

## La pasta seca

La pasta es un alimento exquisito y muy rico en hidratos de carbono. Son muchos los platos que se pueden cocinar teniendo como base algo de pasta. Aún siendo uno de los productos que más consumimos, poco sabemos de su auténtica preparación y tipologías.

Normalmente todos los consumidores de pasta optan por comprar pasta seca lista para cocer, pero existe un proceso de elaboración previo al producto final. Es cierto que mayoritariamente la pasta la compramos ya elaborada, pero también la podemos preparar nosotros mismos. Los ingredientes básicos son muy elementales; tan sólo es necesario harina de trigo, sal, agua y un poco de maña.

Principalmente podemos diferenciar dos tipos de pasta: la seca y la de huevo. La única diferencia entre ambos tipos es que la segunda incluye, además de todos los ingredientes de la primera, cierta cantidad de huevo.

La pasta seca se confecciona con harina de trigo duro o también con semolina, amasadas con agua. Todo el procedimiento de la fabricación se realiza de manera industrial desde hace muchísimos años. En 1500 surgen en Italia las primeras corporaciones de fabricantes de pasta con reglas marcadas y estatutos propios. Los maestros artesanos de la pasta se conocían con un nombre en cada región italiana. Así en Liguria se llamaban 'maestri fidelari', 'Lasañari' en Florencia, 'Vermicellari' y 'Artesanos de la pasta' en Palermo.

En las primeras fábricas que surgieron en Nápoles y a lo largo de toda la 'costiera amalfitana', la masa de la pasta se elaboraba con los pies. Luego el trabajo se perfeccionaba con una nueva compresión conocida con el nombre de 'glomatura'. Este proceso se realizaba con una larga estaca de madera en la cual se sentaban tres o cuatro artesanos presionando con todo su peso.

Los trabajadores se levantaban y sentaban cuando la masa se ponía homogénea y podía pasar por las prensas de madera. A través de máquinas de diferentes formas, salían 'fidelini', 'vermicelli' y muchas otras pastas cortas. Mientras que la pasta corta se dejaba caer directamente en grandes cajas, la larga se secaba empleando grandes abanicos y, tras esto, se ponía a secar al aire libre en unos tendederos especiales.

La pasta seca fue uno de los primeros alimentos en ser producido de manera industrial debido a la todavía creciente demanda de este alimento, de gran éxito en todo el mundo.

## **La pasta seca – Elaboración**

Es cierto que la pasta da mucho juego y es uno de los platos más rápidos de preparar. Se confecciona fácilmente por lo cual no debe almacenarse en gran cantidad, siendo preferible el ir comprando para cubrir el consumo habitual. Hay algunos requisitos que debe cumplir la buena pasta y que debemos tener en cuenta a la hora de ir al supermercado. En primer lugar debe presentar un color amarillo brillante, que se hace más vivo después de la cocción. También debe ser resistente a la cocción, en la que aumentará de volumen. Y por último, una vez cocida, debe presentar cierta resistencia a la masticación, es decir, debe quedar 'al dente'.

Si decidimos atrevernos con la elaboración casera de la masa, tan sólo hay que seguir unas sencillas instrucciones. Los ingredientes de los que debemos disponer son: 1200 grs de harina de trigo duro, 20 grs de sal y medio litro de agua. Una vez contamos con todo lo necesario, se hace una masa con todo para obtener una pasta maleable pero dura. Cuando la pasta está por fin bien trabajada, se hace con ella una bola que se envuelve en un paño y se deja en reposo durante media hora. Al calcular la cantidad de agua cuenta que no todas las harinas tienen la misma absorción, por lo cual la cantidad de agua puede variar de unas a otras. En Italia, es tradicional preparar la pasta el mismo día que se va a cocinar para que todos los ingredientes sean frescos y recién cocinados.

## **La carne de vacuno**

La carne es un alimento básico. No sólo tiene un sabor inigualable, sino que le acompañan altas propiedades nutricionales: proteína de alta calidad, hierro, vitaminas B y zinc. Una de las más apreciadas es la carne de vacuno, aunque con ella hay que tener cuidado por su alto contenido en grasas.

La carne de vacuno incluye ternera, vaca y buey. Existen algunas diferencias nutritivas, dependiendo del tipo del animal, su edad o la parte de la carne que vayamos a consumir. En este tipo de producto podemos diferenciar las carnes blancas y las carnes rojas, dependiendo de la edad del animal. La carne roja procede de animales adultos, como la vaca. Su sabor es mucho más fuerte y posee mayor cantidad de materia grasa y proteína.

Tipos y variedades.- La carne más tierna es la del lechal, que hace referencia a las reses que no tienen ni un año de edad y que aún no han probado el pasto, sólo han tomado leche materna. La carne tiene un sabor mucho más suave. El añojo es una carne mucho más sabrosa y pertenece a animales de uno o dos años.

La carne de novillo es roja y comprende a las reses de hasta cinco años. Los bueyes, vacas y toros mayores de cinco años son los que tienen la carne más roja -vacuno mayor- y disponen de un sabor y un valor nutritivo mayor.

Es conveniente limitar el consumo de carne roja por su elevado contenido en grasa y colesterol. La dosis recomendada es 80 grs diarios de carne roja (ya sea de vacuno o de cordero o cerdo). Además, el excesivo consumo de la carne roja incrementa el riesgo de sufrir cáncer colo-rectal, y posiblemente otros tipos, como el de mama. Lo más conveniente es que este tipo de producto no represente más del 10% de las calorías ingeridas en cada comida.

## Valor nutricional de la carne

Las carnes, pescados y huevos son los productos alimenticios que mayor cantidad de proteínas nos proporcionan. El consumo de carnes no sólo suministra gran cantidad de proteína imprescindible para el cuerpo, sino que ésta se acompaña de aminoácidos esenciales necesarios. El 20% de la carne es pura proteína. Estas sustancias son indispensables para el crecimiento, las defensas y la regeneración de los tejidos.

La grasa, la mayor parte de ella saturada, representa entre un 10 y un 20% de la carne, y el resto, es agua. La carne contiene vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo, así como para el correcto funcionamiento del organismo, especialmente las vitaminas B, sobre todo la B12, y minerales como el zinc, el yodo, el selenio y el fósforo.

La vitamina B12 sólo se obtiene de los alimentos de origen animal y el vacuno es una buena fuente de ella. Es fundamental para acabar con la anemia y en la generación de la hemoglobina. Por otra parte, la carne de vacuno joven tiene mayor cantidad de vitamina B2, elemento primordial como fuente energética y protectora de la piel, el sistema nervioso y los ojos.

La carne de vacuno es menos grasa que la del cordero y el cerdo, y por eso, se le denomina 'carne magra', junto con la del pollo y el conejo. La carne magra contiene menos del 10% de la materia grasa. También es menos grasa y tiene más agua que la carne de ternera. También dependiendo de la parte del animal existen diferencias nutricionales: por ejemplo, las chuletas son más grasas que el solomillo.

La clasificación de la carne de vacuno suele establecerse con numeración: de primera, de segunda... Y extra, que sería la primera en el ranking. No hay grandes variaciones respecto al aporte nutricional y las categorías se refieren fundamentalmente a los usos para los que está destinada la carne. Las primeras clases son ideales para plancha, las inferiores, para guisos y cocciones más lentas.

Aunque el cocinado de la carne suele destruir parte de las vitaminas, la carne de vacuno bien preparada no sólo mejora el sabor, también favorece el aprovechamiento proteico y del hierro.

Para hacernos una idea, por cada 100 grs de carne de ternera rebozada y frita, obtenemos 215 calorías, 31,4 grs de proteína, 4,4 grs de glúcidos y 8,1 de lípidos. 100 grs de buey magro asado aporta menos valor energético: 192 calorías.

## La carne de vacuno en la cocina

Las personas que tengan sobrepeso o problemas con el colesterol deben limitar el consumo de esta deliciosa carne, o bien consumir la carne más magra. La plancha o el horno son los mejores aliados de una cocina sin grasa. La carne de vacuno, aunque se conserve en la nevera, tiene que cocinarse antes de las 72 horas.

A la hora de cocinar tenemos que ser conscientes de que cuanto más tiempo dejemos la carne en el fuego, mayor cantidad de propiedades nutritivas perderá. La carne roja se elabora con fuego bajo y requiere más tiempo de cocción, mientras que las carnes tiernas requieren temperaturas más altas y poco tiempo de cocinado.

La carne de vacuno está muy sabrosa a la plancha. Las carnes rojas tienen que pasar por la sartén sin sal porque así pierden menos sabor y propiedades. La carne se sala después y mejor si es con sal gorda. Este tipo de carne también se puede freír: si es rebozado, las pérdidas nutritivas no son tantas porque la carne se cuece en su propio jugo. Los guisos de carne de ternera son deliciosos, también las carnes rojas asadas, o el vacuno picado, para hacer hamburguesas y rellenar alimentos.

En definitiva, todo un mundo de posibilidades gracias a uno de los mayores placeres culinarios que existen: la carne de vacuno. No sólo tiene un sabor inigualable, sino que proporciona la energía necesaria para mantener en forma el motor de nuestro organismo.

## La leche

La leche es el alimento más completo de todos los consumidos por el hombre. Los humanos somos los únicos mamíferos que seguimos consumiendo algún tipo de leche después de la lactancia. Su consumo se remonta al Neolítico, aproximadamente en el año 6.000 a.C., cuando el hombre decidió asentarse para abandonar la vida nómada que llevaba desde el comienzo de los tiempos.

Este líquido blanco es imprescindible en nuestra dieta según los especialistas. Exceptuando la consumida durante el periodo de lactancia, lo que tomamos es leche de vaca, aunque con frecuencia podemos encontrar de oveja o cabra. Los seres humanos tenemos que ingerir energía y parece que este alimento es muy adecuado por sus características para nutrirnos de la mayoría de los componentes que necesitamos. Muy asociada a la alimentación de los más pequeños de la casa, la leche es también un alimento imprescindible en la dieta de los más mayores o de las mujeres que estén llegando a la menopausia, debido a todos los problemas de salud y enfermedades que se derivan de la descalcificación.

Éste es, por tanto, uno de los alimentos más necesarios durante todas las etapas de nuestra vida. Son muchos los motivos por los que es recomendable el consumo de leche pero quizás el más famoso de todos sea el calcio. La leche y sus derivados son de los alimentos que más cantidad de calcio contienen de toda nuestra dieta.

Un proceso de elaboración minucioso.- La leche cruda de vaca no está destinada al consumo humano: tiene que pasar por unos procedimientos previos para que sea saludable. A través del consumo de leche cruda se pueden contraer distintas enfermedades como la tuberculosis.

El primer paso del proceso de transformación es el ordeño de la leche de vaca que debe reunir unos requisitos para garantizar su salubridad. Este proceso de extracción debe realizarse sin interrupciones y de forma completa extrayendo el total de la leche. Se procede de esta manera ya que la leche no contiene los mismos nutrientes durante todo el proceso de extracción.

Hoy en día, todo el proceso está mecanizado y controlado por las grandes centrales lecheras y es sometida a un proceso de refrigeración de manera casi inmediato tras su extracción. En grandes camiones cisternas se lleva a la central y es sometida a un tratamiento que dependerá del producto que se desee obtener. Aunque los procedimientos varíen de acuerdo con el producto final, la leche siempre se somete a algunos comunes en los que se trata de eliminar todos los microorganismos patógenos.

El primero de los procesos más habituales a los que se somete la leche es la termización, consistente en aplicar una temperatura de 63 ó 65 grados durante 15 segundos ampliando así el período durante el cual la leche cruda puede ser almacenada. La homogenización es otro de estos procesos más comunes y tiene como fin el conseguir que los glóbulos grasos se rompan y lograr disminuir su tamaño. La leche homogeneizada es más digestiva y presenta un color más blanco y atractivo.

Los diferentes tratamientos térmicos darán como fruto tres tipos de leche: la UHT (se conserva dos o tres meses), la pasteurizada (comercializada como leche fresca) y la esterilizada (se conserva durante 5 ó 6 meses). Cada una con sus variedades de entera, desnatada y semidesnatada.

## **Los componentes de la leche**

La calidad de la leche se valora por sus cualidades nutritivas y varía dependiendo de muchos factores. Raza, edad, cisterna de ordeño... Son algunos de los factores que intervienen en la calidad del producto final.

El agua es su principal componente, además de ácidos grasos y colesterol, proteínas (caseína, lactoglobulinas y lactoalbúminas) e hidratos de carbono (lactosa). En menor proporción contiene vitaminas (grupo B, A y D) y minerales (zinc, magnesio y calcio).

La leche vacuna, que es la que habitualmente consumimos, tiene más proteínas por litro y caseína que la leche materna. Desde el punto de vista digestivo, las diferencias proteínicas hacen que la asimilación de la leche de vaca sea más difícil que, por ejemplo, la asimilación de la leche materna, debido a la mayor cantidad de estos dos elementos. Aparte de suponer un mayor esfuerzo digestivo, la leche vacuna hace trabajar más a los riñones debido a su alto valor proteico.

El azúcar que encontramos en la leche vacuna es la lactosa y la cantidad existente es aproximadamente 4.8 grs por litro. La lactosa es un disacárido, es decir, un azúcar constituido por dos monosacáridos: la galactosa y la glucosa. Este disacárido favorece la flora intestinal más saludable para el organismo. También parece demostrado que la ingestión de lactosa favorece el desarrollo del sistema nervioso durante el crecimiento.

La leche en la cocina.- En todos los países del mundo es consumida como bebida. Se puede beber sola o acompañada, fría o templada. La mayor parte de la leche de vaca se emplea para la elaboración de productos lácteos como la mantequilla, los yogures, la nata, el queso, la cuajada y otros muchos postres.

No sólo los lácteos y postres la incluyen entre sus ingredientes, hay otros muchos platos como purés, sopas y salsas que la incluyen. Es la reina de los postres y dulces por su peculiar sabor.

## Los crustáceos

El marisco es sin duda uno de los alimentos más exquisitos que podemos poner en nuestra mesa. Aunque hoy en día es un producto muy habitual en la cocina, su utilización todavía queda reservada para ocasiones especiales. De hecho, el marisco es uno de los artículos más típicos de las Navidades.

El mar nos ofrece gran cantidad y variedad de frutos: cangrejos, gambas, langostas, cigalas, percebes, ostras... Deliciosos alimentos con gran cantidad de nutrientes y de calidad inmejorable. Además, España es uno de los países con mayor variedad de marisco y con una calidad insuperable.

Propiedades nutritivas del marisco.- El marisco es un alimento muy importante en la nutrición, ya que es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Y lo mejor de todo es que apenas tiene aporte calórico y tiene muy poca grasa, así que es ideal para dietas. Este tipo de alimento es excelente proveedor de minerales tales como hierro, fósforo, zinc, potasio y yodo, además de tener importantes cantidades de vitaminas A y B.

El único problema del marisco es el colesterol. Sin embargo, en contra de lo que se suele creer, el nivel de colesterol de la mayoría de los moluscos, es decir, los mariscos de concha, es bastante bajo. Los crustáceos aportan mayores cantidades de colesterol aunque, al ser sus grasas poli insaturadas, se puede consumir moderadamente. Para dietas bajas en colesterol, este tipo de marisco se puede comer como máximo un par de veces a la semana.

Cuando hablamos de marisco podemos hacer tres distinciones: crustáceos (con caparazón: gambas y cangrejos), moluscos (con concha: almejas y mejillones) y cefalópodos. Muchos especialistas no consideran que los cefalópodos (calamares, sepias, pulpos) sean marisco, ya que no tienen concha ni caparazón.

Algunos de los mejores crustáceos.- Dentro de esta clasificación nos encontramos con aquellos artrópodos que están cubiertos de caparazón. Cangrejos y gambas son algunos de los más populares crustáceos. Sin duda, el centollo es uno de los mariscos más apreciados y particularmente, el gallego, que es exquisito. Podemos diferenciarlo de los centollos de otra procedencia por el color pardo oscuro y por sus patas, más largas que los ejemplares procedentes de otros países.

El buey de mar es otro crustáceo muy apreciado: dispone de un caparazón ovalado de superficie lisa y es muy sabroso una vez cocido. Los centollos y bueyes de mar necesitan 20 minutos de cocción por kilo de marisco.

Respecto al cangrejo, existen diversas especies y calidades. El cangrejo es fundamental para guisos de pescado y en la tradicional paella. El cangrejo real gallego tiene una calidad excelente, similar a la del centollo. Generalmente los cangrejos que se encuentran en los mercados gallegos son de aguas del país.

No podemos olvidarnos tampoco de los cangrejos de agua dulce, procedentes de los ríos y con un sabor muy característico. Son comercializables si miden más de 8 centímetros y se suelen vender vivos.



## Gambas y langostinos

Las gambas y los langostinos son dos de las estrellas del marisco. No pueden faltar en cócteles, revueltos, ensaladas, paellas y guisos de pescado, aunque también son una delicia simplemente cocidos o a la plancha. La gamba rosada fresca se puede conseguir en los meses de octubre, noviembre, y diciembre, mientras que la temporada de la gamba gris se extiende desde el verano hasta el otoño.

Los langostinos de temporada se pueden adquirir de mayo a agosto. Para cocer este tipo de crustáceos son necesarios tiempos medios: los langostinos requieren de 3 a 5 minutos una vez que el agua ha roto a hervir. Para cocerlos usaremos agua fría y salada, y con un poco de limón. Antes de pasar al puchero tienen que lavarse y dejarlos en remojo con agua y sal durante diez minutos.

Aunque en España hay gambas y langostinos de exquisita calidad, en el mercado también se puede encontrar buen marisco de diversas procedencias: de algunos países del Índico, Pacífico o el Atlántico Sur. Fuera de temporada podemos comprarlos congelados con un etiquetado que nos informa del origen y el tipo de marisco.

Si las gambas y los langostinos, y los crustáceos en general, desprenden olor a amoníaco es que los ejemplares son viejos.

Langostas, cigalas y bogavantes.- La cigala es un delicioso marisco que también podemos consumir en paellas y guisos de pescado, así como a la plancha o cocidas. Se vende fresco durante todo el año, aunque también congelado, y la fresca procede de las costas de España, Portugal e Irlanda, entre otros países.

De Galicia viene una especie deliciosa: el Santiaguíño, un tipo de crustáceo similar a la cigala que, por sus espinas en la concha, recuerda a la cruz de Santiago. Sólo se puede comprar en julio, ya que es una especie protegida. Cinco minutos de cocción son suficientes para tener a punto las cigalas.

Las langostas y los bogavantes forman parte de la elite del marisco. Alcanzan altos precios en el mercado y son el plato ideal para cualquier sibarita de la gastronomía. La langosta rosa de temporada se compra en enero, febrero, julio y agosto, mientras que la langosta roja se puede encontrar desde mayo hasta septiembre.

El kilo de langosta o bogavante tarda 25 minutos en cocerse. Los bogavantes de temporada son de mayo a agosto. Los camarones de temporada se adquieren durante todo el año y son perfectos para realizar consomés, sopas y cremas.

El marisco en la cocina.- Como ya hemos explicado, el marisco se puede comer como ingrediente de platos elaborados o solo, cocido o a la plancha ya que, por sí mismos, disponen de un sabor fuerte e irresistible para muchos amantes de la buena mesa. Las gambas son muy versátiles: admiten cocción, guisos, plancha y frituras.

Los cangrejos, centollos, langostas, cigalas y gambas son perfectos para comer cocidos y fríos, o, en el caso de gambas y cigalas, también a la plancha. Los guisos admiten también crustáceos como la gamba y las ensaladas son perfectas para acompañar con carne de cangrejo.

En Galicia, además, el marisco es perfecto para rellenar empanadas.

## --- Pescado ---

- Podemos comprobar si el pescado está fresco acariciándolo con un dedo a contraescama, contra menos escamas caigan más fresco está el pescado.
  - El pescado se conserva mucho mejor en el frigo si lo envolvemos en un trapo húmedo.
  - El pescado es mejor limpiarlo con un trapo húmedo y luego secarlo con otro trapo seco que poniéndolo al chorro de agua para luego secarlo.
  - No es aconsejable dar cortes al pescado para asarlo, perderá jugos y por lo tanto nos quedará más seco.
  - Para cocer pescado, si la pieza es grande la echaremos en el agua cuando esta esté fría, si está troceada o fileteada, la echaremos al agua caliente.
- 

## --- Desalado rápido del bacalao ---

Puede suceder que en alguna ocasión os encontréis que queréis hacer por ejemplo pues este revuelto de ajetes, berenjenas o espinacas con bacalao y claro es como esto puede ser una decisión a la hora de cenar os encontráis que tenéis el bacalao pero esta salado. Bien, si usáis placas eléctricas lo podéis poner encima de la placa, si usáis butano lo podéis poner en una placa de asar, ponéis en marcha el extractor de gases, y a temperatura fuerte lo vais asando, veréis que empieza a rezumar humedad que una vez evaporada el agua os va quedando la sal, hay que asarlo bien, no importa que coja un poco de color o incluso que se

chamusque un poco. Una vez la pieza o piezas ya están asadas, en un caldero con agua fría lo metéis y lo estrujáis bien. El bacalao esta listo para usarlo, como os daréis cuenta este solo se puede usar en revueltos, ajo arriero etc. pero nunca en platos que requieran tajadas.

---

### --- Carnes ---

- Las carnes no hay que sazonarlas de sal hasta después de asadas o fritas. Salarla antes de freírla hará que la carne pierda jugos y por tanto nos quedará seca.
  - Nunca lavaremos la carne con agua, si es necesario limpiarla lo haremos con un trapo. Mojar la carne hace que esta pierda sangre por lo que quedará más seca.
  - Para conservar la carne en el frigo, es mejor no utilizar papel de aluminio o plástico, la conservaremos mejor envuelta en papel encerado.
  - Para evitar que la carne guisada en salsa quede dura, introduce durante la cocción un corcho bien limpio.
- 

### --- Temperatura del horno ---

Muchas veces surge el problema cuando en una formula nos dice Horno flojo, medio, alto etc. o incluso los grados y/o no disponemos de termómetro/termostato o cuando estos están estropeados.

**Horno suave o flojo:** Cuando una hoja de papel blanco que hayamos introducido tarda mucho en amarillear.

**Horno moderado:** Cuando la hoja de papel blanco se pone amarilla en breves instantes. Si se vierte una gota de agua esta se evapora deprisa.

**Horno fuerte:** La hoja de papel blanco se tuesta al instante y una gota de agua que se vierta se evapora al momento.

**Para enfriar un horno:** Se mete una cazuela, (las asas que sean de materia a prueba de calor), con agua fría .

Con un poco de práctica como mejor se controla la temperatura del horno es con la mano. Se introduce la mano en el horno y una vez dentro moverla en todos los sentidos, (no tocar partes metálicas pues os quemaríais), ya que el dorso de la mano es muy sensible.

---

### --- Trucos con el ajo ---

Para que no repita quítale en germen verde de su interior, es lo que produce que sea indigesto.

Para aromatizar una ensalada, frota la ensaladera con ajo.

---

### --- Pelado de tomates ---

A los tomates que queramos pelar, se les hace una pequeña cruz con un cuchillo muy afilado, sin profundizar en la carne, justo cortar la piel. Se introducen en un puchero con agua hirviendo los tomates y se escaldan durante unos segundos y se sacan. En la cruz que habéis hecho veréis que se han levantado los pellejos, tiráis de ellos y el tomate se pelará fácilmente y lo tendremos listos para su uso. Si queremos que no se nos ablanden los meteremos en agua fría cuando los sacamos del puchero.

---

### --- Trucos con el arroz ---

Si quieres un arroz blanco sueltito, echa unas gotas de zumo de limón en el zumo de la cocción.

Mientras se cuece, no es conveniente removerla pues eso ocasionará que se pegue.

---

### --- Trucos con caldos o sopas ---

Si una sopa o caldo nos ha quedado salado, añádele una patata en rodajas y en dos o tres minutos absorberá una buena parte de sal.

Cualquier sopa o caldo gana sabor añadiendo un chorro de jerez o brandy

---

### --- Trucos para el centollo ---

Para comprar un buen centollo, este deberá ser hembra, para diferenciarlos hay que mirarles entre las patas, es obvio, veréis que debajo del cuerpo tienen una.... llamémosle aleta, que en los machos es picuda, como un triángulo y en las hembras es redondeada. En esta aleta es donde transportan las hembras la puesta de huevos. La mejor época para comprarlos son los meses que tienen erre, aunque en la actualidad casi todos los que hay por los mercados son los llamados centollos franceses, y se diferencian de los gallegos, (estos sí que son buenos), por el cuerpo

menos compacto y las patas mas abiertas, a mí me recuerdan a una araña. Las uñas tienen que ser duras y no flexibles, para saber si son de roca, las uñas no tienen que tener pelillos.

### --- Picar cebolla ---

Para no llorar cuando picamos cebolla, mete la cebolla un ratito (no mucho) al congelador.

Incorporado el 16-07-97

Segun me dijo un médico y luego he comprobado en la practica, la autentica razon de que las cebollas nos hagan llorar los ojos, es por la irritacion de la pituitaria, por lo que al estar ubicada en la nariz la forma logica de evitar que se irrite y por lo tanto que nos lloren los ojos es no respirar por ella y mantenerla tapada mientras pelamos las cebollas. Es infalible.

Incorporada el 4-05-98

### --- Limpieza de riñones ---

Antes de cualquier preparación, hay que retirar la película transparente que los envuelve (para que no encojan en la cocción), así como las partes con nervios y la grasa del centro. Los troceas como exija la receta que vayas a preparar y los salas con abundante sal y los tienes metidos en un colador para que vayan sudando, veras que va saliendo un líquido rosado.

Dependiendo de la edad del animal, se les tiene mas o menos tiempo, pero nunca demasiado, pues sino los riñones quedan deslavados.

Yo no los suelo tener más de 10 minutos como termino medio, luego se lavan con varias aguas y se ofician.

Otro método, después de bien limpios de pellejo, nervios y grasa, se trocean como exija la receta, se saltean con un poco de grasa en la sartén a fuego vivo, se sacan , se escurren bien y se preparan. La operación de saltear hay que hacerla rápida.

Tercer y ultimo método, una vez limpios, se cortan como la receta lo indique, se ponen en un colador, se sumergen en agua hirviendo por un segundo, se escurren bien y se secan con un paño y se guisan.

De todos los métodos yo normalmente uso el primero.

**Nota.** Siendo los riñones de ternera de leche y estando frescos nada de esto es necesario.

### --- Cocción del pescado ---

Dejando a un lado los gustos personales ya que estos no deben obnubilar nuestros sentidos hasta el punto de desechar o desacreditar un guiso porque no nos gusta este o aquel método de preparación, esta o aquella especia etc. etc., en estas apreciaciones debemos tener un gran "wide angle" , y este aumenta con la educación, intelectual y artística de los sentidos, conocimientos, edad, etc.

Para mi toda preparación en la cual se ha empleado la adecuada técnica, los ingredientes idóneos, cantidades correctas, artística presentación etc. etc. me resulta muy difícil decir

este es mejor que este otro, lo que normalmente decimos "este me gusta mas que este otro" y aquí entra nuestro gusto personal.

¿Vamos a ser tan narcisistas de considerar que lo que nos gusta es lo mejor para todos?. Estoy hablando de dos platos bordados en el cual el ingrediente principal es el mismo y lo que cambia es la manera de oficiamiento. Por supuesto que distinguiremos si uno o los dos están mal cocidos, exceso de especias etc. y claramente podremos decir "este esta peor que este otro". Así que mi postura es no entrar en ningún debate, lo que si haré, como lo he hecho hasta el presente, desde que descubrí este rincón, es colaborar aportando mis experiencias y algunos conocimientos, sin ánimo de polemizar y por supuesto sin tratar de dogmatizar. Aquí se exponen cosillas y cada uno que haga el uso que crea menester. Y si no ver lo que opinaban dos gurus de nuestra gastronomía:

Marquesa de Parabere decía : "Mero. Pescado finísimo; su mejor condimento es cocido y presentado con alguna salsa aparte, bien sea vinagreta, Gribiche, Flarimond, holandesa, mahonesa, tártara etc. El mero se cuece en caldo corto de leche o de vino"  
Sin embargo el inolvidable Busca Isusi aseguraba del mero: "Aunque son muchas las preparaciones culinarias que se le pueden aplicar, son las referentes al asado las que mejor le van"

¿Quién tiene razón? Yo creo que los dos tienen razón.

Técnica "escalfado del pescado"

Vayamos a la cocción del pescado y porque puede perder sustancias, según la manera que lo cozamos.

Primero transcribiré los tres caldos cortos típicos en los que se escalfa el pescado: caldo corto clásico, el caldo azul y el agua buena, según D. Angel Muro en su obra El Practicon.

**Agua buena.** - Se pone en un recipiente de formas adecuada para cocer el pescado bastante agua para que el pescado que se ha de cocer se bañe completamente. Se sazona con sal y pimienta y un ramillete de finas hierbas. Cuando esta preparación empieza a hervir, se pone el pescado en el recipiente. Cuídese desde este momento que el agua no cueza en burbujas. No debe más que temblar, porque si no el pescado se agrietaría. Cocido el pescado, se aparta el recipiente del fuego, se echa en el caldo un vaso de agua fría, y se mantiene así con el pescado dentro, para que esté caliente cuando haya de servirse o completarse su condimento. A este procedimiento le llaman en algunas cocinas agua de sal.

**Caldo corto.** - En un recipiente adecuado, se echa agua y vino blanco, mitad por mitad, y en muchas partes sidra en lugar de vino.

Al pescado ha de bañarlo por completo el líquido, y no es necesario que el vino blanco sea selecto. Cualquier clase, aunque sea inferior, produce efecto útil. Se añade sal, pimienta, ramillete de finas hierbas, clavos de especias, cebollas y zanahorias en rodajas. (Cocción igual que para Agua buena)

**Caldo corto azul.** - Se prepara como el anterior, pero en vez de vino blanco se emplea vino tinto de buena capa y color. (Cocción igual que para Agua buena)

(Sigue de D. Angel Muro),

Lo anteriormente descrito es el modo técnico de cocer el pescado al natural, en agua salada, en agua y vino blanco y en agua y vino tinto.

Yo sin que trate de imponerme, salto por encima de todas las rutinas, así estén firmadas por Montiño y Altimioras, por Careme y Brillant Savarin, o practicadas por jefes de cocina de amo poderoso, o por cocineros de muchas campanillas que han leído o se han hecho leer el Gouffé, o alguno de sus muchos plagios.

No se sabe cocer el pescado -y aceptando cualquiera de los tres caldos explicados para ello- de otro modo que sumergiéndole, en la preparación que sea, en FRÍO, y bien bañado por ella. Después se pone sobre fuego vivo el recipiente y a la primera burbuja de la ebullición, cuando el caldo rompe a hervir, se aparta la besuguera del fuego, se rocía su

caldo con agua fría, (para cortar la ebullición) y se deja estar el pescado en el líquido caliente, esperando a llevarlo a la mesa o a completar su guiso.

El pescado cocido de este modo, siempre que el caldo le bañe bien y que el fuego sea muy vivo, no habrá perdido por la cocción ni una sola de sus cualidades gastronómicas. No se habrá agrietado su pellejo, y su carne estará friable (desmenuzable) y firme como si estuviera cruda. Como esto no es cocina, sino que es física pura, y por consiguiente entra en el terreno de las ciencias exactas, la demostración de lo que así firmo la ofrezco sin tardanza.

Cuando se cuece el pescado, según la rutina y según rezan los libros, grandes y chicos, del arte de guisar, y que he explicado antes, el caldo en que el pescado ha cocido tiene el gusto del pescado, sabe a pescado, y según mi método, ese mismo caldo no sabe más que lo que saben sus componentes, y ni por asomo se nota sabor marcado del pescado.

Luego éste, no ha perdido ni un átomo de su esencia y substancia, y en el otro caso he dejado en el agua poca o mucha parte de ellas.

En cuanto a la cocción, tan cocido está el uno como el otro para los efectos del gusto, de la masticación, deglución y digestión, si se come sin más aliño. Nada quiero decir de la vista que tiene la carne del pescado, según mi sistema, que la acentúa de color y le da firmeza y rigidez.

Ahora amigos contertulios emplear el medio que más os guste, pero como decía D. Angel Muro "me honrara mucho poniendo en practica el mío, siquiera por una vez".

Recordar que El Practicon se escribió en 1894 y esta en vigor la técnica descrita por D. Angel referente al escalfado del pescado.

**Nota mía:** Yo cuando escalfo pescado uso el método descrito por D. Angel Muro, pero si por el tamaño de la pieza veo que necesita mas calor, lo tengo al amor del fuego pero sin que hierva el caldo, la temperatura aproximada de mantenimiento es de 80 grados centígrados

La ebullición fuerte desfibra la carne, reseca el pescado, agrieta la piel y en general le da un aspecto poco presentable.

Otra técnica para la cocción de un pescado y según el departamento de Pesca de Canadá, aconseja medir el pescado por la parte mas gruesa y someterlo a una cocción de 10 minutos por cada 2,5 centímetros. (No especifica como debe de cocer el pescado).

Es una recomendación como tantas existentes en cocina, pero no conviene atenerse a ella de manera exclusiva; en definitiva que no tengo mucha fe en el departamento de Pesca Canadiense, pues lo que entienden bien es el fastidiar a nuestros pescadores.

### --- Deshuesado del pollo ---

Dos maneras sé para deshuesar un pollo, la primera es aparentemente más fácil que la segunda que te doy. Yo uso la segunda, claro que la forma como yo lo hago tal vez sea un poco chapucera.

El cuello en las dos formas de deshuesar, se corta, pero retrayendo la piel hasta que llegue al cuerpo y cuando el cuello esta despellejado, lo cortamos lo mas pegado al torax que podamos, la piel del cuello tiene que quedar como un tubo y al final cuando lo rellenemos la cortaremos por donde convenga.

#### **1ª Manera de deshuesar un pollo.**

Una vez bien limpio por fuera y por dentro, con todas sus plumas quitadas y quemada su piel con alcohol para quitarle las pequeñas plumillas.

Se coloca el pollo sobre su espalda. Se cortan las patas por la primera articulación y las alas por la segunda. Ahora ponemos el pollo sobre su pechuga y con un cuchillo bien afilado, hacemos un corte longitudinal de arriba abajo, siguiendo la medianía del caparazón.

Separaremos la piel y carne de los dos lados, apoyando el cuchillo en el caparazón, de manera que este hueso quede lo más posible limpio de carne.

Al llegar a las patas, separar los huesos de los muslos del caparazón, cortando los ligamentos y acto seguido liberar la carne de los mismos. Sosteniendo la pata, separar la carne hasta el muslo y sacar el hueso completo de las patas. Separar la carne de las alas

hacia arriba hasta el cuerpo. Separar el hueso del ala y sacarlo. Separar la carne de las costillas, teniendo cuidado de no cortar la piel, quitar el caparazón.

Una vez el relleno "in situ", se repliegan las carnes y piel y se cose para armar el ave.

Si lo que se va a oficiar es una galantina, se vuelven de revés las patas y alas.

## **2ª Manera.**

Por la abertura del cuello y con un cuchillo pequeño y bien afilado, sin estropear la piel, llegaremos a la espoleta, (se llama espoleta? yo siempre la he llamado así, bien la espoleta es ese huesillo que se suele encontrar en las pechugas y equivaldría a las clavículas?), la espoleta se localiza muy bien con los dedos, una vez localizada y separada de la carne, darle un tirón y saldrá. Por las dos aberturas que le hemos/han hecho al pollo para limpiarlo y con la ayuda de los dedos y un pequeño cuchillo, vamos separando la carne de toda la carcasa, los tendones de unión de las alas y patas a la carcasa, se cortan con el cuchillo y luego poco a poco se van separando los huesos de la carne, cortar las patas por la primera articulación y las alas por la segunda.

Esta es una operación, que necesita paciencia, pero es fácil de hacer y cuanto mas practica se tiene menos amplitud de agujeros necesitaremos. (lo mas que te puede pasar es que desbarates el ave y tengas que pensar en otro oficiamiento).

Con esta manera no es necesario cortar toda la piel y luego el pollo una vez relleno queda mejor armado, al menos a mí me lo parece. Los pollos de granja tienen tan poco pegada la carne al hueso que se deshuesan muy bien. Cuando rellenes un pollo no lo atiborres de relleno, ya que al oficiarlo, la carne tendera a contraerse y el relleno a hincharse, con lo cual se te podría reventar.

Estos métodos, son aplicables a piezas mayores como puede ser un pavo.

Yo el que uso siempre que voy a oficiar un ave rellena es el segundo.

## **--- Deshuesado del pollo ---**

Es el sistema que emplean en los restaurantes chinos, y es con diferencia el más rápido que conozco aunque necesitaréis un poquito de práctica. Sale bien cuando llevas hechos 50 o 60. (No es broma)

Poner el pollo con las pechugas hacia abajo, y con un cebollero cortamos desde la junta del ala hacia el centro de la espalda. Apoyando el canto del cuchillo en la carcasa, y cogiendo fuerte el ala con la otra mano, damos un tirón seco y sale de golpe la pechuga entera hasta el muslo.

Hacemos lo mismo con la otra ala. Y tenemos las dos pechugas limpias y solo tenemos que cortar la articulación de las alas. Lo más probable es que las primeras veces os quede un filetito en cada lado de la parte baja de la carcasa, sale fácilmente raspando con el deshuesador.

Una vez sacadas las pechugas nos queda la carcasa con los dos muslos. Haciendo fuerza con las manos los descoyuntamos, y con el cuchillo terminamos de cortar.

Entonces ponemos los muslos planos sobre la mesa, con la parte mas llana hacia arriba (el interior) y hacemos una pequeña raja en cada uno de los dos trozos de muslo siguiendo la línea del hueso. cogemos el muslo con las dos manos y hacemos penetrar los dedos índice y pulgar de cada mano a través de la carne y alrededor del hueso, hasta que se encuentren las puntas de los dedos respectivamente en la parte trasera del hueso. Entonces descoyuntamos el muslo y con el deshuesador terminamos de limpiar los huesos hacia la articulación.

No se si me habré sabido explicar correctamente, pero el sistema este es realmente rápido, (un pollo puede quedar limpio en menos de un minuto) y se aprende a base de hacerlo. Si queréis intentarlo y os queda alguna duda me lo consultáis a través de las News, y así queda más claro para todo el mundo.

## **--- Trucos con arroz en paella ---**



**El primero:** No intentéis seguir absolutamente todos los trucos a la vez y al pie de la letra pues os volveríais locos( Además, al ser de diferente autor algunos se contradicen) e intentad darle a la Paella vuestra propia personalidad.

**Dos:** Un truqui que me gusta (No es mío) es con la paella de pescado, marisco o bacalao, diluir un poco de All i oli en el caldo de la paella, y terminar de cocerla a horno fuerte, le da un sabor especial, y a la vista queda una corteza doradita por encima muy apetitosa.

Y a continuación todos vuestros consejos. Y repito: No doy la lista por cerrada, y espero que nuestros queridos compañeros "Weberos" J.L Polo, Santy Juanico (los que más conozco) quieran también tomar nota.

- cocer los mejillones antes y dejarlos sólo con una de las conchas y regados con su propio caldo unas horas para que engorden. Todo ese caldo se utiliza luego para el agua de la paella. Los mejillones se colocan casi al final. Así conseguiréis que no quede esa porción de arroz, que siempre está pasado, entre las conchas de los mejillones. Y éstos tendrán un aspecto inmejorable.

No removerla nunca

Carne: A fuego suave muuuucho tiempo hasta que quede bien dorada y caramelice los jugos

Una picada de ñoras

Abundancia de hortalizas en el sofrito: Cebolla y calabacín o berenjena principalmente.

Un buen aceite de oliva

Sofreír el arroz en es sofrito antes de echar el caldo, de esta forma se tuestan parcialmente los granos y no echan el almidón que hace que el arroz se pase.

Constante atención a la cocción del arroz, variando la intensidad del fuego en función de las necesidades y cariño. Si no pones cariño al preparar un plato...(MUY CIERTO)

No utilizar NUNCA JAMAS esos polvos que venden como "colorante para paella" y que en multitud de recetas "sabias" se aconsejan : AZAFRÁN, AZAFRÁN y AZAFRÁN únicamente

No es necesario que esté muy cargada de productos ni de condimentación, se mide el arroz y se añade el doble de caldo, siendo controlado el tiempo de cocción que es el que determina la calidad del arroz. Se dice que un arroz es bueno si está hecho a los 20 minutos, también influye la gracia especial que tenemos cada uno

Paella de pescado: pelar las gambas y poner a hervir las cascaras en agua, a la hora de añadir el agua, utilizar esta de las gambas,

¿Y si las sofrías antes un poquito?

Asar un buen pimiento, pelar y cortarlo a tiras y añadir a la paella cuando este hirviendo, veréis que gusto la dá.

A mi la de pato o pollo me gusta ponerle una ramita de romero;

El arroz en paella se debe hacer en un "Paellero" (hogar donde se cocina el arroz en paella con leña), para que por convención de los gases de combustión y vapores procedentes del

condumio caigan impregnados del aroma de la leña u otros aromatizantes, (como pueden ser hierbas aromáticas) dentro de la Paella y comunique este sutil sabor al arroz.

Esta es la teoría:

La convección es un procedimiento completamente físico, así que la paella crea una corriente ascendente externa de los gases de combustión y otra interna de los vapores de la cocción, las microscópicas gotas de vapor se mezclan con los gases de la combustión y se elevan, sufriendo un enfriamiento y por lo tanto el vapor se condensa y cae nuevamente a la paella. Yo lo hago al aire libre y suelo emplear ramitas de pino (de muy fácil y rápida combustión) y sobre todo al principio quemo un poco de tomillo y la verdad que coge un gustillo !!!! muy especial.

(Este apéndice no hace falta preguntar quien es su autor, se nota, se siente, la mano maestra de Fernando Villanueva)

Salteo la carne hasta que sus jugos se caramelizan y luego le agrego una pequeña cantidad de tomate triturado, rehogando todo esto hasta que los jugos se despegan por la acción del tomate y seguidamente agrego el agua ó fondo de ave.

La picada si es para mixta la hago de ajo perejil y ñoras. Si es para pescado, ajo perejil e hígado de rape. Si es para carne, ( por ejemplo conejo ) ajo perejil ñoras y un trozo de su higadillo previamente cocido.

Cuando la paella lleva mariscos, ( aunque luego vaya ciega ) lo salteo, antes del sofrito con todas sus cáscaras y cabezas. En relación a la cantidad de arroz, le pongo por cinco partes de agua ó caldo, por tres de arroz, y se lo hecho un minuto después de que haya roto a hervir, con esta proporción el arroz queda entero ( como debe ser ) aunque a bastante gente no le gusta ( que aprendan a comer el arroz como es debido ) la gran ventaja es que no se pasa.

Y por último señalar que a los 5 minutos de haber echado el arroz lo horneo, parece ser que queda más suelto además de no pegarse, y cocer uniformemente (estos consejos de arriba pertenecen a Santiago Juanico, y han provocado que estén pensando en poner fecha para acercarme por Menorca a probar una de sus paellas)

Sofreír el marisco (paella mixta) o higadillos de pollo, conejo...(paella carne)primero que nada y retiro. Guardarlo para adornar al final.

Igual tratamiento se le da a los pimientos cortados en tiras que hay quien dice que son las gambas de monte.

Dorar bien la carne y seguidamente las verduras, no hay paella de verduras ni paella sin verduras. Al dorar las verduras se hace previamente y con la carne colocada en los bordes del "caldero" un sofrito de pimiento, ajo y tomate. Cuando esta todo dorado, verdura y carne, se añade el agua, que son tres partes de agua por una de arroz. Y el caldero ha de ser correspondiente a dichas cantidades para que al colocar el agua, el volumen no supere los tornillos de las asas. No son tonterías porque aquí se hacen a ojo, y esa es la medida de toda la vida.

Habiendo añadido la sal y el azafrán, se deja a cocer una media hora a partir de cuando rompe a hervir. Por lo que se utiliza agua. Ya que allí mismo, en el caldero, se hace el caldo. Solo se utiliza fondo de carne cuando tenemos prisa y la hacemos sofriendo el ajo, pimiento y tomate, y luego sofreímos el arroz, entonces se le echa el fondo (mitad de carne y mitad de verdura), luego la carne y la verdura, al final si se quiere se adorna con gambas o pimientos, romero para dar gusto a montaña o lo que se quiera.

Siguiendo en la paella lenta o tradicional, cuando esta cocida la carne y verdura, es cuando se le echa el arroz y se cuentan entre quince y veinte minutos. Pero nunca mas de veinte. Corregir de sal y no remover jamas el arroz, por ello se debe esparcir cuidadosamente y nivelarlo, pero no removerlo.

Cuando faltan 5 ó 10 minutos es cuando se añade lo que habíamos guardado al principio, higadillos, gambas, pimientos, etc.....

Y cuando esta hecho se tapa con periódicos, aluminio....y se deja reposar 5 minutos. Es entonces cuando se le pone el romero por encima para que deje todo el aroma.

Creo que lo mas importante es ponerle mucha verdura, la cantidad de agua, pero sobre todo el fuego. Que debe llegar bien a todo el caldero, se debe cocer toda la base al mismo tiempo y por igual, si se hace con gas se debe usar el "paellero" y si se hace con leña saldrá de rechupete.

El caldero es lo que la mayoría dice paellera, pero es caldero. El paellero es el quemador, que son unos aros redondos que van en consonancia con el tamaño del caldero.

El sofrito: Poca cebolla y el tomate cocido hasta que pierda toda su acidez (no hablo del de lata para evitarme el mail-bombing ;-))

El caldo: mas que lo que echemos a la paella es el caldo el que nos definirá el sabor , o sea que si le echamos gambas utilizemos las cabezas para hacer el caldo junto con algunos pescaditos de roca, ...

Cocerlo poco: Los italianos nos han acostumbrado a comer la pasta al dente , y esta riquísima, porque narices hacer demasiado el arroz, a mi me gusta el arroz cuando esta algo al dente , o sea, de 16´ a 18´ máximo.

Cocción: Iniciarla a fuego fuerte , al echar el arroz el agua debe hervir a borbotones, y que no pare de hervir en ningún momento para que no saque el midon, además echarlo ya bien repartido para así no tener que marearlo después . A los 5´-8´ bajar a fuego medio , si se es un afortunado y disponéis de un horno grandote los últimos 5´ en el horno, yo lo pongo arriba para que así haga una pequeña costra.

Ah! y por cierto lo que siempre se dice del doble de agua que de arroz, nada de nada, yo siempre le meto un poco mas de la cuenta , y si los dioses me son propicios (!! ) me sale bien.

Solo un apunte y es que no se pone NUNCA cebolla en una paella. Nunca es nunca. Porque la cebolla hace que el arroz se ablande y no este en el punto, cambia la cantidad de agua.

### --- Como eliminar inquilinos de las setas ---

Un método que suelo utilizar para eliminar inquilinos es poner las setas sobre un papel blanco en el horno y calentarlas no más de 50 grados centígrados por unos minutos, los inquilinos normalmente abandonan la "vivienda", los veremos en el papel y a la basura. El método hay que usarlo con mesura y debemos evaluar la perdida de algún aroma de las setas con el beneficio de no encontrarnos medio gusano en el plato y obrar en consecuencia.

### --- Huevos duros ---

- Para que durante la cocción no se agriete la cáscara, añada al agua una cucharada sopera de sal.
- Un síntoma de que el huevo está demasiado cocido es que la yema esté verdosa. Para que recupere el color echale unas gotas de limón

### --- Carnes a la parrilla ---

Cuando tu pasas la carne por la parrilla, la intención es crear una corteza para que no se escapen los jugos durante la cocción. Condición indispensable, que la parrilla esté suficientemente caliente como para formar la corteza, pero tampoco demasiado pues lo único que conseguiríamos es una corteza demasiado gruesa que impediría una buena penetración del calor en el interior de la carne. Resultado la carne nos quedaría cruda y fría por dentro. El punto te lo dará la experiencia y un poquito de sentido común. Tampoco se le debe poner la sal a la carne antes de la cocción, pues nos rompe la corteza y provoca que se escapen los preciados jugos.

Bien, hemos dado la primera pasada, y lo hemos mantenido en ella unos minutos por un lado y nos queda a efectos de cocción cerrado, y el calor ha ascendido hacia el interior de la carne. Pues ahora le damos la vuelta y cocemos por el otro lado. Los jugos de la carne que van ascendiendo quedan aprisionados por la corteza superior y van cociendo el interior de la carne. Si nos fijamos bien la pieza se abomba (se hincha) un poquito, por efecto de la presión de los jugos. No necesitamos ni debemos dar más vueltas. Hallar el punto de la carne es cuestión de práctica a partir de este momento. Los franceses dicen que esta a punto cuando empiezan a asomar los jugos por la parte superior. Correcto, pero para mi gusto queda la carne un poquito demasiado hecha (Repito, para mi gusto). Con la presión del dedo también podrás comprobar el punto. Bueno, es cuestión de ir practicando. Y si no acaba de quedarte como te gusta, no le des más vueltas (¿Captas el doble sentido?) Dale un golpe de horno fuerte, dos, tres minutos según el grosor de la pieza y ya está

Y a todo esto os añadiría, que la carne es caprichosa, y no le gusta mucho que la molesten mientras se va haciendo. Si trabajáis sobre parrilla (a ser posible de leña) dadle solo un cuarto de vuelta sobre si misma para que se marquen los hierros en cruz sobre una de las caras, y luego voltear la pieza para hacerla por el otro lado.

Si trabajáis en sartén, con una cocción bien ajustada, conseguiréis un caramelizado de la corteza, que le dará una textura crujiente muy agradable. El truco para conseguir esta textura crujiente es controlar muy bien la intensidad del fogón, ni muy fuerte, ni muy suave. Aunque al principio, en el momento de poner la carne, sí debe tener fuerza.

Para obtener mejores resultados, antes de hacer las piezas, dejarlas reposar un tiempo a temperatura ambiente, 30-60 min y embadurnarlas con buen aceite (De oliva, por supuesto). Y usar piezas que lleven ya unos días como mínimo de reposo. (Ideal a partir de 2 semanas en cámara a 0, -1º)

### --- Como matar las angulas ---

Por si alguno os animáis, en una noche de ilberria (luna nueva), en la desembocadura de un río, a la luz de un carburo, con un retel y grandes dosis de paciencia (entre finales de noviembre y principios de febrero) os transcribo la forma de pre-preparar las angulas (tal como llegan a las pescaderías) según la receta de YMANOL BELEAK, publicada en "EL LIBRO DEL PESCADO", editado por primera vez en el año 1933, y por segunda vez, en el año 1989 por la editorial Kriselu, S.A. de San Sebastián.

La angula que en general se vende en el mercado está ya debidamente preparada pero como esta preparación no es muy conocida creemos hacer un buen servicio a nuestros lectores anotando la forma de tratar la angula recién pescada o cruda.

Primeramente se pone a remojo medio paquete de tabaco ordinario que vendrán a ser unos veinte gramos en un azumbre (2,017 grs.) de agua. En esta agua preparada echa las angulas vivas moviéndolas con un palo hasta que se mueran. Entonces las limpia en diferentes aguas hasta que suelten toda la baba quedando bien limpias y la última agua bien transparente es señal de que está bien hecha la operación. Ahora se pone a hervir cuatro azumbres de agua con media libra de sal. Cuando hierve el agua va echando las angulas en cantidad de una libra (460 grs.) poco a poco mientras otra persona las va revolviendo cuidadosamente. Cuando ya están todas las angulas en el agua hirviendo se saca el puchero del fuego dejando todavía las angulas dentro unos tres minutos y por fin se sacan a un trapo limpio sobre un cesto para que escurra el agua.

## --- Pescado a la sal ---

Yo no tengo la menor idea en cuanto a cocinar se refiere, en cambio he preparado en diversas ocasiones pescados a la sal y, con una explicación tan breve, la experiencia de intentar ese plato puede convertirse en un fracaso.

Apunto lo siguiente:

1.- El tiempo de cocción varía en función:

- Del tamaño del pescado : mayor cuanto mayor.
- De la potencia (y de la eficacia) del horno. mayor cuanto menor

Hay un método para determinar si el pescado está convenientemente cocido, se trata de dejar asomando fuera de la sal, la aleta lateral que queda en la parte superior de la bandeja (en la que hemos colocado el pescado cubierto de sal). Cuando hayan transcurrido unos 20 minutos de cocción (puedes intentarlo a partir de los 15), se tira levemente de la aleta si esta se suelta, podemos sacar el pescado del horno y empezar la parte más complicada de la operación, o sea eliminar la sal sin que se nos mezcle con el pescado.

2.- La sal, es preferible humedecerla levemente previamente o mientras se va echando sobre el pescado. Algunos aconsejan hacerlo con un poco de leche.

3.- Hay quien prefiere meter el pescado sin limpiar, si no es así, al quitarle las vísceras al pez hay que procurar hacerlo, abriéndolo lo menos posible para evitar que luego la sal penetre por ahí hacia el interior del pescado. Una buena mayonesa (de limón) o una salsa tartara son perfectos acompañamientos para este plato. También es magnífico rociado con un buen aceite de oliva.

## --- Cocina al vacío ---

### **Definición.**

Cocer al vacío es colocar un alimento dentro de un envase (bolsa o bandeja) que sea estanco y termoresistente, extraer el aire de su interior, soldarlo herméticamente y someterlo a la acción de una fuente de calor, a la que previamente se habrá regulado la temperatura constante y el tiempo necesario para llegar a cocer el alimento.

El interés por la cocción al vacío viene dado por un "más" gustativo y un lado práctico de la restauración diferida.

La cocción se realiza a temperatura inferior a los 100 grados en un medio húmedo, e irá forzosamente seguida de una rápida bajada de temperatura en célula de enfriamiento.

El tiempo de conservación en frigorífico a +3 grados queda limitado, entre 6 y 21 días, en función del tipo de producto y de las condiciones de preparación. Pero los efectos a nivel de gusto difieren, por lo que la cocina al vacío debe considerarse no tan solo como una facilidad, sino también como una nueva técnica culinaria independiente.

### **COCCION POR CONCENTRACION**

Consiste en cocer el alimento envasado a baja temperatura y durante un periodo de tiempo superior al utilizado en la cocción tradicional. La acción del calor se ejerce sobre toda la superficie del alimento al mismo tiempo, va penetrando hacia su interior de manera uniforme, manteniendo la textura y concentrando sus aromas.

Este procedimiento presenta las ventajas siguientes:

1. Preserva mejor las cualidades dietéticas, higiénicas y organolépticas al conservar todas las sustancias volátiles e hidrosolubles dentro del alimento, sobre todo los componentes aromáticos.
2. Reduce las pérdidas de peso, al evitar la evaporación y la desecación. Prolonga el tiempo de conservación (de 6 a 21 días).

3. Simplifica y agiliza el servicio, tan solo hace falta calentar la porción, calentar el plato y servir.
4. Racionaliza la planificación del trabajo.
5. Preparación y cocción fuera del periodo de servicio, anticipación de la preparación de banquetes, mejora la utilización de los momentos de tranquilidad, etc.

### **LA TÉCNICA DE COCCIÓN**

Se realiza a temperaturas que oscilan entre los +65 y los +100 grados, según los productos, aunque la mayor parte se suelen cocinar entre +65 y +85 grados. Puede emplearse para ello el baño María con termostato o el horno de vapor llamado de "baja presión o de vapor húmedo".

El segundo sistema se revela como más eficaz por su mayor fiabilidad en cuanto a la regulación de la temperatura.

La cocción a baja temperatura disuelve el colágeno (sustancia intercelular del tejido conjuntivo de las carnes animales) y la relación entre la temperatura y el tiempo empleado de cocción del colágeno intervienen directamente en la textura dura o tierna de las carnes. Al ser calentado en presencia de sal, el colágeno se disuelve, propiciando un reblandecimiento de las carnes.

Hacia los +54 grados el colágeno se contracta por los efectos del calor, lo cual conlleva un endurecimiento de la carne.

Hacia los +80/+85 grados, en un ambiente húmedo, el colágeno se reblandece de nuevo y permite la formación de gelatina.

Hacia los +100 grados, y a temperaturas más elevadas, la turbulencia de la ebullición provoca la evaporación del colágeno y las carnes se vuelven secas y astillosas.

Otra característica de la cocción al vacío concierne la necesidad de un ambiente húmedo, bien sea interno, porque el agua forma parte del producto en cantidades considerables (por ejemplo las legumbres y hortalizas tiernas), o bien externo, es decir añadiendo agua en cantidades mínimas en la bolsa antes de soldarlas para la cocción (las legumbres secas habrá que remojarlas durante horas para poder cocerlas, en cambio una sola cucharada sopera de agua es suficiente para 1 kg. de patatas o zanahorias)

Atener muy en cuenta:

1. La temperatura no debe variar en parámetros superiores a +1 grado durante toda la cocción.
2. La temperatura debe ser idéntica y no variar más o menos de +1 grado en todos los puntos de la cámara de cocción.
3. La bajada rápida de temperatura debe efectuarse inmediatamente después de la cocción, para ello lo mejor es utilizar una célula de enfriamiento rápido. Herramienta indispensable para lograr una buena garantía de conservación. Ya funcionen con frío mecánico, criogénico o por inmersión, las células de enfriamiento deben ser capaces de asegurar el descenso de temperatura en el centro de todos los productos a menos de +10 grados y en menos de 2 horas.
4. La recuperación de la temperatura de servicio se hará con la misma bolsa empleando los sistemas indicados para los precocinados, pero siempre por encima de +65 grados y en un tiempo inferior a 1 hora.
5. Una vez recalentado el producto, si no se sirve, la vuelta a enfriar para una utilización posterior está totalmente prohibida.

### **REALIZACIÓN**

Conviene prestar una atención particular a los siguientes puntos:

1. Los productos que servirán para elaborar los platos deben conservarse a las temperaturas adecuadas.
2. Los productos, una vez elaborados, deberán ser cocinados inmediatamente después de su envasado al vacío.

3. La cocción deberá ser seguida de un enfriamiento rápido e inmediato.

### **CASOS PARTICULARES**

Productos cocinados antes de su puesta al vacío. Algunas preparaciones culinarias ( estofados, civets, salsas, sopas. etc.). requieren ser cocinadas antes de su envasado. En este caso la cocción se realizará por el sistema tradicional requerido y se envasarán antes de llegar a la temperatura crítica de los +65 grados. Inmediatamente se colocarán en la célula de enfriamiento, para proporcionarles un descenso de temperatura rápido y completo. Productos que requieran un "marcado previo".

Los productos que, por razones culinarias o de presentación, deban ser "salteados o dorados", es decir, coloreados por la acción de caramelización al ser pasados por una grasa caliente, se envasarán inmediatamente después finalizada esta operación y seguidamente se cuecen al vacío. La mayor ventaja que ofrece este procedimiento es sin duda la reducción de peso. Efectivamente, si por ejemplo preparamos un redondo de ternera por el método tradicional de asado o braseado, debemos calcular que tendrá unas mermas de peso muy elevadas, alrededor del 45%. En cambio, si simplemente le damos color y luego lo envasamos y cocemos al vacío, estas mermas pasan a ser, aproximadamente, del 10%. Interesante no.

### **Tiempos de cocción al vacío según los productos.**

- Ternera y Buey
- Filetes, Solomillo, Roastbeef.
- Cordero
- Gigot, Paletilla, Carre
- Caza
- Pichón, Perdiz, Ciervo, Jabalí

#### **(EL DOBLE DEL TIEMPO NORMAL)**

- Carnes blancas
- Ternera, Osso buco, cerdo salteados.
- Aves de corral.
- Pollos, Poulardas, codornices
- Conejo.

#### **( LA MITAD MÁS DEL TIEMPO NORMAL)**

- Pescados al vapor
- Marmitas y guisos de pescados
- Pescados rellenos
- Moluscos
- Crustáceos sin su caparazón
- Patés de pescados.

#### **(UNA CUARTA PARTE MÁS DEL TIEMPO NORMAL)**

- Verduras, Hortalizas,
- Frutas al natural
- Frutas en almíbar
- Legumbres secas, (previo remojo)

#### **(EL TIEMPO NECESARIO NORMAL EN EL SISTEMA TRADICIONAL DE COCCIÓN)**

Esta tabla es orientativa, el tiempo exacto para cada producto dependerá evidentemente del tamaño y grosor de las porciones.

### **TEMPERATURAS DE COCCION AL VACIO**

- Verduras, Frutas, Hortalizas (100 °C )
- Pescados, Mariscos, Patés. (90 °C )
- Carnes blancas, Aves, Pescados. (80 °C )
- Carnes rojas, Asados, Salteados. (70 °C )

Inmediatamente como ya resaltábamos en el artículo anterior, el enfriamiento rápido.

### **ZONAS DE RIESGO DE DESARROLLO MICROBIANO**

1. +120 °C. ESTERILIZACIÓN Muerte de todos los Microbios.
2. +100 °C. PASTEURIZACIÓN Muerte de algunos Microbios patógenos.
3. +65 °C. ZONA DE MÁXIMO RIESGO.
4. +15 °C. ZONA DE RIESGO A TENER EN CUENTA.
5. 0 °C. MULTIPLICACIÓN RALENTIZADA DE LOS GÉRMENES.
6. -18 °C. CONGELACIÓN LIOFILIZACIÓN.
7. -30 °C. ULTRACONGELACIÓN. Para de toda multiplicación Microbiana.

Conservación y etiquetado de los productos envasados.

Para evitar sorpresas a la hora de consumir el producto es imprescindible el etiquetado de las bolsas con: el tipo de producto envasado, la fecha de envasado y la caducidad, "consumir antes de..."

Estos datos deben ser escritos previamente en una etiqueta que se pega al sobre ya sellado.

No utilizar nunca un rotulador directamente sobre la bolsa.

Una vez el producto cocinado, envasado al vacío, enfriado rápidamente y etiquetado, está listo para conservarlo en frigorífico a +2-+3 grados hasta el momento de su utilización. O bien congelado para conservarlo mucho más tiempo.

Tiempo de caducidad en conservación y congelación.

De 6 a 21 días: + 2 grados - vacío normal compensado.

Hasta 12 meses: - 18 °c - vacío + congelación.

Métodos de recuperación de la temperatura de servicio.

Para volver a poner los alimentos a temperatura de servicio se debe hacer de forma instantánea al sacarlos del frigorífico y procurar que la operación no se alargue más de 1 hora.

Los métodos a emplear son los siguientes:

- Baño María
- Horno de microondas
- Horno de convección
- Cocedor a vapor
- Inmersión en agua caliente
- Métodos tradicionales (sartén, cazuela, freidora, etc.)



Las ventajas de la Congelación de productos envasados al vacío.

Las técnicas de congelación de los alimentos con los sistemas tradicionales de que normalmente se dispone conservan el producto, pero no así la calidad que éste tenía en el momento de su congelación. Empleando el envasado al vacío se protege a los alimentos, que conservan su calidad inicial.

Congelación normal

Congelación al vacío

- SI Quemado exterior
- NO
- SI Oxidación de la grasa
- NO
- SI Pérdida de peso
- NO
- SI Adopta olores de otros productos NO
- almacenados en el mismo sitio
- SI Cristaliza
- NO
- SI Pierde gusto y aroma
- NO
- Como podemos ver las ventajas son considerables.

Métodos de descongelación

Para el consumo inmediato:

- por inmersión en agua caliente sin abrir la bolsa.
- introduciendo la bolsa en el horno de convención.
- introduciendo la bolsa en cocedor a vapor.
- Con la ayuda de un horno de microondas. Este procedimiento no es el más adecuado, pues es necesario pinchar varias veces la bolsa con una aguja, de lo contrario la bolsa estallaría en el interior del horno. Los alimentos al vacío congelados a -18 grados también pueden descongelarse lentamente en un frigorífico normal conservando su calidad durante tres días.

Ventajas económicas:

- Las superficies de corte que normalmente se secan, envasadas se mantienen frescas.
- Los alimentos congelados pierden de un 6 a un 8% de peso por desecación, envasados al vacío no se secan.
- Posibilidad de preparar porciones en mayor cantidad, por lo tanto mayor productividad.
- Posibilidad de aprovechar todos los recortes para salsas, patés, fondos, etc.

que también se pueden envasar y congelar.

**Control higiénico**

Para tener éxito en el proceso es imprescindible observar unas normas de higiene durante toda la manipulación:

Cocer un producto envasado al vacío equivale teóricamente a una pasteurización. Ésta será más o menos eficiente según el programa de cocción de cada producto, es decir, temperatura de cocción por tiempo empleado. En la pasteurización se destruyen una gran cantidad de gérmenes, pero no todos; si, por ejemplo, en el producto inicial en crudo hay un contenido en gérmenes de 100.000/gramo -(proporción corriente), después de la cocción el contenido baja a 100/gramo. Aunque parezca un descenso astronómico, todavía quedan gérmenes que- pueden reproducirse con asombrosa rapidez si no se mantiene el producto en la temperatura adecuada, y evidentemente el número de gérmenes/gramo aumenta proporcionalmente a como baja el nivel de frescor y calidad del producto inicial. La única manera de eliminar todos los gérmenes es la esterilización, que se logra a partir de +121 grados, lo cual es imposible con los medios normales de una cocina ( la olla exprés, a pesar de la apariencia, no puede sobrepasar los +107 grados), por lo tanto, para esterilizar es imprescindible vapor a alta presión, es decir, un autoclave. Teniendo en cuenta que la cocción se produce en espacio cerrado al vacío, la - concentración de sabores es mucho mayor, por lo cual el empleo de especias debe ser muy mesurado. Queridos amigos lo dejamos por hoy, podemos añadir algunas recetas como para iniciarse, cositas pequeñas pero de un resultado excelente, de todas formas sigo reclamando información, puesto que sé hay compañeros super preparados en el tema, yo francamente puedo aportar poco más, y bien que lo siento. un abrazo. Fernando F.

### --- Aceites aromáticos ---

Supongo que te refieres a aceites aromatizados para cocina , si es así se pueden hacer de dos maneras

1º maceración en el aceite del producto (hierbas , setas ,) durante meses, dos o mas  
2º por infusión , se coloca el producto en aceite y el recipiente al baño María durante 4 horas aprox , nunca debe hervir , este método es mas rápido y se puede usar con todo , incluido marisco que de otra manera sería imposible , prueba con las cabezas de 2 kilos de gambas y un litro de aceite de girasol , una vez enfriado úsalo para una mahonesa y veras que sabor

### --- Clarificar la mantequilla ---

Clarificar la mantequilla significa sacarle el suero ( substancia que posee la mantequilla, a mayor suero peor calidad de la mantequilla). Se usa sobretodo para hacer salsa como la holandesa.

El metodo de utilizarlo es: en un cazo alto y estrecho fundir la mantequilla muy lentamente sin menear el cazo. Una vez esta fundida se deja enfriar que se solidifique y posteriormente se hace un agujero en el centro hasta el fondo que es donde reposa el suero líquido. Una vez hecho el agujero se vuelve para abajo para que caiga el suero.

## **TRUCOS**

### **Para hacer caramelo en microondas.**

Se pone en una fuente pequeña 3 cucharadas de azúcar y 2 de agua.  
Se mete al microondas a máxima potencia durante 3 o 4 minutos.

### **Para fundir el chocolate en microondas.**

Se pone en una olla de microondas una tableta de chocolate con 2 cucharadas de agua. ( Siempre será 2 cucharadas por tableta de chocolate). Se mete al microondas a máxima potencia durante 4 minutos.

### **Para hacer chocolate a la taza.**

Se pone en una jarra de microondas una tableta de chocolate a la taza y 2 cucharadas de agua, se mete al microondas a máxima potencia durante 4 minutos.

Después se añade la leche y se mueve para que se ligue.

### **Para cubrir un pastel con chocolate.**

Se funde el chocolate con el agua en el microondas y se le añade en vez de leche una cucharada de aceite de oliva y se mueve para ligarlo. Después se vierte por encima del pastel.

### **Para hacer una fondeau de chocolate.**

Se pone a fundir el chocolate en el microondas con el agua.

Si es para niños, se le añade nata líquida.

Si es para adultos, se le añade coñac.

Se cortan frutas en cuadritos y rodajas y se mojan en el chocolate.

También se puede hacer con chocolate blanco.

### **Como hacer una caviarera para decorar.**

Se pone un molde de pirex invertido y se pone en el fondo una capa de gelatina caliente blanca. Sobre esta capa se echan flores, bolas de acebos, dibujos o cualquier adorno que nos guste. Se mete al frigorífico por un tiempo hasta que la capa de gelatina haya solidificado.

Se saca del frigorífico y se repite la operación anterior de decoración y se vuelve a meter al frigorífico.

Se puede repetir tantas veces como queramos hasta que quede a nuestro gusto.

Un poco antes de servir la mesa la sacaremos del frigorífico. La pondremos invertida y en el hueco de cristal que queda en el molde de pirex se rellena del caviar de mujol.

También se puede mezclar la gelatina blanca y roja si es para navidad.

### **Como quitar el sabor y el olor del ajo.**

Para quitar el sabor y olor a ajo, una vez ingerido se mastican unas hojas de menta.

### **Temperaturas del horno.**

#### **Repostería.**

La repostería se debe de hacer con Aire caliente.

Un bizcocho será Aire caliente a una temperatura de 175° durante 40 o 45 minutos.

Una tarta de manzana que tenga el interior de la base húmeda con relleno. Se debe poner en Aire + Bóveda y solera.

#### **Asados de carne**

En asados de carne se utilizara Bóveda y solera + Aire caliente o Aire + Asado automático.

Para asar con Aire caliente, se pondrá mayor temperatura se es más grueso el cordero y menor cuanto menos grueso sea.

Un cordero entero lechal, se haría en Aire + Asado automático y a una temperatura de 190°.

## **Pescados**

Para asar pescados al horno, se deben hacer con Aire caliente a una temperatura de 190°.

### **Para descongelar mariscos en el microondas**

Se pone el marisco en una fuente y se enchufa el microondas a máxima potencia durante 9 0 10 minutos.

Para descongelar unos langostinos, se ponen en la bandeja con un poco de pimienta blanca molida un poquito de sal y un chorrito de brandy. Se mete al microondas durante 8 o 9 minutos a máxima temperatura.