	31
Pollo a la marengo	33
Sobre el gorro de los cocineros	35
Las semillas más consumidas	37
El camembert de Normandie (con AOC)	39
El postre babà al ron	41
Las espinacas	43
El bacalao	45
15 normas generales para una dieta saludable	47
El queso Torta del Casar	49
Sopa de cebolla	51
El vino Châteauneuf du Pape	53
La cocina del Maresme en primavera	55
El orégano	57
La dorada a la sal	59
Consomé gelée	61
El albaricque	63
El clavo de olor	65
Salsa Worcestershire	67

Garum: histórica salsa romana	69
El membrillo	71
Inventores y promotores célebres: Liebig	73
Inventores y promotores célebres: Julius Maggi	75
Inventores y promotores célebres: Carl Knorr	77
Inventores y promotores célebres: Henri Nestlé	79
Inventores y promotores célebres: Kellogg	81
Inventores y promotores célebres: Danone	83
Refranes gastronómicos del doctor Sorapán	85
El welsh rarebit	87
Bebidas marineriles: ponche y grog	89
Primeros libros medievales de cocina catalana	91
El menú escrito	93
El catalán pan con tomate	97
La UNESCO y el buen comer de los franceses	101
La paella de arroz	103
Año internacional de frutas y verduras	107
Una biblioteca gastronómica en Suiza	109
All i oli (y moretum)	111
La menta	113
El licor pipermin	115
El gulash húngaro	117
La cocina de la antigua Grecia	119
Curiosidades sobre la antigua Grecia: Sibaris	121
Curiosidades sobre la antigua Grecia: La comida de los atletas olímpicos	123
La ajedrea, condimento del mediterráneo	125
El Camino de Santiago y la gastronomía	127
La cocina de Leonardo da Vinci	129
Madrid: capital mundial de la Gastronomía 2021	133
El vodka	135
Las diferentes catas de vino	137
El níspero	139
El Yin y el Yang en Gastronomía	141
La National Geographic Society y la cerveza Damm	143
Limoncello: licor de limón	145

El humilde comino	147
El brindis	149
La trufa de verano	151
¿Qué es un Master of Wine?	153
Modos de cocinar: asar (al fuego directo)	155
Modos de cocinar: blanquear (en agua)	157
Modos de cocinar: dorar (con aceite)	159
Modos de cocinar: escalfar o pochar (en agua)	161
Modos de cocinar: estofar	163
Modos de cocinar: freír (en aceite)	165
Modos de cocinar: gratinar (en seco, al horno)	167
Modos de cocinar: guisar (con aceite y líquido)	169
Modos de cocinar: hervir (en agua)	171
Modos de cocinar: hornear (aceite y líquido)	173
Modos de cocinar: microondas (horno, en seco)	175
Modos de cocinar: rehogar	177
Modos de cocinar: saltar (en aceite)	179
Modos de cocinar: sofreír	181
Modos de cocinar: al vapor (de agua)	183
Transgénicos: Los frutos de la biotecnología	185
Francesc Eiximenis: Com usar bé de beure e menjar	187
Índice	189

