

Mercados de España





Mercados de España

con la participación de Martín Berasategui



AVIVA



Entra hasta la cocina en el
fascinante mundo de la
creatividad y la innovación.
Entra en el mundo de Aviva

Vitalista, inteligente, seguro...
Así es el mundo de Martín Berasategui.

Así es  **AVIVA**



Aviva: Líder en Seguros de Vida y Pensiones en Europa

En la vida como en la alta cocina, hay que contar con los mejores ingredientes, tomarse el tiempo necesario, desarrollar el sentido de la medida y conocer las recetas magistrales que nos aseguren un resultado realmente exquisito.

La innovación forma parte de la esencia de Aviva. Porque sabemos que solo los maridajes más innovadores dan resultados sorprendentes. Solo quienes están en vanguardia avanzan, experimentan nuevos sabores, abren un nuevo camino; el camino que ha conducido a Aviva a ser líder en Seguros de Vida y Pensiones en Europa.

En Aviva pensamos que la vida es un recorrido en busca de los ingredientes del éxito, la seguridad y la felicidad. Del mismo modo, este libro es un recorrido por los 12 mercados españoles más emblemáticos de la mano de uno de nuestros cocineros más prestigiosos internacionalmente: Martín Berasategui. El genio de la nueva cocina, nos desvela 12 de sus recetas más exitosas, una por cada mercado, aquellas que nos ayudan a saborear la vida más intensamente.

Martín Berasategui, uno de los mejores cocineros del mundo reconocido en varias ocasiones con la estrella Michelin, nos introduce con este libro en el apasionante mundo de la alta cocina, y desde este momento se suma al esfuerzo de Aviva en nuestra incesante búsqueda de la innovación. Espero que con Berasategui y Aviva saboreen intensamente "Mercados de España".



Ignacio Izquierdo
Consejero Delegado de Aviva España



La gastronomía es mucho más que una profesión y mucho más, incluso, que una expresión cultural. La cocina es un elemento necesario para la subsistencia y a la vez es un estilo y una forma de vida, una pasión...

Un selecto club de profesionales tenemos la inmensa fortuna de poder dedicarnos plenamente a la gastronomía. Sin embargo, todos, absolutamente todos los seres humanos poseemos paladar para poder disfrutar de un trabajo a la vez tan placentero como necesario.

Es por ello, que resulte doblemente gratificante y satisfactorio dedicarse a la cocina con mayúsculas. Un mundo, el de los fogones, en el que para destacar y triunfar hay que contar con recetas y secretos cada vez más sofisticados. Para alcanzar las cotas más altas de perfección y cautivar a los paladares más exquisitos son imprescindibles ingredientes como la creatividad, la experiencia e inteligencia, la innovación, incluso una pizca de osadía... y sobre todo, el buen gusto. Pero por encima de todos estos ingredientes están las materias primas, los productos que encontramos a diario en nuestros mercados, que son la auténtica base y fundamento de cualquier plato.

A través de las páginas de "Mercados de España" vamos a dar un paseo por los más representativos mercados de nuestra geografía y por nuestra rica gastronomía. Gracias a Aviva hoy es posible este exquisito recorrido con el que me gustaría pudieran saborear, metafóricamente, todos los matices de los productos de nuestra tierra. Espero que lo aprecien y lo disfruten.



Martín Berasategui
Cocinero





ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN	12
01	MERCADO DE SAN MIGUEL, MADRID	20
02	MERCADO DE LA PAZ, MADRID	44
03	MERCADO DE SAN ANTÓN, MADRID	62
04	MERCADO DE COLÓN, VALENCIA	82
05	MERCADO CENTRAL, VALENCIA	92
06	MERCADO DE LA BOQUERÍA, BARCELONA	106
07	MERCADO DE LA BRETXA, SAN SEBASTIÁN	122
08	MERCADO DE SAN AGUSTÍN, A CORUÑA	136
09	MERCADO DEL CONDE LUNA, LEÓN	148
10	MERCADO DE ATARAZANAS, MÁLAGA	160
11	MERCADO DE SAN AGUSTÍN, GRANADA	174
12	MERCADO DE LAS VERÓNICAS, MURCIA	186



INTRODUCCIÓN

POR RAFAEL ANSÓN

PRESIDENTE DE LA REAL ACADEMIA DE GASTRONOMÍA

Aviva, el prestigioso grupo asegurador británico con amplia presencia internacional, ha tenido una magnífica idea: ponerse de acuerdo con Martín Berasategui, uno de los mejores cocineros de España y del mundo, para recorrer de su mano doce de los mejores mercados de abastos españoles. Una iniciativa maravillosa puesto que, en el corazón de estos recintos, late no solo el alma de nuestra despensa y la fuente de aprovisionamiento de nuestros grandes cocineros, sino un elemento básico de cohesión social y, en los últimos tiempos, el escenario de rehabilitaciones a las que se ha incorporado también la arquitectura de vanguardia.

Reducidos a su expresión más simple, existen un par de diferencias fundamentales entre los establecimientos de autoservicio o grandes superficies y los mercados tradicionales de abastos: mientras los primeros establecen una relación empresa-marca-consumidor, los

segundos basan su estrategia en el trato personal y la confianza del comprador en el vendedor. Los primeros son grandes multinacionales, generalmente, frente a los segundos, que son empresarios individuales, agrupados en ocasiones en asociaciones de pequeñas y medianas empresas locales que compiten entre sí aunque se encuentren unidas por los mismos intereses.

ARRAIGO ENTRE LOS CONSUMIDORES

Los mercados municipales son puntos de concentración de oferta muy concurridos; se hallan situados en los centros urbanos, fomentan ciudades más cercanas y comunicativas y, al no exigir desplazamientos de la clientela, cohesionan un modelo racional de población que posiblemente volverá a estar en el centro del debate en los próximos años. Es precisamente en los mercados donde el concepto "proximidad" puede volver a fomentarse, sobre todo cuando se trata de adquirir productos frescos, como frutas,

verduras, carnes y pescados. Además, son enclaves permanentemente visitados, por lo que revalorizan las zonas en las que se ubican e incluso se convierten en lugar de visita obligado para el turismo.

Sin embargo, no hay que olvidar que el hecho de que sean tradicionales no implica que se hayan quedado atrás en el camino de la renovación; más bien, salvo algunas excepciones, se han adaptado al paso de los tiempos. Quizá las nuevas tecnologías asociadas al comercio, incluyendo los modernos medios de pago, no han llegado aún a todos los mercados, pero paso a paso están consiguiendo introducirse en la mayoría de ellos. Del mismo modo, se va superando también, poco a poco, el habitual "minifundismo" que caracteriza a estos zocos que ya están alcanzando elevados estándares de calidad y que cuentan, en la mayoría de los casos, con locales más cuidados, higiénicos y estéticamente atractivos.

ICONOS DE VANGUARDIA

Algunos se han convertido, decididamente, en iconos de vanguardia, objetos de deseo para el mundo del *glamour*, y en foco de atracción turística, como ya hemos señalado. El que empezó esta tendencia fue el Mercado de la Boquería de Barcelona, uno de los emblemas de la ciudad desde siempre. Más recientemente, el Mercado de San Miguel de Madrid trascendió su condición de zoco para convertirse en un exitoso lugar de esparcimiento social para nacionales y foráneos. Y a lo mismo apunta el Mercado de San Antón, reinaugurado hace unos meses.

SANCTA SANTORUM DE LA MEJOR DESPENSA

La cultura del producto se ha trasladado hoy, definitivamente, a estos mercados de toda la vida, además de a otros establecimientos especializados que dirigen su estrategia comercial hacia los productos de calidad. Y, sin temor a exagerar, soy de los convencidos



de que la mejor despensa española ha encontrado en estos templos de la distribución detallista su *sancta sanctorum*.

Los mercados urbanos tradicionales se han convertido, además, en piezas clave en la revitalización de gran parte de los centros históricos y barrios de las ciudades, porque esta forma de comprar forma parte, desde tiempos inmemoriales, de la cultura popular.

Y una cosa más: los mercados tradicionales son coloristas, vivos, multitudinarios y sorprendentes. Al menos todos los que se han seleccionado para este libro, entre los que se encuentran los mejores. Por eso resultan apasionantes, como se puede comprobar en las páginas siguientes, y gastronómicamente mágicos, principalmente porque los productos que en ellos se adquieren se convierten en verdaderas maravillas en manos de los mejores maestros de los fogones.







QUESO, AL
VINO
PURO DE CABRA

BERASATEGUI, APASIONADO DEL PRODUCTO Y DE LOS MERCADOS

Martín Berasategui, uno de los cocineros españoles con más estrellas en la Guía Michelin y más soles en la Guía Repsol, ha defendido y defiende con pasión el producto de calidad. Por ello, los mercados tradicionales de abastos son de sus lugares favoritos (por lo que los ha utilizado como escenario para presentar algunos de sus libros). En esta obra vuelve a demostrar el entusiasmo que le despiertan las "paradas" y puestos de los mercados populares, el intercambio con los vendedores y el color, el olor y el aroma de la materia prima que en ellos adquiere.

Martín Berasategui recorre a través de sus recetas, basadas en ingredientes que se pueden adquirir en todos ellos, tres mercados de Madrid (La Paz, San Miguel y San Antón), dos de Valencia (Colón y Central), uno de Barcelona (La Boquería), de San Sebastián (La Bretxa), de Málaga (Atarazanas), de Granada

(San Agustín), de León (Conde Luna), de A Coruña (San Agustín) y de Murcia (Las Verónicas).

En todos ellos se demuestra que el comercio alimentario minorista es el principal asesor en cuestiones de virtudes y posibilidades culinarias de los productos que pone a disposición de su clientela, incluidas las referencias a las temporadas más adecuadas de consumo, con lo que se mantiene en sus manos un legado gastronómico extraordinario.

Recorramos a su lado, en colaboración con Aviva, estos santuarios del buen producto, alrededor de los que se pueden diseñar recorridos turísticos por España (como si fueran palacios, iglesias, museos o restaurantes). En mi opinión, el "turismo de mercado" es uno de los más atractivos y vistosos: una opción sin par para el viajero del siglo XXI y una de las más reveladoras a la hora de descubrir la singularidad de un país. ■

MERCADO DE SAN MIGUEL MADRID

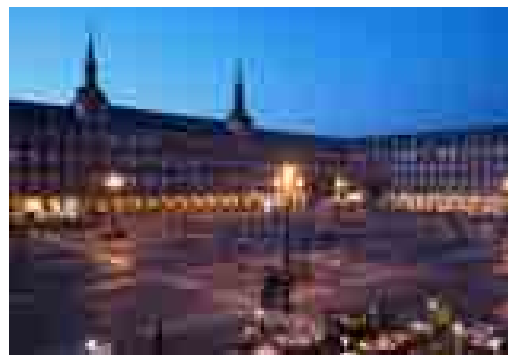
INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Hoy en día, la cocina madrileña es el rompeolas de todas las Españas gastronómicas, salteada también con platos internacionales. Pero aún persisten viandas típicas, algunas con siglos de historia, como el pastel de liebre, el besugo a la madrileña, los potajes y los cocidos. Puro y sabroso casticismo alimentario son los callos, los caracoles, las gallinejas, la sopa de almendras o la gallina en pepitoria, endulzados por rosquillas del Santo y buñuelos de viento, regados con vinos blancos de la región (Arganda, San Martín de Valdeiglesias, Navalcarnero...). Sin olvidar el agua madrileña, fundamental para la calidad de sus guisos.



mercado de san miguel





EN SUS ORÍGENES, LA PLAZA MAYOR FUE UN MERCADO, Y NADA DE RARO TIENE QUE A SU VERA SE ENCUENTRE UNO DE LOS MERCADOS HISTÓRICOS DE MADRID

MERCADO DE **SAN MIGUEL** MADRID

En un lugar de La Mancha, de cuyo nombre sí quiero acordarme, la Plaza Mayor de Madrid, ha tiempo que vivía la gente de los gremios, el personal de los oficios, en aquellas calles requebradas, en aquellas plazuelas aún de regustillos medievales: calles de los Cedaceros, de los Esparteros, de los Curtidores, de los Bordadores; plazas de la Cebada, del Humilladero, de la Paja, de los Herradores... Era aquella ciudad que ya era Villa y pronto sería Corte, con su corazón de capa y espada, de estocadas y de versos, de embozados y corrales de comedias. Por entre aquellas callejuelas el pueblo



**DURANTE SIGLOS,
SIEMPRE HUBO POR
ALLÍ MERCADERÍAS,
TRUEQUES E
INTERCAMBIOS**

de los Madriles se cruzaba con Lope, Cervantes y Quevedo, y a la postre con Calderón de la Barca que por allí mismo se cuenta que un día tiró de espada con tan mala suerte que su rival quedó por lo menos malherido.

En sus orígenes, la Plaza Mayor fue un mercado, y nada de raro tiene que a su vera se encuentre uno de los mercados históricos de Madrid, el de San Miguel, casi podríamos decir que joven, pues fue levantado en 1916, pero que se asienta sobre la que fuera iglesia del mismo nombre, aunque tuviera un extraño apellido, "de los Octoes", donde fue bautizado el mismísimo Lope.

Durante siglos, siempre hubo por allí mercaderías, trueques e intercambios. Pero en 1790 la zona sufrió un pavoroso incendio y



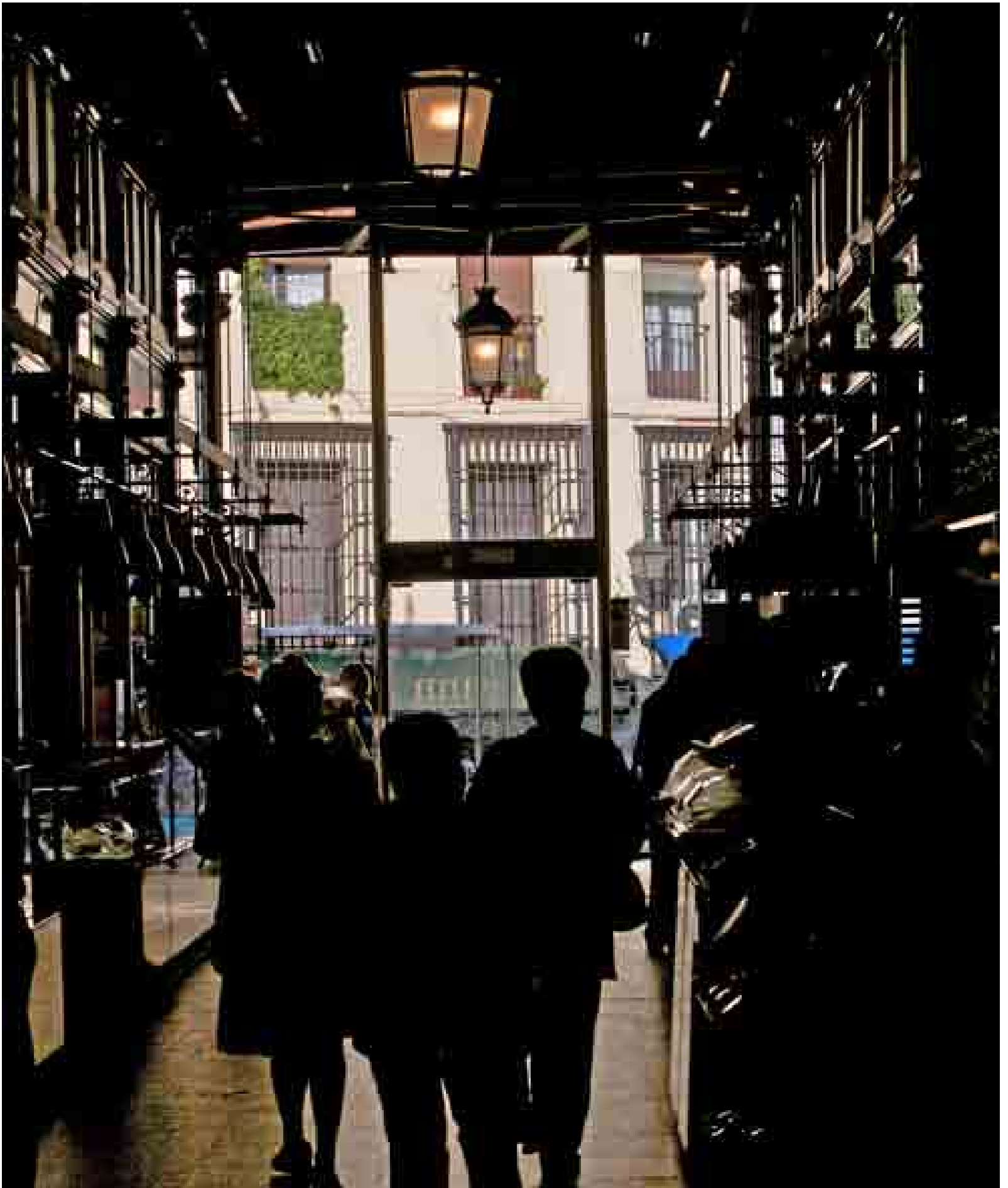




Yo antes era un cerdo. Un hermoso cerdo que retozaba por los bosques persiguiendo bellotas sin mayor objetivo que el de hacerse con las más grandes. Pero un día húmedo detecté un perfume insólito y, siguiendo mi intuición genética, empecé a escarbar bajo un árbol hasta que di con un monje ¡Era una trufa! Mientras la mordisqueaba se me saltaban las lágrimas de gozo y daba gracias a los dioses por tan delicioso regalo. Fue entonces cuando trullidorosa y profundamente conmovida, pensé: ya sé lo que voy a hacer con el futuro cerdo. ©









EL MERCADO VIVE UNA SEGUNDA JUVENTUD Y SE HA CONVERTIDO EN UN REFERENTE SOCIAL, CULTURAL Y GASTRONÓMICO DE MADRID

el lugar quedó completamente degradado, casi sumergido en la inmundicia, hasta que en 1809, José Bonaparte ordenó la saludable medida de demoler la zona. Y allí, en poco tiempo, empezaron otra vez a proliferar hileras e hileras de cajones, tenderetes y mesas donde artesanos, agricultores de los pueblos cercanos, bodegueros y hasta pescaderos le dieron cobijo a sus mercaderías. Casi ciento treinta establecimientos llegó a tener en sus días de mayor gloria, a mediados del siglo XIX.

Pero la higiene no era el as de oros de la zona, precisamente, y las nuevas corrientes del pensamiento y la urbanidad exigían

más salubridad. Siguiendo el ejemplo de los mercados de Los Mostenses, La Cebada y Chamberí, en 1913 comenzaron las obras del Mercado de San Miguel, que se inauguraría el 13 de mayo de 1916. Diseñado por el arquitecto Alfonso Dubé y Díez, costó una fortuna de la época, trescientas mil pesetas, y sus mayores logros fueron el hierro de fundición de la estructura, el sistema de desagües y la crestería cerámica de la cubierta. De siempre fue lugar popular y retrechero, donde chulapos y chulapas se dejaban los monises entre bromas, requiebros, regateos, bufas, befas y trajinar de modistillas perseguidas por la estudiantina o los reclutas de permiso. Los comerciantes







siempre fueron de primera y el género, aunque sin engordarse su precio en demasía, siempre tuvo vocación de ser de lo mejor.

Sin embargo, sabido es que el tiempo no pasa en balde y con los años el encanto y la arquitectura de San Miguel fueron decayendo, sumergidos en un barrio en el que los jóvenes escaseaban. Sin embargo, nada es eterno, y desde hace poco más de dos años, el castizo Mercado de San Miguel se ha hecho un *lifting*, un lavado de cara (y hasta de alma) que ya quisieran en Hollywood. De la mano de la sociedad El Gastrónomo de San Miguel, dueña mayoritaria, el mercado vive una segunda juventud y se ha convertido en un referente social, cultural y gastronómico de Madrid. Los productos son de los mejores que se pueden encontrar por la zona, pero

**SU AGENDA CULTURAL
ES UN VALOR AÑADIDO
Y, HOY POR HOY, EL
MERCADO DE SAN
MIGUEL ES UN LUGAR
DE ENCUENTRO E
INTERCAMBIO, ZOCO
DE LAS IDEAS Y
MERCADILLO DE LA
AMISTAD**













además ofrece asesoramiento gastronómico, la posibilidad de catar lo que uno quiere meter en la cesta de la compra, picar y tapear, con un horario que se alarga hasta la medianoche, e incluso hasta la madrugada los fines de semana. Su agenda cultural es un valor añadido y, hoy por hoy, el Mercado de San Miguel es un lugar de encuentro e intercambio, zoco de las ideas y mercadillo de la amistad.

A Lope le habría inspirado más de una de sus comedias. ■

LOS PRODUCTOS SON DE LOS MEJORES QUE SE PUEDEN ENCONTRAR POR LA ZONA, PERO ADEMÁS OFRECE ASesoramiento GASTRONÓMICO, LA POSIBILIDAD DE CATAR, PICAR Y TAPEAR



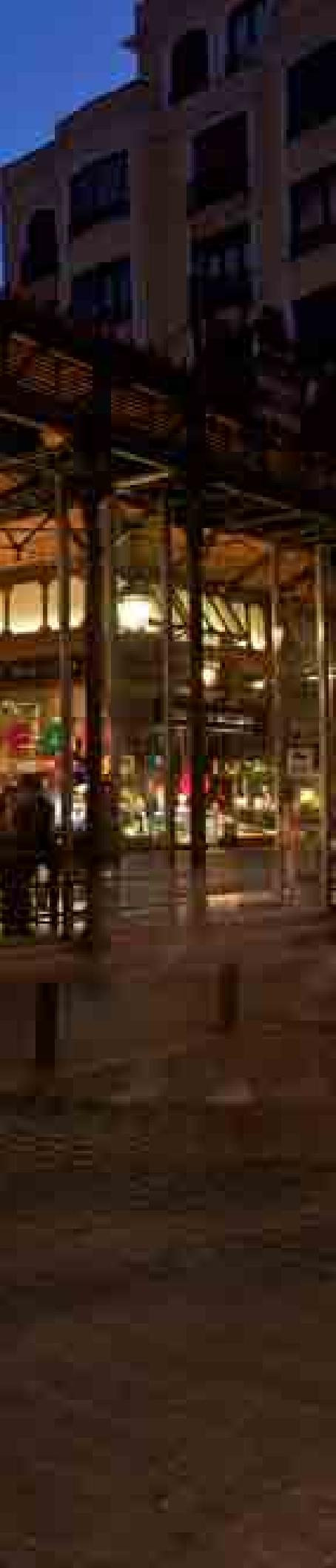


mercado de san miguel

point

Amor

... DUAL Y DE ...
... ARQUITECTO ...



**CON UN HORARIO QUE
SE ALARGA HASTA
LA MEDIANOCHE, E
INCLUSO HASTA LA
MADRUGADA LOS FINES
DE SEMANA**

Sorbete de manzana con lágrimas de guisante crudas





INGREDIENTES

Para la lágrima de guisante: 280 g guisantes pequeños. 100 g cebolleta fresca. Aceite de oliva virgen. Sal y azúcar.

Para el sorbete de manzana verde: 1.250 g de zumo de manzana verde (descorazonada y sin pelar). 475 g de azúcar. 50 g de dextrosa. 590 g de agua. 125 g de glucosa atomizada. 4 láminas de gelatina previamente remojadas en agua fría. El zumo colado de 1 limón amarillo.

ELABORACIÓN

Para la lágrima de guisante: Picar la cebolleta finamente y ponerla a pochar a fuego lento y enfriar. Añadir los guisantes. Añadir sal y azúcar. Reservar.

Para el sorbete de manzana verde: Mezclar todos los ingredientes menos el zumo, templarlo y añadirle la gelatina, remover bien y añadir el zumo de manzana. Colar y verter en la pacojet. Es muy importante que los vasos de la pacojet que contienen la infusión de sorbete estén siempre tapados para evitar la cristalización. No turbinar el helado hasta que la infusión esté completamente congelada.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Mezclar las lágrimas con el helado cremoso y servirlo rápidamente.

MERCADO DE LA PAZ MADRID

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Madrid siempre fue ciudad de tapas y tapeo, pero los avatares de una gran ciudad hicieron que en algún momento casi desaparecieran, excepto lugares míticos de la gastronomía, como Casa Labra, con sus croquetas de bacalao, o el Callejón del Gato, con sus patatas bravas. Afortunadamente, se han recuperado muchos barrios antiguos del centro y en ellos abundan las taperías de nuevo cuño pero antiguo buen hacer. Sin olvidar las siempre sabias enseñanzas de la tradición y la pasión por la calidad del género, en muchos rincones castizos de la Villa y Corte hoy no es difícil degustar tapas de auténtica categoría, tan sabrosas como originales.



The image shows the exterior of a market building. At the top, there are three windows with grey frames. The middle window is partially open, showing some items inside. A small red and white sign is posted on the wall between the first and second windows. Below the windows, the name 'MERCADO DE LA PAZ' is written in large, dark, serif capital letters on a light-colored wall. The entrance area below is partially covered by several awnings, including a prominent one with red and white stripes on the right. People are visible walking through the entrance, and the interior of the market is brightly lit, showing various stalls and goods.

MERCADO DE LA PAZ

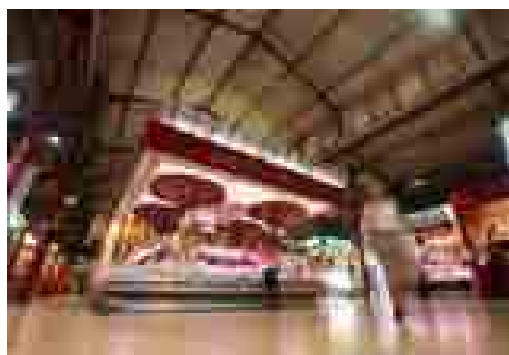


LA CALIDAD DE LA
MATERIA PRIMA ERA
UNA CONDICIÓN
NECESARIA, UNA
EXIGENCIA QUE LOS
PROPIOS CLIENTES DEL
BARRIO DEMANDABAN
Y APRECIABAN EN TODO
SU VALOR

MERCADO DE LA PAZ MADRID

Renovarse o morir. Ciento treinta años dan para mucho. Para tiempos mejores y tiempos peores, días de bonanza y días de horas bajas. Pero cuando se coge con fuerza el timón de una empresa y se fijan con claridad e inteligencia las coordenadas de su futuro, buena parte del éxito ya está asegurado.

En 1882, tiempos en los que el distinguido barrio promovido por el Marqués de Salamanca cobraba vida y se constituía en una de las zonas más palpitantes de Madrid, se construyó en su epicentro el Mercado de la Paz, un edificio de aires modernistas, construido en hierro y cristal como era frecuente a finales del siglo XIX en muchas capitales europeas, erigido entre las calles de Ayala, Lagasca y Claudio Coello. El mercado nació en un barrio con características muy especiales, principalmente la solera de las familias que en él vivían, así como su distinguida



EL MERCADO DE LA PAZ SIEMPRE FUE UNO DE LOS EJES DE ESA ZONA MADRILEÑA

posición social y su alta renta económica. La calidad de la materia prima era una condición necesaria, una exigencia que los propios clientes del barrio demandaban y apreciaban en todo su valor.

El Mercado de la Paz siempre fue uno de los ejes de esa zona madrileña, un lugar donde no solo la compra de las mejores viandas era importante, sino un espacio en el que también bullía esa vida popular, ese intercambio vecinal de los viejos mercados, donde la gente, además de comprar, se enteraba de cómo iban las cosas por su vecindario.

En 1943, el Mercado vivió su primera remodelación pero, cosas de la vida, a partir de entonces entró en un periodo de cierta decadencia y deterioro. Las cosas tenían que













LA CLIENTELA APRECIA MUY ESPECIALMENTE EL ASPECTO PRESENCIAL, PODER DESPACHAR A GUSTO CON EL COMERCIANTE, CHARLAR, SER ACONSEJADO...

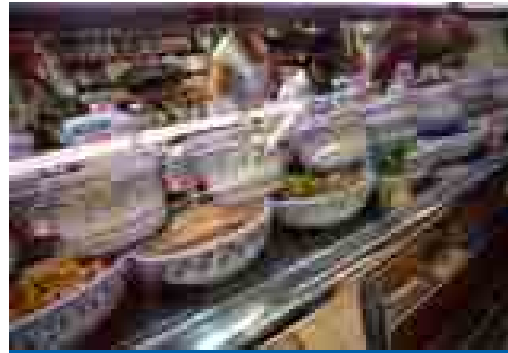
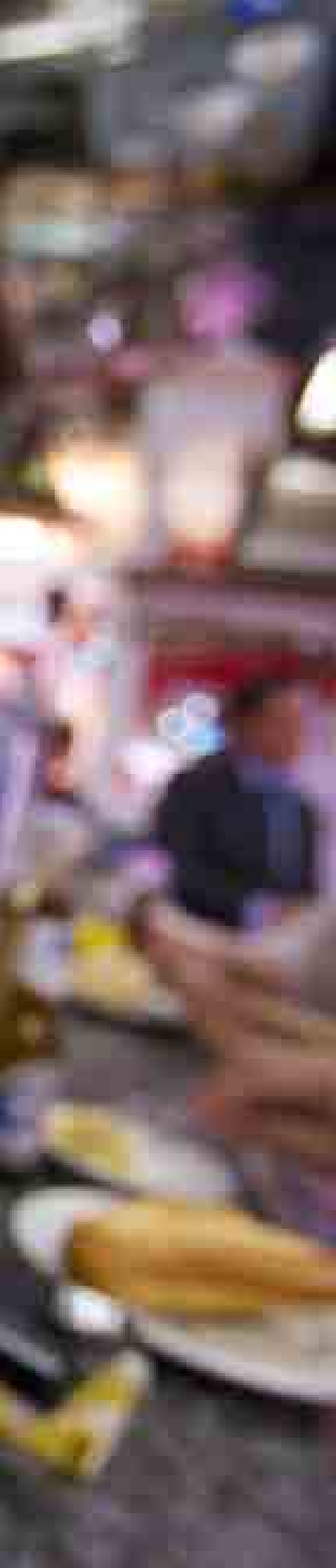
cambiar; y vaya si cambiaron: a partir de 1986, cuando se hizo cargo de la gestión la Asociación de Comerciantes, comenzó enseguida un intenso proceso de modernización física, comercial y humana del centro. Se realizaron campañas de formación (sobre todo económicas e informáticas) entre los comerciantes, se fomentaron justas jubilaciones, prejubilaciones y traspasos, con lo que se consiguió que en 2005 la media de edad de los comerciantes, bien nuevos, bien hijos de los antiguos, fuese tan solo de 45 años. Tarjetas de crédito y herramientas tecnológicas se convirtieron en habituales y conviven

con éxito con calabacines, merluzas, solomillos, jamones ibéricos... Cambios que el propio barrio de Salamanca también había experimentado, desde que empezó a ser habitado por jóvenes parejas de alto poder adquisitivo y refinados gustos, demandantes de algo más que una simple adquisición. Las oficinas de grandes empresas y firmas también proliferaron. Se requería poder realizar una compra global y completa sin salir del mercado y se solicitaban nuevas alternativas y servicios. Les damos algunos nombres para abrir boca: Cárnicas Santiago, Hermanos Rubio, Sucesores de César Mantecón, La









**LAS NUEVAS
TENDENCIAS DE LA
GASTRONOMÍA,
LA CULTURA Y EL
COMERCIO TIENEN EN
ESTE SEÑERO MERCADO
DE UN NO MENOS
SEÑERO BARRIO DE
MADRID SU GENUINO
JARDÍN DE LAS DELICIAS**

Vianda de Julián, La Alacena del Gourmet, La Boulette, La Bandejita del Gourmet y hasta Sushi Market, para los amantes de la comida japonesa. Y, de postre, sea la época que sea, nadie puede salir de allí sin un roscón de La Rosconada. Además, aquí, en este rincón del barrio de Salamanca, la clientela aprecia muy especialmente el aspecto presencial, poder despachar a gusto con el comerciante, charlar, ser aconsejado, además de disfrutar de la posibilidad de pasearse por el mercado, tomar el aperitivo o incluso comer allí mismo, en bares como La Imperial, Cebreros y Casa Dani, o quizá pasarse por *Au nom de la rose* (qué gran nombre para una floristería) para encargar un ramo de rosas para un aniversario, o buscar un detalle en la Joyería Maroy.

Las nuevas tendencias de la gastronomía, la cultura y el comercio tienen en este señero mercado de un no menos señero barrio de Madrid su genuino jardín de las delicias. ■





Carrilleras guisadas



INGREDIENTES

4 carrilleras de ternera. 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra. 1 blanco de puerro picado. 1 cebolla pequeña picada. 1 cabeza de ajos, con su piel. 2 l. de agua. Sal.

ELABORACIÓN

De las carrilleras: Limpiar las carrilleras, retirando la grasa y los nervios que pudieran tener con ayuda de un cuchillo. Esta operación se la podemos pedir al carnicero. Sazonar las carrilleras. En una cazuela amplia rehoglaras en el aceite de oliva, dorándolas perfectamente por todos sus costados. Añadir el puerro, la cebolla y los dientes de ajo sueltos, pero con su piel. Rehogar unos minutos más. Añadir una pizca de sal, teniendo cuidado con la cantidad que añadimos, puesto que la salsa luego reducirá considerablemente de volumen y no deberá quedar muy fuerte.

Añadir el agua y tapar la cazuela, cociendo a muy pequeños borbotones por espacio aproximado de 1'5 / 2 horas. Comprobar que la carne esté tierna, apretando con los dedos, debiendo estar blanda y a punto de deshacerse en hebras. Apartar la cazuela del fuego. Retirar las carrilleras.

Si hacemos las carrilleras en olla rápida, no deberán estar al fuego más de 40 minutos.

Podemos sustituir las carrilleras de ternera por carrilleras de cerdo, debiendo controlar más la cocción, debido a que se nos harán antes. La salsa sobrante puede aprovecharse para elaborar una sopa, o añadirse a cualquier otra carne tierna, que elaboremos salteada. Si al final añadimos una nuez de mantequilla y dejamos que se integre en la salsa, en un hervor pausado, la salsa quedará más untuosa y fina. Acompañar con un buen puré de patata.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colar el jugo de cocción a través de un pasador fino, a una cazuela limpia. Ponerla al fuego suave y reducirlo de volumen, hasta que nos quede aproximadamente una tercera parte. Cortar las carrilleras frías en dos o tres escalopes gruesos, eliminando grasa o restos de tejidos que pudiera tener adheridos.

Introducir los escalopes en la salsa, de manera que tras un rato de hervor, se vuelvan brillantes y melosos. Tener la precaución de que el fuego sea siempre constante, pero muy suave. Rectificar el sazónamiento y servir.

Si quedaran muy fuertes, añadir unas gotas de agua para que la salsa quede suave.

MERCADO DE SAN ANTÓN MADRID

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

La capital de España tiene una prodigiosa capacidad de reinventarse. Si en ella residen algunos de los negocios de restauración más antiguos del país, las más vanguardistas tendencias gastronómicas se han incorporado con éxito a sus costumbres culinarias. En los últimos tiempos han proliferado las vinotecas, las tascas ilustradas, el *catering* de cinco tenedores, los establecimientos de *delicatessen*, los obradores que elaboran dulces a la antigua, las panaderías que recuerdan a las viejas tahonas e incluso el *cooking*, presente en sus renovados mercados: uno elige el producto y allí mismo se lo preparan a su antojo.





清华大学
图书馆

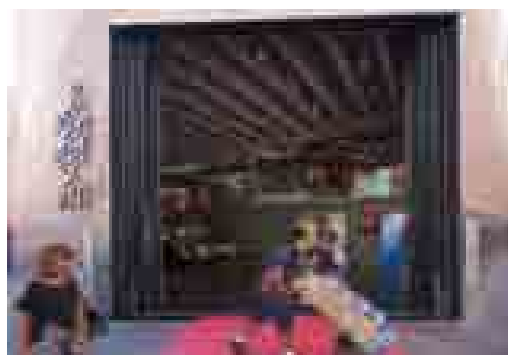


**ERA REALMENTE
UN MERCADILLO AL
AIRE LIBRE SITUADO
ENTRE LAS CALLES DE
AUGUSTO FIGUEROA Y
PELAYO**

MERCADO DE **SAN ANTÓN** MADRID

Está instalado en las entrañas de un barrio de nombre zarzuelero, el de Chueca, un barrio madrileño que empezó a crecer desde mediados del siglo XIX con la llegada de numerosos emigrantes que venían de otros lugares en busca de una oportunidad, de una nueva vida en la capital de España. Un Madrid galdosiano y garbancero, repleto de callejas y callejuelas donde siempre bulló la olla de la vida popular de los Madriles. En sus orígenes, era realmente un mercadillo al aire libre situado entre las calles de Augusto Figueroa y Pelayo, un paisaje que el propio Galdós dibujó en algún pasaje de *Fortunata y Jacinta*, sin duda el mejor retrato de aquel Madrid del que poco a poco solo van quedando los recuerdos.

Pero el Mercado de San Antón, cercano a la popular iglesia del mismo nombre donde todos los 17 de enero, festividad del santo, se bendice a los animales, no se ha diluido como un azucarillo en la taza del tiempo, desde que su edificio fuera levantado en 1945. Vivió, eso sí, tiempos realmente difíciles, de profundísima degradación, como



HACE CINCO AÑOS, EL ANTIGUO MERCADO FUE DEMOLIDO, Y EN ESTE TIEMPO HA SIDO RECONSTRUIDO Y REMODELADO

todo el barrio, décadas atrás, sobre todo en los años 1980 y 1990. Pero eso, afortunadamente, ya está olvidado y el nuevo Mercado de San Antón es, desde hace pocos meses, una nueva y deslumbrante realidad, un referente de modernidad, un ejemplo de pujanza comercial, como lo son ahora esos rincones que giran en torno a las calles de Hortaleza y de Fuencarral. Descollante vanguardia en el corazón de un barrio chipén de toda la vida.

Hace cinco años, el antiguo mercado fue demolido, y en este tiempo ha sido reconstruido y remodelado tanto en el fondo como en la forma hasta el punto de haber quedado incluido hoy por hoy en cualquier agenda de los miles de turistas que llegan hasta la capital. Un esfuerzo de renovación



FRUTAS

13.300 299
TELÉFONO 2 LINEA

4hojas



15







HAMBURGUESA NOS

¿Te gusta
el castor?





EL NUEVO EDIFICIO SE CONSTITUYE EN TRES ALTURAS Y EN SU SENO SE APUESTA POR NUEVOS CONCEPTOS QUE HAN VENIDO A SUSTITUIR A LA ANTIGUA CESTA DE LA COMPRA

y recuperación en el que han unido fuerzas y entusiasmo el Ayuntamiento de Madrid, la Comunidad de Madrid, la Cámara de Comercio y la Asociación de Comerciantes del Mercado de San Antón.

El nuevo edificio se constituye en tres alturas y en su seno se apuesta por nuevos conceptos que han venido a sustituir a la antigua cesta de la compra. San Antón es hoy el escenario donde triunfan las *delicatessen* y la idea del *cooking*: uno compra sus manjares de carne y de pescado y se los preparan de la mejor y más sabrosa manera en la terraza del

edificio, en el restaurante La Cocina de San Antón; basta con indicárselo al comerciante.

Sin duda, no estamos ante una propuesta convencional, pero sí muy sugerente, y no por ser elitista, sino por tratarse de una apuesta de espacio cultural integrado en el mercado, con accesibilidad para discapacitados, escaleras mecánicas, aparcamiento de 80 plazas y diversas zonas para poder degustar los alimentos adquiridos en sus veintiséis puestos. Además, el Mercado de San Antón puede presumir de su vocación ecologista, pues el agua caliente se obtiene mediante paneles



Granny Smith
White
2.75 €/kg



Calypso
Extra



Manzana
Golden
Francia
 2.90 €/kg



Manzana
Royal Gala
Chile
 Categoría
 Extra 2.75 €/kg





Saint Félicien

340g - 100% fromage de chèvre
à l'ancienne

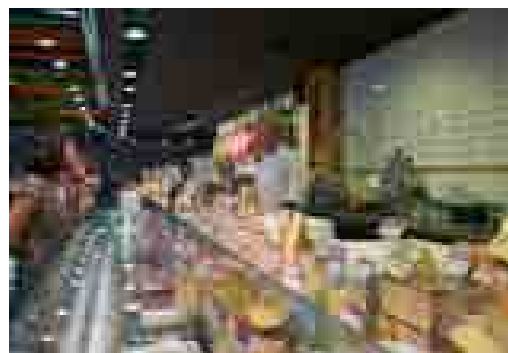
5,25 €/kg

LAIT CRU

Epaves de
Bourbourg D.O.P.

340g - 100% fromage de chèvre
à l'ancienne

5,25 €/kg



**COMO ANTAÑO
SUCEDÍA, VOLVEMOS
A PONERNOS
ZARZUELEROS COMO LA
OCASIÓN DEMANDA Y
BRINDAMOS POR ESTE
NUEVO MERCADO CON
AGUA, AZUCARILLOS Y
AGUARDIENTE**



solares térmicos, en tanto que la electricidad lo hace por medio de paneles fotovoltaicos. Las bolsas en las que se entregan los alimentos son o bien de cartón no contaminante o bien de plástico, reciclables.

Su horario se dilata, especialmente los fines de semana, y además de en referente gastronómico de primerísima calidad, se ha convertido en un sitio de moda, para ver y ser visto. Al fin y al cabo, como antaño sucedía, volvemos a ponernos zarzueleros como la ocasión demanda y brindamos por este nuevo mercado con agua, azucarillos y aguardiente. ■

**SU HORARIO SE DILATA,
ESPECIALMENTE
LOS FINES DE
SEMANA, Y ADEMÁS
DE EN REFERENTE
GASTRONÓMICO DE
PRIMERÍSIMA CALIDAD,
SE HA CONVERTIDO EN
UN SITIO DE MODA,
PARA VER Y SER VISTO**







Porrusalda ahumada con bacalao





INGREDIENTES

El aceite ahumado: 200 g. de bacalao ahumado. 1 dl. de aceite de oliva virgen.

La porrusalda: 0'5 kg. de puerro. 200 g. de zanahoria. 400 g. de patata. 0'5 l. de agua. 0'5 l. de caldo de carne. 0'5 dl. de aceite de oliva virgen. 1 dl. de aceite ahumado. Además: 1 lomo de bacalao desalado de 500 g. 4 cucharadas de puré de verdura de la porrusalda. 4 cucharadas de salsa pil pil. 1 cucharada de perejil picado.

ELABORACIÓN

El aceite ahumado: Introducir los 200 g. de bacalao ahumado en un recipiente y cubrirlo con el aceite de oliva virgen. Guardarlo bien tapado en la nevera durante al menos 48 horas para que el aceite se impregne del aroma ahumado.

La porrusalda: Pelar y trocear el puerro, las zanahorias y las patatas y pocharlos con el aceite de oliva durante 15 minutos a fuego suave. Mojar con el agua y el caldo y cocer durante 20 minutos. Colar el caldo, ponerlo a punto de sal, agregar el aceite ahumado y emulsionar con la ayuda de la batidora. Es muy importante emulsionar esta sopa en caliente, ya que de esta manera el aceite ahumado se incorpora perfectamente y la sopa queda ligada, plena de aroma y sabor. Hacer un puré con la verdura de la cocción de la porrusalda, rompiéndola toscamente con las púas de un tenedor.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Obtener cuatro pequeños lomos limpios de los 500 g. de bacalao. Reservar los recortes.

Cocinar los 4 lomos de bacalao bien cubiertos en un aceite de ajos, haciéndolos al pil pil. Sacar los lomos de bacalao de la salsa y separar 5 cucharadas de salsa pil pil, que se mezclarán con 5 cucharadas de puré de verdura. Añadir el perejil picado a este puré y rectificar el sazonamiento. Montar cada plato hondo disponiendo en el centro una cucharada de este puré untuoso. Colocar encima de cada plato un lomo de bacalao al pil pil escurrido. Servir sobre este fondo la porrusalda bien caliente y emulsionada.

MERCADO DE COLÓN VALENCIA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Por dónde empezar... Naranjas, hortalizas y verduras, pescados y marisco y, cómo no, la paella y todos los demás platos elaborados a base de arroz, un regalo de la naturaleza, envuelto por las sabias manos valencianas. Entre las paellas, la más típica y tradicional de Valencia, con pollo y conejo, que también puede incluir caracoles y, por supuesto que no falte la bajoqueta (judía verde plana) ni el garrofó (variedad de alubia blanca grande) y de remate unas hebras del insustituible azafrán. Entre sus más deliciosas variantes, la fideuá y el arroz negro, por ejemplo, el arroz a banda, el arroz al horno, el caldoso con bogavante... Un vaso helado de agua de Valencia, nos ayudará a redondear el banquete.







SE TRATA DE UNA
DE LAS ZONAS MÁS
COMERCIALES DE LA
CAPITAL DEL TURIA
Y ALLÍ SE ASIENTA EL
MERCADO DE COLÓN

MERCADO DE COLÓN VALENCIA

En la segunda mitad del siglo XIX, varias grandes ciudades españolas vivieron un momento de auge y de esplendor. Urbanística y arquitectónicamente ese aliento renovador se convirtió en lo que vino a llamarse el Ensanche. Con él, barrios antiguos, incómodos e insalubres, eran demolidos para dejar paso a los bulevares y las anchas avenidas, siguiendo los usos que se estilaban en Europa; la Avenida Diagonal y el Paseo de Gracia, en Barcelona, o la Gran Vía y el Barrio de Salamanca, en Madrid, fueron criaturas nacidas de ese fecundo genio modernizador. En Valencia, su primer ensanche también tiene nombres propios como la Gran Vía del Marqués del Turia o calles como Cirilo Amorós, Conde de Salvatierra e Historiador Martínez Ferrando. Se trata de una de las zonas más comerciales de la capital del Turia y allí se asienta, desde la Nochebuena de 1916, el Mercado de Colón, concretamente en el 19 de la calle de Jorge Juan.

El proyecto, de tres naves, declarado Monumento Nacional, fue obra de un reputado arquitecto municipal, Francisco Mora, discípulo del modernismo catalán y que también incorporó en su trabajo los gustos y modas de la región valenciana, algo muy del agrado de la sociedad de su época. Además, Mora,







**VANGUARDIA Y
MODERNISMO CAMINAN
DE LA MANO EN EL
MERCADO DE COLÓN**



influido por Gaudí, cuyo taller frecuentaba, entendía la arquitectura como un arte total e integrador que debía asumir otras expresiones y oficios artísticos. En el Mercado de Colón, Francisco Mora derrochó su genio y sus conocimientos. Como otros recintos similares de aquellos años y aquella España, su estructura era metálica, pero Mora le imprimió su propio estilo, haciéndole fiel reflejo de la tierra en la que se asentaba, con vidrio, mosaicos, silleras de piedra y un sinfín de embellecedores detalles. Esto se puede apreciar, por ejemplo, en la fachada de la calle de Jorge Juan, donde Mora dio rienda suelta a su imaginación. En un estallido simbólico maravilloso que reúne la carnicería (vacas, conejos, carnes, cerdos), pasa por la pescadería (cigalas, anguilas, cangrejos) y la volatería (gallinas, pavos, patos, faisanes), las hortalizas y verduras (tomates,

pepinos, pimientos), hasta llegar al refrescante mundo de la fruta y sus limones, naranjas, melones... vemos un planteamiento estético que, sin duda, recuerda a la Fachada del Nacimiento de la Sagrada Familia de Gaudí, de cuya creación fue testigo directo Francisco Mora.

El 24 de diciembre de 1916 fue inaugurado a bombo y platillo, y no es una frase hecha, pues en el acto participó incluso la Guardia Municipal Montada con timbales y clarines. La Banda Municipal y la Guardia Civil se sumaron al evento. Pero como tantos otros mercados populares, el Mercado de Colón se fue deteriorando paulatinamente a lo largo del siglo XX, en gran parte debido a la jubilación de sus comerciantes más veteranos, pero también por el simple desgaste del

recinto. El Mercado tuvo que pasar entonces por la mesa de operaciones y en 2003 concluyeron sus reformas.

En la actualidad es un claro y succulento ejemplo de la pujanza de Valencia, de su dinamismo social y comercial, tan propio de estas tierras. Hoy en día podríamos referirnos a él como una galería comercial de primerísima categoría, con tiendas de diseño, una jamonería y tappería de auténtico lujo, vinos *delicatessen*, una pescadería (Martín y Mary), Frutas Fina, la charcutería Manglano, una tienda de flores... lo que el cuerpo pida y aguante.

Vanguardia y modernismo caminan de la mano en el Mercado de Colón. Tradición y futuro conviven en este auténtico emblema de la Valencia del siglo XXI. ■

Arroz cremoso con chipirón



INGREDIENTES

La salsa de chipirón: 375 g. de cebolleta picada. 625 g. de chipirón fresco picado. 625 g. de caldo de pescado. 0'5 dl. de aceite de oliva. Tintas de chipirón. Sal. 180 g. de mantequilla.

El arroz: 300 g. de cebolleta picada. Una pizca de ajo picado. 1 cucharada de aceite de oliva. 300 g. de chipirón fresco troceado en dados pequeños. 1 dl. de caldo de carne. Sal. 300 g. de arroz. 7 dl. de caldo de carne. 100 g. de queso Idiazábal rallado. Perejil picado. 30 g. de aceite de oliva virgen.

ELABORACIÓN

La salsa de chipirón: Poner una cazuela al fuego y cuando esté bien caliente añadir el aceite y la cebolleta. Pochar bien sin que llegue a tomar color, añadir el chipirón y dejar estofar. Mojar con el caldo de pescado y cocer durante 45 minutos. Añadir las tintas necesarias para que adquiriera un buen color negro. Pasar por un colador fino presionando bien para aprovechar todos los jugos. Ligar con la mantequilla el jugo resultante y poner a punto de sazónamiento.

El arroz: Poner a pochar la cebolleta y el ajo con la cucharada de aceite de oliva a fuego muy lento. Una vez pochados, añadir el chipirón troceado, sazonar, revolver para que se dore perfectamente y añadir el caldo. Dejar cocer suavemente al menos durante 35 minutos, hasta que reduzca el jugo de cocción. Una vez que se haya rehogado, añadir todo el arroz y el caldo caliente (7 dl.) poco a poco, removiendo cuidadosamente y prolongando la cocción al menos durante 16 minutos a fuego lento, hasta consumir todo el líquido. Cuando el arroz esté tierno, añadir el perejil picado, el queso Idiazábal y el aceite de oliva ligando el conjunto sin dejar de remover.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir el arroz acompañado de la salsa negra. Si reservamos unos cuantos chipirones limpios y sus tentáculos, se pueden saltear en una pizca de aceite y colocarlos sobre el arroz antes de servir. Además, podemos coronar el arroz con unas lascas finas de queso Idiazábal.

MERCADO CENTRAL VALENCIA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

En las comarcas del interior valenciano son muy típicas las olletas invernales, con huesos, arroz, cerdo y algún tipo de legumbres. Otro plato muy habitual, sobre todo en la zona de la Albufera, es el llamado *all i pebre*, un guiso de patatas, pimentón y anguilas. En Navidad, por ejemplo, lo tradicional es un puchero o cocido de pelotas. Un vino de la denominación Utiel-Requena no nos vendrá mal para beber. Y de postre podemos atrevernos con otra de las grandes creaciones gastronómicas valencianas: una horchata helada, que podemos acompañar de unos *fartons*, dulces alargados con azúcar glaseado, típicos de Alboraya.







VALENCIA ES LA TIERRA
DE LAS FLORES, DE LA
LUZ Y DEL AMOR

MERCADO CENTRAL VALENCIA

“Valencia es la tierra de las flores, de la luz y del amor” nos canta y nos cuenta el popular pasodoble del maestro Padilla. Y todo el colorido, la sensualidad y la fragancia del Mediterráneo estallan en una sinfonía de carnalidad y pasión en su Mercado Central, más que un mercado, una auténtica medina donde darle gusto y rienda suelta a todos los sentidos. En cada una de sus esquinas y puestos se palpa ese saber comercial ancestral que las sucesivas civilizaciones que han surcado el *Mare Nostrum*, tales como fenicios, griegos y romanos, dejaron en sus orillas. En el Mercado Central de la capital del Turia casi se respira el aire del trueque y el regateo, tan habitual en las ciudades árabes. Y aquí, desde hace años y años, nunca dan gato por liebre.

Ya en la Valencia árabe, en torno a la mezquita y sus callejuelas (de la Paja, de la Fruta, de la Hierba...) abundaban tenderetes y puestos de todo tipo de productos. De nuevo en manos cristianas, llegado el año 1344, comenzó a funcionar en la ciudad la Lonja de los Mercaderes, mientras se iban distribuyendo almacenes de los distintos géneros por toda la ciudad.

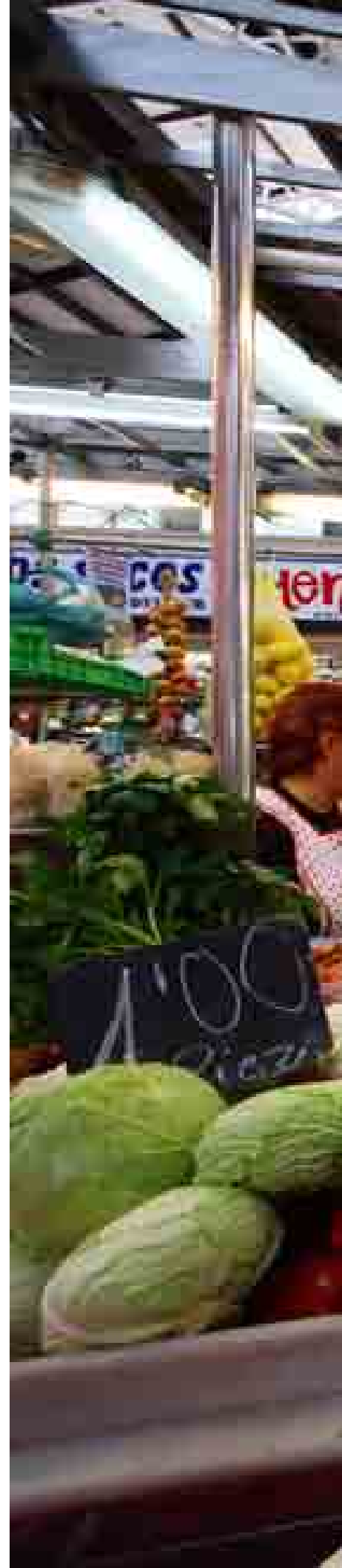


**EN EL MERCADO
CENTRAL DE LA CAPITAL
DEL TURIA CASI SE
RESPIRA EL AIRE DEL
TRUEQUE Y EL REGATEO
TAN HABITUAL EN LAS
CIUDADES ÁRABES**

Tal era la abundancia y calidad de las mercancías que la fama del mercado llegó a Europa y comerciantes franceses, suizos, alemanes y genoveses se instalaron en Valencia; la ya entonces conocida como Plaza del Mercat se convirtió en el alma de la vida de la ciudad. No solo abundaban allí los mejores manjares hortícolas, sino también todo tipo de gentes: damas y caballeros, marineros, soldados, estudiantes, celestinas, ciegos... Incluso los ajusticiados vivían allí sus últimos segundos colgados de una horca. En tiempos de Felipe II y Felipe III se celebraron en el lugar importantes festejos taurinos.

Volaron los años como hojas de un calendario, y se construyó el llamado Mercado Nuevo, que hacia 1839 empieza a quedarse definitivamente anticuado.

Entre dimes y diretes, proyectos, esbozos y ordenanzas, el siglo XIX se le fue de las manos a los valencianos y a su Ayuntamiento,









MERCATS MERCATS MERCATS

C





DESTACABAN LAS TECHUMBRES INCLINADAS

y hubieron de esperar su momento hasta 1914, cuando Alfonso XIII se encargó de dar los primeros golpes de piqueta al nuevo edificio. La obra fue proyectada por dos arquitectos de renombre, Alejandro Soler March y Francisco Guardia Vial, y fue concluida bajo la dirección de Enrique Viedma, en 1928, e inaugurada con la presencia del rey y una comida extraordinaria para dos mil pobres servida por jóvenes de familias pudientes.

Destacaban en la edificación las techumbres inclinadas y una serie de cúpulas que dotan al conjunto de cierto aire catedralicio. La belleza y brillo de las cerámicas y las vistosas vidrieras de colores se identifican plenamente con toda la exuberancia de la huerta valenciana. En suma, un edificio de aire modernista pero con detalles y personalidad propias,

integrado armónicamente en la cultura a la que pertenece. Una gran cúpula, coronada por una veleta, la llamada *cotorra del mercat*, preside el centro del lugar, colindante con la siempre sugerente Lonja de los Mercaderes. Cerca de mil puestos esperan su curiosidad y su apetito. Y si es menester, a un paso, en la Plaza Redonda, pueden proveerse también de encajes, forjados y puntillas.

Hoy en día es uno de los grandes mercados europeos, con más de cuatrocientos comerciantes, y también fue pionero en la informatización de las ventas y la aplicación de las nuevas tecnologías.

En Valencia, por Navidad, no hay ciudadano que no se pase por el Mercado Central, siguiendo un hermoso rito. ■





Soufflé de melocotón y vainilla hecho a la antigua





INGREDIENTES

La salsa de melocotón: 0'5 kg. de melocotón en almíbar. 35 ml. de puré de fruta de la pasión. La compota de melocotón y vainilla: 0'4 kg. de pulpa de melocotón rojo pelado. 80 g. de azúcar. 1 dl. de agua. 1 cucharada sopera de ron. 2 vainillas.

El soufflé de melocotón: 0'4 kg. de compota de melocotón y vainilla. 100 g. de yemas de huevo. 50 g. de azúcar. 1 cucharada sopera de licor de melocotón. 0'25 l. de claras de huevo montadas. 0'25 l. de leche evaporada montada.

ELABORACIÓN

La salsa de melocotón: Batir en la batidora 0'3 kg. de melocotones con el puré de fruta de la pasión. Picar los 0'2 kg. restantes en dados muy menudos y añadir a la salsa.

La compota de melocotón y vainilla: Trocear la pulpa de melocotón en pedazos del tamaño de una nuez. Ponerlos al fuego con las vainillas abiertas y rasgadas, el agua y el azúcar y cocer a fuego lento por espacio de 1 hora aproximadamente. Cuando se compruebe que la mermelada-compota se ha reducido y toma aspecto de almíbar, sacarla del fuego y añadir el ron para aromatizar. Triturar en la batidora a la máxima potencia y dejar enfriar.

El soufflé de melocotón: Introducir la compota muy fría en un bol y mezclar, con la ayuda de una varilla, con el resto de ingredientes, excepto las claras y la leche evaporada montada. Pasar la mezcla por un chino. Untar con una brocha 6 moldes grandes de soufflé con mantequilla derretida y espolvorearlos con azúcar. Retirar el exceso de esta. Mezclar entonces con una lengua de goma, en un bol, el puré recién hecho con las claras montadas muy fuertes a punto de nieve y la leche evaporada, montada también muy fuerte, muy poco a poco. Ha de hacerse sin romper la mezcla y sin violencia, delicadamente. Verter en los moldes. Hornear a 200-220° C durante 8-10 minutos. Al sacar del horno, espolvorear con azúcar en polvo y servir.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

En la mesa, romper con la cuchara el centro de cada soufflé y verter en su interior una cucharada de salsa de melocotón. Dejar la salsa en la mesa para que cada uno se sirva la que le plazca.

MERCADO DE LA BOQUERÍA BARCELONA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Empecemos fuerte con una *escudella i carn d'olla* (potaje con verduras, arroz, fideos y patatas) o un cocido con judías blancas (butifarra, pilota, pan, huevo y especias). Del mar, el *suquet de peix*, un guiso de distintos pescados sobre una salsa ligera, o la zarzuela de mero, rape, langostinos, mejillones y calamares. Tras ellos, y para endulzarnos, una crema catalana, un postre de músico, elaborado con piñones y pasas, y un *el mel i mato*, requesón con miel. Para beber, nos pueden acompañar caldos de Alella, Priorat y Peralada, o blancos como los del Penedés. Y para terminar, un cava, por supuesto.







SITUADO EN PLENO
MEOLLO DE LAS
RAMBLAS, ALMA,
CORAZÓN Y VIDA DE LA
CAPITAL CATALANA

MERCADO DE LA BOQUERÍA BARCELONA

Cuando uno se sienta delante del ordenador dispuesto a disfrutar con una partida de esos juegos de civilizaciones, después de edificar las modestas viviendas de los primeros moradores, antes incluso que la iglesia o los cuarteles, al jugador se le solicita que levante un mercado. Por algo será. Y así ha sido durante siglos y siglos.

En torno al mercado, a lo largo de cientos de años, se han edificado las villas que luego acabarían por convertirse en grandes urbes. Y la Ciudad Condal no es una excepción: decir Mercado de la Boquería es decir Barcelona, decir *seny*, sentido común, tradición bien entendida y una oferta gastronómica que bebe del Mediterráneo cercano, pero también de las prósperas comarcas agrícolas aledañas, a la que llamaron *Barcino* los romanos y que fue construida, cuentan las crónicas, sobre



LA BOQUERÍA ES LUGAR SAGRADO DE LA ALIMENTACIÓN

un antiguo poblado de una tribu ibérica, los layetanos.

Situado en pleno meollo de las Ramblas, alma, corazón y vida de la capital catalana, el Mercado de la Boquería es lugar sagrado de la alimentación, donde día tras día se oficia el sacramento de la calidad y la exquisitez, pero también del aliento y la alegría populares, donde entre compra y compra, los más hablan del Barça, otros cuantos del Español y, cómo no, tampoco faltan quienes siempre tienen en los labios al Madrid.

Los mercados no son solo una sucesión de puestos, de alimentos más o menos apetecibles, los lugares donde uno puede elegir entre una succulenta oferta aquello que luego, en casa, se llevará a la boca. Los mercados









COVELLONI'S

9.90
10.90
11.90

FRUITS

J. COFFEE

FRUITS





LA BOQUERÍA ALBERGA MULTITUD DE ACTIVIDADES CULINARIAS, SOCIALES Y CULTURALES

son la esencia de lo popular, de la comunicación, de la palabra, el libro abierto de las tradiciones con las que hemos vivido a lo largo de las décadas.

Quizá sea el momento de hacer historia. Y recordar que, aunque algo confuso, el origen de este bazar de las sorpresas culinario es centenario y lo sitúa como un mercado ambulante que se asentaba en La Rambla, y su origen podría remontarse a algunos puestos de víveres existentes en la zona desde el siglo XII, en las puertas de la antigua muralla, hasta donde llegaban campesinos y vendedores ambulantes de los pueblos y las masías. Con el tiempo, se vendería carne, se realizaría una feria de cerdos y también se mercadearía con

género procedente de las huertas. Durante decenios, su actividad y su situación fueron cambiando al ritmo que marcaban los propios cambios urbanos, políticos y sociales de Barcelona. Uno de ellos fue en 1826, cuando el Marqués del Campo Sagrado, capitán general de Cataluña, ordenó, por primera vez, que se reglamentara el mercado ambulante de la Boquería. En 1840 se le encargó el proyecto de un nuevo mercado al arquitecto Mas i Vila y ese mismo año se inauguró. Otros hitos fueron la construcción de la pescadería, en 1911, y el mercado con la cubierta de metal en 1914. Incluso en algún momento estuvo a punto de desaparecer, pero hoy por hoy se le considera una parte esencial de La Rambla, y uno de sus principales atractivos







sociales, comerciales y turísticos. La Boquería recibió en 2005 el premio al mejor mercado del mundo, dentro del Congreso Mundial de Mercados celebrado en Washington DC.

Además de la deliciosa oferta alimentaria, La Boquería alberga multitud de actividades culinarias, sociales y culturales. Porque es también, como escribió Manuel Vázquez Montalbán “un itinerario humano en el que vendedores y compradores posan para la retina del mirón que les sorprende en los mejores gestos”. La Boquería es el *dream team* de los mercados. Y todo de la cantera. ■

**LA BOQUERÍA RECIBIÓ
EN 2005 EL PREMIO AL
MEJOR MERCADO DEL
MUNDO, DENTRO DEL
CONGRESO MUNDIAL DE
MERCADOS CELEBRADO
EN WASHINGTON DC**



Escabeche de salmón





INGREDIENTES

El salmón: 800 g de salmón fresco cortado en tacos de 3x3 cm. 2 cucharadas soperas de sal gorda. 1 cucharada sopera de pimienta negra. 4 hojas de laurel. 12 ramas de perejil.

4 ramas de tomillo. 2 cucharadas soperas de pimentón dulce de la vera. 1'2 l. de aceite de oliva virgen extra. 600 g de vinagre de sidra o de Jerez.

ELABORACIÓN

El salmón: Es importante que nos preparen en la pescadería el salmón cortado en dados. Será mejor que nos retiren la piel antes de trocearlo, puesto que escabechada suele quedar gomosa y desagradable. Es mejor dejar la piel del salmón cuando lo vamos a tostar y queda crujiente.

Colocamos en una cazuela amplia los dados de salmón, de forma que no queden amontonados y estén el mayor número en contacto con el fondo del recipiente. Añadimos la sal, los granos de pimienta, las hojas de laurel enteras, las ramas de perejil, el tomillo y el pimentón dulce. Con ayuda de las manos damos vueltas cuidadosamente al pescado con los ingredientes añadidos, de forma que se entremezclen perfectamente los distintos elementos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sobre el pescado "aliñado", rociamos el aceite de oliva virgen y el vinagre, momento en el que arrimamos la cazuela a fuego muy suave, para que no se nos agarre al fondo.

En el momento que veamos que surgen los primeros hervorres por toda la cazuela, apagamos el fuego y dejamos que los dados de salmón se terminen de escabechar en su propio jugo. Una vez tibios, los podremos rescatar y acompañarlos con unas patatas cocidas y laminadas o con remolacha en dados o sencillamente con una ensalada verde de lechuga o escarola, aliñada con el propio jugo del escabechado.

Si no añadimos sal a los escabeches, éstos duran más almacenados en la nevera. Cuando los comemos, escurridos, es cuestión de añadirle unos granos de sal. ¡A pesar de todo, mi receta la lleva incorporada puesto que espero que sea devorada velozmente!

En el jugo de cocción que nos sobra, una vez terminado el pescado, podemos volver a escabechar de nuevo unos dados de salmón o de jurel o de caballa. Así aprovechamos al máximo la receta.

MERCADO DE LA BRETXA SAN SEBASTIÁN

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Qué decir sobre la gastronomía de una ciudad en la que se encuentran varios de los templos sagrados de la comida de nuestro país, además de docena de bares de la Parte Vieja donde saborear los tradicionales pinchos: la más alta cocina sobre la modesta barra de un bar con un chacolí en las manos. Una ciudad cuya historia va unida inevitablemente a la de su gastronomía, y la única ciudad del mundo que puede presumir de tres hijos nacidos en la ciudad con tres estrellas Michelin cada uno, un hecho insólito y sin parangón. Pero puestos a nombrar, cómo no mencionar unas cocochas, unas angulas o la panchineta, esa tarta de hojaldre rellena de crema pastelera, un néctar de los dioses. Tampoco podemos dejar de mencionar las anchoas a la cazuela o a la brasa con vinagreta de sidra, cebollino y ajo, las brochetas de rape con champiñones, las cestitas de bacalao, la ensalada de sardinas viejas, el changurro relleno o el chicharro asado. San Sebastián, el infinito gastronómico.







MERCADO DE LA BRETXA SAN SEBASTIÁN

No cabe ninguna duda: la Perla del Cantábrico es también una de las joyas de la corona de la gastronomía española. San Sebastián es un referente que hace ya tiempo que los muchos amantes de la gran cocina tienen marcado en su agenda. La belleza atemporal y siempre palpitante de la capital guipuzcoana solo puede compararse con la exquisitez, modernidad firmemente arraigada en la tradición, eso sí, y en la variedad de su oferta alimenticia. Los paladares más exigentes, pero también la gente que no le da muchas vueltas al contenido y la preparación, sino que sencillamente se deja llevar por lo “rico, rico”, tienen en Donostia su paraíso. Tres pinchos en la Parte Vieja valen más que todo el oro del mundo.

Pero para que estas delicias lleguen hasta nuestro estómago hay que ir a uno de los lugares donde se ofrecen en toda su variedad,



**LA BRETXA ES UN
LIBRO ABIERTO A LAS
MEJORES PÁGINAS DE
LA GASTRONOMÍA Y
EL ARTE CULINARIO
ESPAÑOLES**

colorido y esplendor: el popular Mercado de la Bretxa, ya largamente centenario. Fue proyectado en 1870 por el arquitecto Antonio Cortázar y posteriormente ampliado en 1898 por su colega José de Goicoa. Cuentan las crónicas (como en la novela *La brecha*, de Toti Martínez de Lezea) que el nombre del mercado se debe a que a principios del siglo XVIII tropas del Duque de Berwick abrieron dos brechas en la muralla, las mismas que las tropas anglo-portuguesas del Duque de Wellington usaron en 1813 para apoderarse de la ciudad, entonces en manos napoleónicas.

Situado en pleno corazón de la ciudad, el mercado donostiarra te conmueve los sentidos, sobre todo el del olfato y el de la vista, aunque también es conveniente no hacer





PANTXINETA
1,50 €/U

GOXUA
1,50 €/U

P
V
1,



LA BRETXA TE CONMUEVE LOS SENTIDOS

oídos sordos a las sabrosas conversaciones que aquí se celebran, pura esencia popular, ni dejar de acariciar con los dedos los manjares arrancados con sabiduría centenaria a la naturaleza. El quinto sentido, el del gusto, ya quedará perfectamente satisfecho cuando una vez en casa cocinemos nuestros tesoros. Y un sexto sentido le dice al viajero que no puede dejar de sumergirse en este océano de sensaciones. Su recorrido es laberíntico, serpenteante, mientras vamos caminando y viendo comercios cuyos nombres ya nos hacen la boca agua: la frutería Markotegi, la pastelería Gaztelu... contemplando también pollos de caserío y vistosos chuletones.

Aunque la Playa de la Concha quede a unos minutos, aquí, en La Bretxa, podemos tirarnos de cabeza al agua del Cantábrico; en sus

pescaderías, el cliente y comensal se sentirá como pez en el agua. Cabrachos, rodaballos, angulas y cocochas impagables (en los dos sentidos del término) y, sobre todo, ese “de aquí” que subraya la calidad del producto de la tierra, o del mar, como es el caso. Y ya en la calle, en las marquesinas, las *casheras*, con décadas y décadas de tradición en el oficio venden también lo mejor de lo mejor, siempre “con fundamento”. Productos del caserío con denominación de origen (*eusko label*), tomates a los que solo les falta hablar, guisantes tiernísimos como mantequilla, puerros, vainas... y para rematar, un queso de Idiazábal en el puesto de Espe.

La Bretxa es un libro abierto a las mejores páginas de la gastronomía y el arte culinario españoles. ■







Ensalada tibia de tuétanos de verdura con bogavante, crema de lechuga de caserío y jugo yodado



INGREDIENTES

1 bogavante de 1.150 g cocido, pelado y cortado en 12 medallones gruesos.

Para la infusión de tomate: 3 Kg. tomates maduros. 30 g. de sal fina. 40 g. de azúcar.

Para el espárrago: 6 puntas de espárrago triguero. Sal y aceite de oliva.

Para el tuétano de coliflor y brócoli: 2 ó 3 troncos de coliflor y brócoli bien pelados.

Para los corazones de tomate: 12 tomates medianos.

Para el salteado de habas: 280 g habas pequeñas. 100 g cebolleta fresca. Aceite de oliva virgen. Sal.

Para la crema de lechuga de caserío: 200 g de lechuga de caserío. 200 g de caldo. 150 g de cebolleta. 15 g de mantequilla.

Para la salsa yodada: 2 chalotas. 200 g de vino blanco seco. 250 g de nata doble. 100 g de jugo de mejillón. 3 dientes de ajo. 1 rama de tomillo. 100 g de berberechos. 60 g de almejas. 6 ostras picadas. 6 bulots /canaillas.

Además: 12 almendras frescas peladas. 0'5 aguacate pelado y laminado con el pelador. 0'5 cebolleta fresca pequeña cortada finísimamente.

ELABORACIÓN

Para la infusión de tomate: Limpiar los tomates, quitarles bien el corazón y partarlos en 6 trozos. Añadirle la sal, el azúcar y amasarlo bien con las manos hasta que quede como una sopa (5 minutos). Después lo pondremos a colar por una tela y un tamiz, poniendo un poco de peso encima para que haga presión y vaya pasando su jugo, dejándolo así, al menos 12 horas en la cámara frigorífica. Una vez bien escurrido obtendremos un líquido transparente, precioso jugo de tomate. Nos serviremos de 2 g de agar-agar por cada litro de infusión. Para mezclar el agar-agar calentar el 10% de la infusión y añadir el agar-agar. Debe hervir para poder mezclarse con el resto de la infusión que estará a 35° C. Extender la gelatina en el plato (30 g por plato), dejando que gelatinice.

Para el espárrago salteado: Cogemos los espárragos y los troceamos en 4 partes, y en una sartén caliente con un poco de sal y aceite lo saltearemos vuelta y vuelta.

Para el tuétano de brócoli-coliflor: Coger los tuétanos, cuadrarlos bien y cortarlos en la máquina cortadora lo más finamente posible. Meterlos en agua helada, con hielos, para que queden más crujientes. Aliñarlos con una vinagreta de aceite de oliva, vinagre de sidra y sal (tres partes de aceite por una de vinagre).

Para los corazones de tomate: Cortar la base y la parte de arriba del tomate, intentar quitar la carne del tomate sin tocar el corazón para después retirarlo (el corazón son las pepitas con su carne correspondiente). El tomate tiene que estar maduro y a poder ser aromático. Guardar al menos, 12 corazones gelatinosos de tomate.

Para el salteado de habas: Picar la cebolleta finamente, ponerla a pochar suavemente. Cuando esté pochada le añadimos las habas y fuera del fuego le damos un par de vueltas, rectificando la sal y escurriendo de aceite rápidamente.

Para la crema de lechuga de caserío: Cortar en juliana la cebolleta y rehogarla en mantequilla hasta que sude. Mojar con el caldo y dejar que hierva 15 minutos a fuego lento. Mezclar la lechuga de caserío blanqueada y fría con el caldo y la cebolleta. Triturar en la batidora y colar por un colador fino. Enfriar en la cámara.

Para la salsa yodada: Pochar la chalota y el ajo picado, desglasar con el vino y el jugo de mejillón, reducir a la mitad, añadirle la nata doble y cocer durante 10 minutos. Añadir los moluscos en frío y remover el cazo como si estuviésemos haciendo bacalao al pil-pil para que todo el conjunto ligue. Colar el jugo y reservarlo, puesto a punto.

*Cocción previa de los bulots: En primer lugar es muy importante limpiarlos bien. Habrá de hacerse sobre 6 aguas frías con bastante sal, y entre agua y agua tiene que estar 5 minutos reposando, es decir, un total de 30 minutos. Con ello habremos eliminado toda su mucosidad y arena.

Una vez bien limpios cocerlos en un agua con sal por espacio de 30 minutos, y dejar enfriar en su misma agua para evitar que se sequen. Escurrirlos y utilizarlos para hacer la salsa yodada.

Además: Con el aguacate, lo cortaremos en cuartos y con un pelador obtendremos 3 láminas que pondremos en el plato de forma rizada. Aliñaremos con sal y aceite de oliva justo en el momento de servir la ensalada.

Para la cebolleta, una vez laminada la introducimos en un baño de agua con hielo. Escurrirlas bien sobre un trapo y poner 2 láminas en cada ensalada. Aliñar con sal y aceite.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Introducimos el plato en el que anteriormente extendimos el jugo de tomate gelatinizado, en un horno, para que la gelatina se temple y adquiera calor. Encima colocaremos los demás ingredientes de la siguiente forma, en 2 extremos irán 2 medallones de bogavante cocido, en el extremo opuesto 2 corazones de tomate previamente aliñados con aceite de oliva, en el centro una pizca de puré de lechuga, sobre el que colocaremos los espárragos salteados y las almendras.

Los tuétanos aliñados irán en el centro, bien altos, depositando alrededor las habas salteadas y el jugo yodado. Colocamos también el aguacate y la cebolleta

NOTA. Esta operación hay que hacerla a gran velocidad para que el tomate gelatinizado llegue a la mesa templado (como de aperitivo), y los rociaremos con el jugo de queso, caliente y espumado con una batidora eléctrica. Servir.



MERCADO DE SAN AGUSTÍN A CORUÑA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Con un litoral como el coruñés, sus pescados y mariscos son principales protagonistas: lenguados, rape, rodaballo, percebe, centolla, nécora, cigala, mejillones... Conviene también saborear la ternera gallega, el cocido, el lacón con grelos o el queso de tetilla. No hay que olvidar tampoco platos tan característicos como la empanada, el pulpo *á feira* y *la caldeirada*, guiso de pescado a base de uno o varios tipos, con patatas y allada, que es una salsa elaborada con aceite de oliva, ajos y pimentón. De la huerta, esos pimientos del Padrón, y de los obradores, las filloas de crema, la leche frita y la tarta de queso. Y mejor si nos escanciamos un Monterrey, un Rias Baixas, un Ribeira Sacra, un Ribeiro o un Valdeorras.







**GALICIA ES UNA
TEMPESTAD
GASTRONÓMICA**

MERCADO DE **SAN AGUSTÍN** A CORUÑA

Centollos, nécoras, rodaballo, lamprea, queso de tetilla o de Arzúa-Ulloa, empanada de xouba... se hace la boca agua solo de pensarlo. Galicia es un mar abierto, una tempestad gastronómica, y A Coruña, una de las capitales más cosmopolitas y bellas de España, se rinde ante el mar, pero también ante las tierras del interior, con sus terneras únicas, sus lacones, sus pimientos del Padrón... Una variedad de productos, de sabores, de olores, que colman todos los días su popular Mercado de San Agustín, a apenas doscientos metros del alma de la ciudad, la Plaza de María Pita, la heroína que se enfrentó a los piratas de Drake que en 1589 quisieron tomar la ciudad de la que siempre se dijo que en ella nadie es forastero.

San Agustín es uno de los mercados más originales de nuestro país. Y no solo por la







**LOS ESTUDIOSOS
ASEGURAN QUE SE
TOMÓ COMO EJEMPLO
E INSPIRACIÓN EL
MERCADO DE REIMS, EN
FRANCIA**

oferta gastronómica, que resume de modo exacto y especialmente sabroso la tierra en la que se erige, sino también por la vistosidad y elegancia de su construcción arquitectónica, que fue rompedora en su época y que hoy en día sigue siendo uno de los rincones más perseguidos por las cámaras fotográficas de los turistas, hasta el punto de que alguna vez se le ha denominado el Guggenheim gallego.

Los creadores de este edificio audaz y perfectamente ideado para la misión que debía cumplir, pura tecnología punta de su tiempo, fueron los arquitectos Santiago Rey Pedreira y Antonio Tenreiro, que firmaron el proyecto allá por 1932. Los estudiosos aseguran que tomaron como ejemplo e inspiración el Mercado de Reims, en Francia. Su peculiaridad más impactante es la espectacular







SIGUE SIENDO UNO DE LOS RINCONES MÁS PERSEGUIDOS POR LAS CÁMARAS FOTOGRÁFICAS DE LOS TURISTAS

y singular cubierta parabólica, formada por una lámina de hormigón de quince centímetros de grosor en la que se incrustan bandas de vidrio. Bajo ella bullen docenas de puestos, con frutos del mar y de la tierra, toda la sabiduría de un pueblo que, como el gallego, adora la buena mesa y el mejor yantar. Y la naturaleza le regala generosamente sus dones, que en San Agustín ofrece gente como Camelia Aurora Caridad, conocida en toda A Coruña como Dory, porque así se llama su puesto de mariscos, y elegida a finales de 2010 como la mejor placera del mercado. Su abuela fue la primera en tener el establecimiento, y es esa tradición

que pasa de abuelos a padres y de padres a hijos la que mantiene vivos lugares de tanto sabor, y nunca mejor dicho, como el coruñés Mercado de San Agustín: lugares que son pequeñas embajadas del paraíso entre nosotros, donde el cara a cara y el comprar y vender de tú a tú es un arte y una costumbre de años y años, que permiten no solo conseguir las mejores viandas, sino también mantener fuertes y perdurables los lazos sociales. Mercados que fueron y son la trama y la urdimbre de nuestra vida. ■



Sopa de guisantes con percebes gelatinizados



INGREDIENTES

El salteado de guisantes: 280 g. de guisantes lágrima pelados. 100 g. de cebolleta fresca. 2 cucharadas de aceite de oliva virgen. Sal y azúcar.

Los percebes: 0'5 kg. de percebes bien gruesos. 2'5 hojas de gelatina alimentaria. Sal.

La sopa de guisantes: 670 g. de guisantes pelados crudos. 300 g. de mantequilla en daditos. 6 dl. de caldo de carne. 1 dl. de nata líquida. 15 g. de sal. 35 g. de azúcar.

ELABORACIÓN

El salteado de guisantes: Picar la cebolleta finamente y ponerla a pochar suavemente. Añadir los guisantes pelados y rehogar el conjunto. Añadir sal y azúcar. Dejar rehogar lentamente hasta que estén tiernos. Enfriarlos rápidamente extendiéndolos sobre una bandeja fría para detener la cocción.

Los percebes: Poner abundante agua salada a hervir (30 g. por litro) y una vez roto el hervor añadir los percebes. Cuando vuelvan los borbotones, escurrir los percebes y sacarlos con una espumadera a un recipiente hondo. Pelarlos con cuidado y teniendo la precaución de guardar todo su jugo (si es necesario, añadir un poco de agua de la cocción a las cáscaras de percebe apretándolas y mezclándolas bien para sacarles todo el jugo). Colar y medir el jugo (la proporción es de 2,5 hojas de gelatina para cada 0'5 l. de agua de percebes). Poner las hojas de gelatina en agua fría y, por otro lado, calentar el jugo de percebes. Disolver bien las hojas de gelatina y dejar enfriar en la cámara. Cuando coja punto de "crema" (que su textura sea cremosa y manejable), mezclar una parte de esa gelatina de percebes, la justa para que queden ligados y brillantes, con los guisantes salteados fríos. Distribuirlos en el fondo de cuatro platos hondos. Sobre los guisantes gelatinizados, colocar ordenadamente los percebes pelados y rociar su superficie con una mínima parte de gelatina para que se muestren brillantes y carnosos.

La sopa de guisantes: Hervir el caldo, retirarlo del fuego, añadir los guisantes crudos e introducir el conjunto en una batidora de vaso y batir a la máxima potencia por espacio de 3-4 minutos, hasta que la mezcla resulte bien cremosa y ligada.

Pasar la mezcla por un chino muy fino a una cazuela y darle calor sin que hierva, ya que al hervir pierde el color verde. Ir montándola poco a poco con la nata líquida caliente y la mantequilla en dados, hasta disolverla. Añadir por último el azúcar, la sal y la pimienta.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez hecha la sopa, darle un calentón sin que llegue a hervir y un golpe fuerte de batidora para ligarla aún más, si cabe, y llevarla a la mesa. Servirla vertiéndola sobre los platos en los que anteriormente se colocaron los guisantes y los percebes gelatinizados.

MERCADO DEL CONDE LUNA LEÓN

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

El clima frío impone una gastronomía contundente en la que sobresalen los cocidos y los asados, como el de lechazo, y embutidos poderosos como la morcilla de cebolla, la cecina y el botillo del Bierzo. Para beber, un Tierra de León o un Bierzo, que acompañarán magníficamente un bacalao al ajo arriero, un cocido maragato o una olla berciana. Entre los postres también hay dónde elegir: desde unos hojaldres o unas mantecadas de Astorga a unos imperiales de La Bañeza, sin olvidarnos de manjares como los maravillosos lazos de San Guillermo.



ELF 254037

N° 20
IA L. RICO
TEL 254037

CARNES M
AMP

SEBASTIÁN
FRANCIA





MERCADO DEL CONDE LUNA LEÓN

Poco podían esperar los veteranos y curtidors soldados de la VI Legión Romana que aquel campamento casi improvisado que estaban levantando en el año 20 a. C. se convertiría con el paso de los siglos en la capital de un poderoso reino de la Cristiandad: el de León, el primero en la historia de Europa en albergar unas Cortes, allá en 1188, bajo el reinado de Alfonso IX. Desde entonces ha llovido y nevado lo suyo sobre las tierras leonesas. Pero en las mismísimas entrañas centenarias de su ciudad, en el Barrio Húmedo, poblado de pequeñas y encantadoras plazas empedradas, callejas laberínticas y estrechas detenidas en un pretérito casi perfecto como si por ellas no hubieran pasado el tiempo ni los cambios sociales, se instala el popular Mercado del Conde Luna. Si en los recovecos de la Edad Media fue la Plaza del Grano el punto de encuentro y de intercambio de los leoneses, hoy lo es el Mercado, allí donde van a cobijarse los ricos y









**EL ACTUAL MERCADO
DEL CONDE LUNA SE
INAUGURÓ EN 1929 Y SE
ENCUENTRA SITUADO
ENFRENTA DEL PALACIO
DEL MISMO NOMBRE**

siempre contundentes productos de la zona: botillos del Bierzo, lechazos, salazones de bacalao (los arrieros fueron los primeros en usar esta tecnología punta del buen comer), las morcillas de cebolla, las lentejas de la Armuña que llegan de Salamanca y, cómo no, esos manjares que endulzan las largas y gélidas noches leonesas: los nicanores de Boñar, las mantecadas de Astorga, los lazos de San Guillermo originarios de Cistierna...

El actual Mercado del Conde Luna se inauguró en 1929 y se encuentra situado enfrente del palacio del mismo nombre, en una pequeña bocacalle de la calle Ancha. En la actualidad reúne unos cincuenta puestos fijos, a los que se suman los ambulantes que suelen establecerse en su exterior, generalmente de verduras y hortalizas. El mercado ha sido rehabilitado en los últimos años, al igual que el palacio colindante, declarado Bien de Interés Cultural. A su alrededor, las calles del Pozo,



EN LA ACTUALIDAD REÚNE UNOS CINCUENTA PUESTOS

de la Azabachería o de la Cascalería, donde el pasado sale a nuestro encuentro mientras la lluvia helada resbala sobre los tejados de la Casa Botines, de Gaudí, las cúpulas de la catedral (la mejor muestra del gótico francés en España, conocida como la Pulchra Leonina, del siglo XIII), o sobre el lujo y la historia de San Marcos.

Y este chaparrón de sensaciones, olores, recuerdos y leyendas es un alimento que se nos sirve en bandeja en el Mercado del Conde Luna, uno de esos pocos lugares en los que, en pleno siglo XXI, todavía existe gente tocada con la varita mágica de la cultura oral, personas que saben contar la vida a su manera y en cuyas venas bullen las viejas tradiciones. Porque el mercado leonés es pueblo, es paisaje, son abuelos con boina y turistas de

los de cámara digital en ristre, amas de casa con bolsa o con carrito. Y no solo encontramos carne, matanza, pescados o legumbres, sino también tipos con nombre muy propio como Pepín el pescadero, hombre humilde, de plateadas canas, nieto de un maqui, que sabe lo que es sobrevivir y quizá por eso vende tan bien; o como Mati, doctora en morcillas, chorizos, quesos y lomos, envasados al vacío si se desea porque, como ella dice, esto es unir tradición y modernidad, mientras asegura simpática y fanfarrona que su establecimiento es "una tienda de drogas legales".

A veces, aunque el Mercado del Conde Luna se encuentre firmemente asentado en el presente y en el futuro, parece como si se nos fuera a permitir volver al trueque. Como en los viejos y legendarios tiempos medievales. ■



Hongos a la plancha con huevo escalfado



INGREDIENTES

Los hongos a la plancha: 1 kg. de hongos limpios y troceados en láminas de 1 cm. de grosor. 6 cucharadas de aceite de oliva. 1 pizca de perejil picado.

Los huevos escalfados: 4 huevos. 1 chorretón de vinagre de sidra. Agua. Sal.

ELABORACIÓN

La limpieza de los hongos: Los hongos o boletus edulis son una seta muy apreciada y de precio elevado, por eso su limpieza debe ser escrupulosa y precisa. Nunca hay que sumergirlos en agua para su limpieza. Con ayuda de un cuchillo pequeño afilado, eliminar la tierra o la arena adherida a su base, sin llevarnos demasiada parte carnosa. Hay quien pela los tallos, pero no es aconsejable. También se puede hacer con ayuda de un cepillo de cerdas prietas. Con un trapo humedecido en agua, limpiar las "txapelas" para eliminar la mayor parte de suciedad adherida. Con una puntilla afilada retirar todas las pequeñas hojas o ramitas pegadas y seccionar todas las partes que puedan estar podridas. Para facilitar el trabajo, se pueden separar los tallos de las "txapelas" y así trabajar más cómodamente.

Los hongos a la plancha: Poner al fuego una cazuela alta y estrecha con agua y una sartén antiadherente vacía. Cuando la sartén esté muy caliente, añadir una cucharada de aceite de oliva y, en cuanto humee ligeramente, añadir las láminas de hongo, que han de quedar bien planas y en contacto directo con el fondo de la sartén, sin apilar ni amontonar. Saltearlas vuelta y vuelta, hasta que queden bien doradas. Retirarlas a unos platos calientes y sazonarlas ligeramente.

Los huevos escalfados: Mientras tanto, añadir al agua hirviendo un buen chorretón de vinagre de sidra, para romper los borbotones. Ajustar la intensidad del fuego de manera que en ningún momento el agua hierva violentamente, sino que aparezcan tímidamente en la superficie pequeñas burbujas y ondulaciones del agua producidas por el calor. Ir cascando los huevos en pequeñas tazas o vasos, individualmente y escalfarlos de dos en dos, deslizándolos delicadamente del vaso al agua caliente, donde permanecerán por espacio de 1 minuto aproximadamente. Ir volteándolos cuidadosamente con una espumadera. Pasado el tiempo, sacarlos del agua e introducirlos en un pequeño barreño con agua limpia tibia ligeramente salada (1 cucharada sopera por litro). De esta manera se corta la cocción, las yemas no cuajan y se elimina de la clara el gusto a vinagre transmitido por el agua de cocción.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Distribuir los huevos escalfados sobre las setas salteadas, espolvorear el perejil picado y servir. Ya en la mesa, romper los huevos sobre las setas. Al romperse, las yemas harán las veces de untuosa salsa.

MERCADO DE ATARAZANAS MÁLAGA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Sana y mediterránea, la cocina malagueña ofrece deliciosos mariscos y pescados fresquísimos, como gambas y boquerones, siempre espectaculares. La serranía cercana también ofrece aportaciones de primera, como el rabo de toro a la rondeña o la caza, además de delicadísimos dulces de raigambre árabe y morisca, como el bienmesabe, los polvorones, los mantecados y alfajores. Aunque no hay que olvidar que la bandera de su gastronomía es el ajoblanco, una sopa fría muy bien mezclada de aceite de oliva, ajo y almendras; si se sirve con uvas blancas, mejor que mejor. Un Pedro Ximénez o un moscatel nunca estarán de más.







**MÁLAGA: LUGAR DE
TRUEQUE, DE NEGOCIO
Y DE BONANZA**

MERCADO DE ATARAZANAS MÁLAGA

Sabios navegantes y expertos nautas manejaban las velas del comercio y el intercambio que hacían a los barcos fenicios surcar el Mediterráneo. Pero este pueblo no solo comerciaba: también fundaba colonias y ciudades para que sus negocios prosperasen más y mejor. Así, en uno de esos periplos, en uno de esos recovecos de la historia, un grupo de esos hombres procedentes de la legendaria ciudad de Tiro, fundó la actual Málaga. Tras el paso civilizador de los romanos, la capital de la Costa del Sol sería ciudad árabe hasta 1487, cuando tras un largo y desolador asedio los Reyes Católicos la conquistaron. Pero siempre, en cualquier época, fue tierra de comercio, de asentamientos judíos y genoveses, lugar de paso y de trueque, de negocio y de bonanza.

En pleno corazón de la ciudad malacitana, a dos pasos de su arteria más palpitante, la calle Larios, se alza el Mercado de Abastos de







Malaga

Malaga

Malaga

Aceitunas



**COMO EN TODOS
LOS MERCADOS
LEVANTADOS A
FINALES DEL XIX, QUE
SEGUÍAN EL MODELO
DEL PARISINO DE LES
HALLES, SU EJE ES UN
ESQUELETO METÁLICO**

Atarazanas. El edificio que hoy conocemos se construyó entre 1876 y 1879, de la mano del arquitecto Joaquín de Rucoba. Se asentó sobre un solar donde en tiempos estuviera un taller naval de origen nazarí. De él apenas se conserva una puerta de mármol, pero el nombre de aquella remota factoría, en árabe atarazana (astillero), sigue dando nombre a uno de los mercados más bellos y apetitosos de España. A lo largo del siglo XIX, el antiguo edificio se fue deteriorando y fue finalmente derruido, pasando a ser propiedad del Ayuntamiento, que decidió la construcción del mercado del que disfrutamos hoy y que también fue conocido como de Alfonso XII.

Como en todos los mercados levantados a finales del XIX, que seguían el modelo del parisino de Les Halles, su eje es un esqueleto metálico, construido en concreto con hierro proveniente de la boyante industria siderúrgica sevillana, concretamente de la



ENTRE 2008 Y 2010 EL MERCADO FUE REFORMADO

Fundición de San Antonio, la misma que tendiera el famoso Puente de Triana de la capital hispalense. Destaca del edificio su puerta de accesos nazarí, que nos lleva a soñar con que nos introducimos en una centenaria medina árabe, en un zoco donde se compra y se vende de todo.

Entre 2008 y 2010 el Mercado de Atarazanas fue reformado: se renovaron y actualizaron los puestos, los techos se sustituyeron por un tejado translúcido semejante al de los originales, se destacó el valor de la llamada Puerta de Atarazanas y de los restos arqueológicos que habían aparecido en el subsuelo. También se incorporó la teja como elemento principal del remate de la cubierta. En 1979 había sido declarado Bien de Interés Cultural.

Málaga es una de las ciudades más luminosas, sensuales, hermosas y alegres de España y su mercado es una fotografía del alma de esta tierra. En el Mercado de Atarazanas, los boquerones, que antes vendían los cenacheros, están más frescos que en ningún otro lugar, las sardinas se preparan para el espeto y las gambas esperan la plancha o la gabardina, aunque estemos en la Costa del Sol. También la serranía está representada en el mercado con una caza y una charcutería de calidad excepcional, o ese rabo de toro a la rondeña que bien se merece salir por la puerta grande. Y si apetece un ajoblanco, en Atarazanas parece brotar de la tierra, porque aquí se encuentran ante sus ojos los mejores ajos, las más deliciosas almendras, las uvas blancas y el aceite de oliva andaluz, auténtica tecnología punta de la gastronomía. ■



Lasaña de anchoas frescas y verdura



INGREDIENTES

La marinada de las anchoas: 2 kg. de anchoas enteras. 0'5 l. de agua. 30 g. de sal gorda. 0'5 l. de vinagre de sidra.

El relleno de verdura: 2 cebollas. 2 pimientos rojos. 5 pimientos verdes. 2 calabacines. 2 berenjenas. Opcionalmente, dos o tres cucharadas de salsa mayonesa.

La pasta de lasaña: 8 láminas de pasta para lasaña (20 g. por hoja). 2 cucharadas de aceite de oliva. 1 cucharilla de curry. Sal.

La salsa de la lasaña: 2 cebolletas blanqueadas en agua y refrescadas. 6 tomates maduros. 3 pepinillos en vinagre. 3 cucharadas de vinagre de Jerez. Sal. 4 cucharadas soperas de mayonesa. 2 pimientos del piquillo de Lodosa bien limpios de pepitas. 150 g. de aceite de oliva virgen.

ELABORACIÓN

La marinada de las anchoas: Hervir el agua y disolver bien la sal en ella. Añadir el vinagre de sidra y remover. Dejar enfriar. Limpiar las anchoas, abrirlas por la mitad y extraer la espina central. Introducir las anchoas en un recipiente amplio con agua fría. Lavarlas abundantemente hasta que queden escrupulosamente limpias. Escurrirlas bien. Verter el líquido de marinar sobre las anchoas ya limpias hasta cubrir las anchoas bien. Dejarlas que reposen en el frigorífico durante unas dos horas.

El relleno de verdura: Partir la cebolla en juliana y el resto de verduras en daditos. Pochar con una pizca de aceite de oliva la cebolla a fuego suave, sazonando ligeramente. Mientras tanto, saltear en una sartén antiadherente el resto de las verduras, una por una, con unas gotas de aceite y una pizca de sal. Cuando la cebolla se haya ablandado, añadir las demás verduras salteadas. Mezclar cuidadosamente, dar un leve hervor, corregir el punto de sal y dejar enfriar. Justo antes de montar la lasaña se puede incorporar a la mezcla de las verduras unas cucharadas de mayonesa para ligarlas y reforzar su sabor.

La pasta de lasaña: Poner a hervir abundante agua salada (20 g. de sal por litro de agua), el aceite y el curry. Una vez que hierva, bajar la intensidad del fuego e ir añadiendo las láminas de pasta poco a poco. Dejar que hiervan durante el tiempo que indique el fabricante en las instrucciones del paquete, retirarlas ayudándonos de una espumadera e introducir las en un recipiente con agua y hielo. Secar las láminas con cuidado y extenderlas sobre una superficie adecuada. Engrasar con aceite de girasol una bandeja y cubrirla con papel film de tal forma que sus bordes rebasen ampliamente la superficie de la bandeja, ya que luego habrá que envolver con él la lasaña, una vez montada. Sobre el papel film, colocar una capa de láminas de pasta hasta formar un rectángulo de 40 x 25 cm. aproximadamente. Cubrir con otra capa de verduras y disponer sobre esta una tercera de anchoas marinadas perfectamente ordenadas. Cubrir las anchoas con una nueva capa de pasta de lasaña, otra de verduras y, finalmente, una última capa de anchoas con su piel plateada hacia arriba. Envolver la lasaña con el papel film hasta hacer un paquete perfectamente regular e introducirlo en el frigorífico durante por lo menos dos horas para que quede bien compacto y no se rompa luego al trocearlo.

La salsa de la lasaña: Introducir en el vaso de una trituradora las cebolletas blanqueadas, el tomate y los pepinillos. Triturar a velocidad máxima durante un minuto. Añadir los pimientos, la mayonesa y el vinagre y volver a triturar durante otro minuto. Incorporar el aceite de oliva virgen y volver a accionar la batidora hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. Colar la salsa obtenida y reservarla en el frigorífico.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cortar con ayuda de un cuchillo de sierra (o mejor, si se dispone de él, de un cuchillo eléctrico) la lasaña en trozos del tamaño de una cajetilla de cigarrillos. Distribuirlos con cuidado para evitar que se rompan en platos individuales (o colocarlos todos sobre una gran fuente) y acompañar con la salsa, que introduciremos en una jarrita para servirla en la mesa. Se puede espolvorear el conjunto con hebras de eneldo fresco y rociar con un hilo de aceite de oliva virgen extra.





MERCADO DE **SAN AGUSTÍN** GRANADA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

Sierra, mar y vega son los ejes sobre los que discurre la gastronomía granadina. De la montaña, el jamón de Trévez, y de las Alpujarras su pollo con tomate o sus contundentes migas alpujarreñas. En la costa, los espetos de sardinas son imprescindibles, como lo son los ajoblanco tradicionales de la vega. Y en la capital, la tortilla al Sacromonte, con sesos y criadillas de cordero, o las habas con jamón. Los dulces también son variados, muchos de almendra, de tradición morisca, además de otras delicias como la Torta Real de Motril, los Pestiños de Vélez y los Piononos de Santa Fe, finísimos y rellenos de crema.





MERCADO DE **SAN AGUSTÍN** GRANADA

Dos de enero de 1492. Sobre el tablero de la bellísima ciudad de Granada dos mundos, dos civilizaciones, han terminado una partida interminable de casi ochocientos años; uno de ellos, el cristiano, capitaneado por Isabel y Fernando, los Reyes Católicos, ha acabado dando jaque mate al otro, el musulmán, cuyo último rey, Boabdil, entre lágrimas, rindió la villa y entregó sus llaves.

Sin embargo, la herencia árabe siempre quedó en parte del subconsciente colectivo granadino, y muchas de sus enseñanzas gastronómicas quedaron escritas para siempre en apetitosas letras en el libro de la cocina árabe-andaluza, al igual que no pocas de sus costumbres, como el uso abundante de especias, que aún permanecen. Además, las

**LA HERENCIA ÁRABE
SIEMPRE QUEDÓ
EN PARTE DEL
SUBCONSCIENTE
COLECTIVO GRANADINO,
Y MUCHAS DE
SUS ENSEÑANZAS
GASTRONÓMICAS
QUEDARON ESCRITAS
PARA SIEMPRE EN EL
LIBRO DE LA COCINA
ARÁBIGO-ANDALUZA**











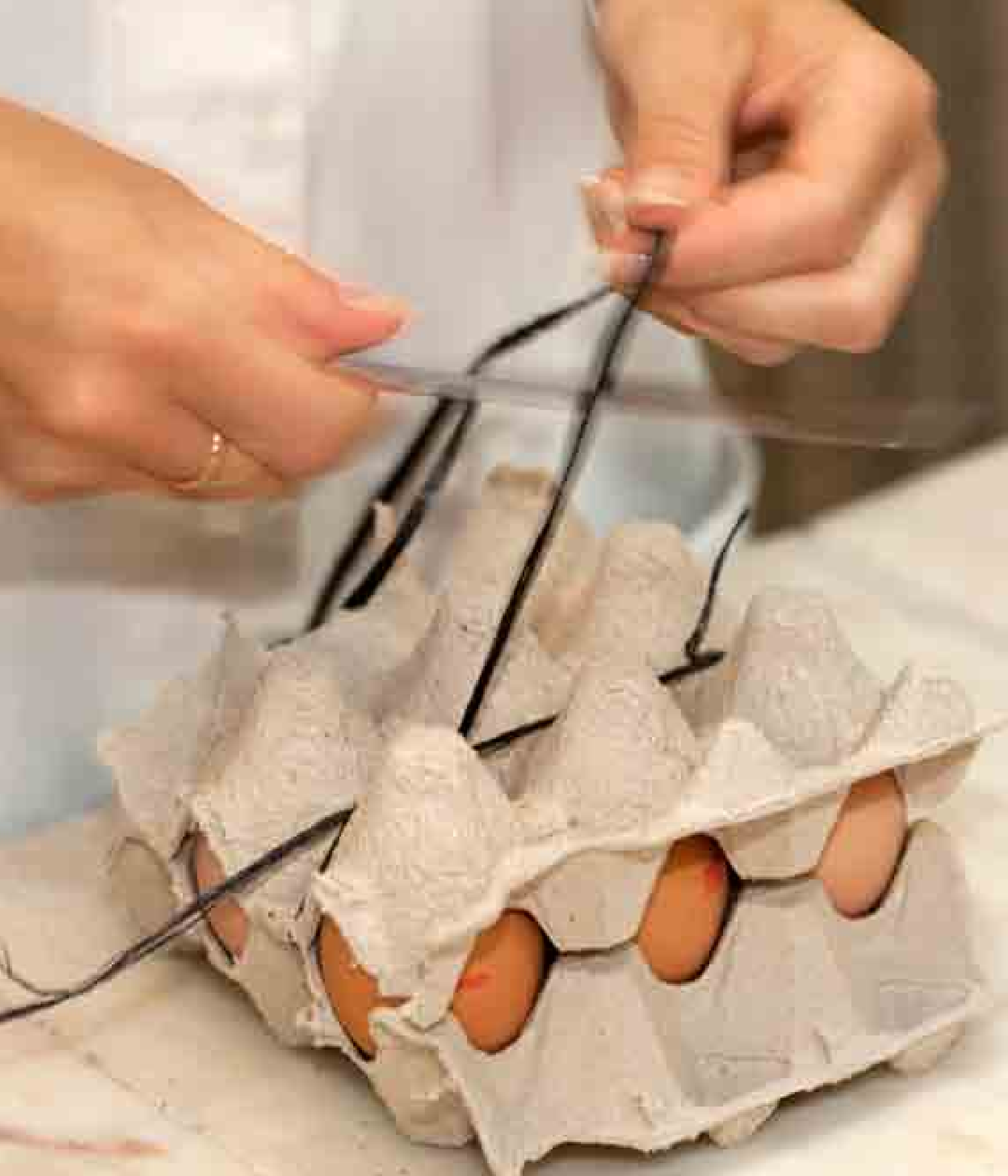
TODA ESTA RIQUEZA DE LA PROVINCIA ES LA QUE INUNDA EL MERCADO DE SAN AGUSTÍN

grandes diferencias climáticas de la provincia determinaron igualmente la variedad de guisos y viandas a degustar.

Durante siglos, moros y cristianos batallaron sin cesar, pero en las ollas y perolas (el estómago siempre es muy agradecido) la convivencia fue intensa, jugosa y sabrosa. De esa herencia surgieron las magras con fritada, el menudo gitano, las habas, la perdiz escabechada, los tocinos de cielo, los pestiños...

Toda esta riqueza de la provincia es la que inunda el Mercado de San Agustín de la capital granadina, el mejor lugar para encontrar el género de primera para la elaboración de estos manjares de honda raigambre

popular. Se encuentra en el cogollo de la ciudad antigua, en la plaza del mismo nombre, no lejos de la Catedral de la Encarnación, de la popular y siempre palpitante Gran Vía de Colón y de la Plaza Bibarrambla, que todos los días, menos los lunes, se llena de puestos de verduras y frutas. Los contrastes en San Agustín son importantes, y podemos pasar de ser atendidos por una pescadera troceando un pez espada a la tropical visión de un puñado de chirimoyas de los valles costeros granadinos. Igualmente, para todos aquellos que creen en el poder sanador de la naturaleza, cerca del mercado, justo al lado de la catedral, se pueden comprar hierbas medicinales, una costumbre arraigada en la memoria popular que hoy en día





EL MERCADO DE SAN AGUSTÍN ES UN PUNTO DE ENCUENTRO INEVITABLE EN LA QUE UN DÍA FUERA ÚLTIMA CIUDAD DE DOMINIO MUSULMÁN EN NUESTRO PAÍS

las corrientes naturistas han vuelto a poner en boga.

Aunque de reciente construcción, comparado con otros mercados españoles (fue inaugurado a finales de 1998), el Mercado de San Agustín es un punto de encuentro inevitable en la que un día fuera última ciudad de dominio musulmán en nuestro país. Y si quieren darse un gustazo gastronómico y aplicarse un plato típico como la olla de San Antón, no duden en pasarse por San Agustín para aprovisionarse convenientemente de sus habas secas, sus relucientes judías blancas, su morcilla, sus huesos de jamón y de espinazo, sus orejas de cerdo... Para eso están los mercados, para comer de rechupete. ■

Tomate relleno de gambas con jugo espumoso de parmesano





INGREDIENTES

El relleno: 200 g. de gamba cocida y pelada. 125 g. de cebolleta picada. 2 cucharadas de mantequilla. 125 g. de huevo duro pelado. 40 g. de atún en aceite, escurrido. Sal.

Los tomates: 10 tomates en rama pequeños. Sal y azúcar

El jugo de queso: 3 dl. de agua. 150 g. de queso parmesano rallado.

ELABORACIÓN

El relleno: Pochar la cebolleta en la mantequilla, con una pizca de sal, a fuego muy suave, hasta que quede bien tierna. Picar finamente la gamba y el huevo duro y desmigalar el atún. Una vez fría la cebolleta, añadirle el resto de ingredientes, sazonando si fuera necesario, hasta obtener una mezcla homogénea.

Los tomates: Se utilizan tomates rama del tamaño de ciruelas. Escaldarlos en agua hirviendo, refrescarlos en un baño de agua helada y pelarlos, vaciando su interior, que sazonaremos y rellenaremos, mediante una cucharita, con la salsa elaborada anteriormente.

Colocarlos en una fuente de horno con la mantequilla, espolvorearlos con el azúcar y asarlos al menos 15 minutos a 180° C. Deben quedar ligeramente arrugados. Rocíarlos continuamente con su propio jugo.

El jugo de queso: Introducir los dos ingredientes en un cazo y arrimarlo a fuego suave, hasta alcanzar aproximadamente los 60°C. Entonces introduciremos la mezcla en el vaso de una batidora, accionando a la máxima potencia, hasta obtener un jugo cremoso y liviano. Pasar la mezcla por un colador. Rectificar el sazonamiento.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Dispondremos los tomates asados en platos hondos pequeños (como de aperitivo), y los rociaremos con el jugo de queso, caliente y espumado con una batidora eléctrica. Servir.

MERCADO DE LAS VERÓNICAS MURCIA

INTRODUCCIÓN DE MARTÍN BERASATEGUI

La presencia de la Huerta del Segura determina la gastronomía murciana, aunque no falten en ella los arroces marineros (preparados con el arroz bomba de Calasparra) y salazones como las mojamas y el mújol, cuyas huevas son un apetitoso sucedáneo del caviar. También debemos contar entre sus delicias el pastel de carne, los michirones (habas secas, jamón, chorizo y laurel) y el zarangollo (revuelto de huevo, cebolla y calabacín). Y por supuesto todos los manjares hortícolas: pimientos, tomates, calabazas. Para regar, vinos de Yecla o Jumilla, y de postre unos paparajotes, las almojábanas, el pan de Calatrava, el arrope de higos... Y en la despensa, siempre, un tarrito de pimentón.







DE ESTA ABUNDANCIA
Y SABROSURA SE
BENEFICIA UNO DE
LOS MERCADOS MÁS
POPULARES DE ESPAÑA

MERCADO DE LAS VERÓNICAS MURCIA

Bien conocido es el refrán de que nunca llueve a gusto de todos. Muchas regiones de España no reciben ese don natural de un régimen de lluvias continuo y generoso. Pero el talento y la sabiduría ancestral de sus habitantes, que en muchos casos se remonta más allá de los romanos, ha sabido aprovechar al máximo los recursos de su tierra. La venturosa cercanía de un río puede ser aprovechada para convertir en vergel una comarca. El río del que hablamos es el Segura y la comarca La Vega del que toma nombre, y que ya quedara inmortalizada en la zarzuela "La parranda", del maestro Alonso y del libretista Fernández Ardavín:

*Huerta
risueña huerta
que siempre frutos
y flores das.
Murcia
la que cubierta
en todo tiempo de flor estás.*



TAL ERA LA CANTIDAD
Y LA CALIDAD DE SU
PRODUCCIÓN QUE
LLEGÓ A SER CONOCIDA
COMO LA HUERTA DE
EUROPA



Tal era la cantidad y la calidad de su producción que llegó a ser conocida como la Huerta de Europa.

Y de esta abundancia y sabor se beneficia uno de los mercados más populares de España, el de Las Verónicas, en pleno centro de la capital murciana, hombro con hombro con el antiguo Convento de Verónicas y muy cercano al Palacio del Almudí, el Paseo del Malecón y el cauce del propio Segura. Como tantos otros mercados españoles, su origen es secular. Ya en el siglo XV, en la zona del Arenal, hoy Plano de San Francisco, había comerciantes y mercaderías. También estaba allí la Puerta de la Aduana, donde se cobraban las tasas e impuestos sobre las variadas mercancías que entraban y salían de la ciudad. Más cerca en el tiempo, en 1799, hay

constancia cierta y por escrito de la existencia de una pescadería y una sencilla plaza de abastos al cobijo del pórtico columnado del Palacio del Almudí.

A mediados del siglo XIX, se levantó el primer mercado, obra de Juan José Belmonte, que fue derribado al comenzar el siglo XX. Y así llegamos al edificio de hoy en día, sobrio y modernista, diseñado por el arquitecto Pedro Cerdán y finalmente construido entre 1912 y 1916.

En tiempos también fue conocido como Mercado del Oeste o Mercado de la Verdura. En años más recientes, 1975, 2001 y 2004, vivió varias reformas para modernizarlo. El edificio, de planta rectangular y cubierta a dos aguas, posee ventanas en sus entradas

principales, y en él predominan la piedra blanca y las puntas de diamante. Igualmente, las fachadas laterales albergan ventanas para una mejor ventilación del recinto. Las Verónicas cobija a casi doscientos cuarenta puestos y casetas. Generalmente, están recubiertos de azulejos blancos, en tanto el suelo es de terrazo.

Y hasta este lugar de tan bello nombre llegan por supuesto toneladas de pimientos y tomates, tan típicos de la región desde el Descubrimiento de América. Pero también salazones (que tienen su origen en el garum romano), arroz a raudales (cómo olvidar el de Calasparra), mojamas, berenjenas (que los árabes cocinaron en la llamada alboronía: guiso a base de berenjenas, tomates, pimientos y calabazas, sazonado todo con





EN LAS VERÓNICAS SE ABRE ANTE NOSOTROS TODO EL ESPLENDOR DE LA HUERTA DEL SEGURA

pimentón; con la llegada de los cristianos se convirtió en un plato de Cuaresma), la afamada longaniza imperial de Lorca, los vinos de Yecla y de Jumilla, el mencionado y mercedamente famoso pimentón, los típicos michirones (habas), el mújol, cuya hueva es famosa por ser uno de los sucedáneos del caviar, y cítricos inigualables a los que también se cantó en la zarzuela:

*En la huerta del Segura
cuando ríe una huertana
resplandece de hermosura
toda la vega murciana.
Y en las ramas del naranjo brotan flores
a su paso.*

Y como guinda de este succulento pastel, una saludable costumbre: la del remate final, una genial experiencia para las mañanas de los sábados, cuando los pescaderos bajan paulatinamente el precio de su género hasta que las existencias se agotan. Porque mejor es vender barato, ante dos días sin mercado como el domingo y el lunes, que no vender nada.

En Las Verónicas se abre ante nosotros todo el esplendor de la Huerta del Segura. Sencillamente, para chuparse los dedos. ■





Alcachofas con almejas en salsa verde



INGREDIENTES

La cocción de las alcachofas: 24 alcachofas. 1 pizca de aceite de oliva. Sal. Agua.

Las almejas: 0'5 kg. de almejas. 2 dientes de ajo picados. 0'25 l. aprox. de caldo de cocción de las alcachofas. 3 cucharadas de aceite de oliva. Perejil picado. 1 cucharadita rasa de harina. 1 pizca de vino blanco.

ELABORACIÓN

La cocción de las alcachofas: Quitar las hojas exteriores de las alcachofas y cortarlas casi dos dedos por debajo de su extremo. Pelar con cuidado la base, procurando quitarle la mínima cantidad de carne posible. Hacer lo mismo con su tallo, es decir, pelarlo a partir de la base de la alcachofa hasta su extremo, sin llevarnos mucha pulpa. Conforme se van limpiando, partirlas en dos e ir introduciéndolas en una cazuela con una pizca de aceite a fuego suave. Cuando se haya acabado con la última alcachofa, añadir una pizca de sal, rehogar durante 1 minuto más y cubrir con abundante agua, cociniéndolas durante unos 20 minutos. Comprobar con la punta de un cuchillo que ya están hechas (el filo podrá entrar en ellas sin dificultad). Dejarlas enfriar en el caldo de cocción.

Las almejas: En una cazuela con aceite, rehogar el ajo picado. Cuando comience a "bailar", sin dorarse, añadir la harina y revolverla con una cuchara. Verter el vino y el caldo caliente. Hervir durante medio minuto. Añadir las almejas y mantener al fuego hasta que se abran.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Retirar las almejas a un plato, sin que se enfríen. Introducir en la salsa los cuartos de alcachofa y dejar hervir suavemente unos minutos para que cojan calor, a poder ser cubiertas. Colocar las almejas por encima, dar unas vueltas y espolvorear con el perejil.

Es importante abrir primero las almejas por si alguna nos "arruina" el guiso, no al revés. Así se evitan problemas. Una vez calientes las alcachofas, juntar todo y servir.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Nicolas Randall (Media Minds): Sobrecubierta y cubierta, 2-3, 6, 8, 10-11, 12, 15, 17, 18, 19, 21, 22-23, 24, 25, 26-27, 28, 29, 30-31, 32, 33, 34-35, 36-37, 38-39, 40, 41, 45, 46, 48, 49, 50-51, 52, 53, 54-55, 56, 57, 58-59, 63, 64, 66, 67, 68-69, 70, 71, 72-73, 74, 75, 76, 77, 83, 84, 93, 96, 98-99, 157, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 195

Juan Pablo Tejedor: 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130-131, 137, 138, 139, 140-141, 142, 143, 144, 145, 149, 150, 151, 152-153, 156, 161, 162, 163, 164-165, 166, 167, 168, 169, 175, 176, 177, 178-179, 180, 181, 182, 183

Tim Panell (Corbis): 78

Atlantide Phototravel (Corbis): 79, 86-87, 88, 94, 114, 119

Studio Eye (Corbis): 101

Hervé Hughes (Corbis): 97

Laurie Chamberlain (Corbis): 110

Rob Cousins (Corbis): 102-103

Alan Copson (Corbis): 107

John Arnold (Corbis): 111, 112, 115, 116-117

The Food Passionates (Corbis): 89

Sylvain Sonnet (Corbis): 108

Charles & Josette Lenars (Corbis): 118

Manuel Bellver (Corbis): 100

Equipo Martín Berastegui: 4, 42, 60, 80, 90, 120, 132, 135, 146, 158, 170, 173, 184, 196



Este libro ha sido impreso en papel certificado que proviene de bosques y plantaciones gestionados de manera responsable y otras fuentes controladas.

El papel es libre de cloro, ácido y es totalmente reciclable.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de la propiedad intelectual.

En la realización de este libro se ha puesto especial cuidado en mantener un respeto absoluto por todas las creencias y sensibilidades, con arreglo al proceder habitual de Media Minds en cualquiera de sus actividades.



© De esta edición: **Media Minds, S.L.**

© De los textos: **Manuel de la Fuente y sus autores**

© De las recetas: **Martín Berastegui**

© De las fotografías: **Sus autores**

Diseño, producción, maquetación y fotomecánica: **Media Minds, S.L.**

Coordinación editorial: **The Circus**

Depósito legal: **XXXXX**

www.media-minds.net

Mercados de España (2011)



