

Raúl Adolfo Pessacq

SOBRE EL COMER Y EL COCINAR

Lo para cultural y para científico

ALGUNOS DE LOS ¿POR QUÉ...? DE LA GASTRONOMÍA



*Para cocineros aficionados
y amigos de la buena mesa*

Raúl Adolfo Pessacq

SOBRE EL COMER Y EL COCINAR

Lo para cultural y para científico

Algunos De Los ¿Por Qué...?
De La Gastronomía

*Para cocineros aficionados
y amigos de la buena mesa*

Sobre el comer y el cocinar

Lo para cultural y para científico

Algunos de los ¿por qué...? de la gastronomía

Para cocineros aficionados
y amigos de la buena mesa

Raúl Adolfo Pessacq
Aprendiz de gourmand
y cocinero amateur



Frugales vs. Gourmands.

PESSACQ, RAÚL ADOLFO
E-mail: rapessacq@gmail.com

Diseño de interior y tapa: CAMILA DELFINO
www.camiladelfino.com.ar

Imágenes de tapa: Cocinero y cocinera.
Martín Engelbrecht, circa 1735.

Pessacq, Raúl Adolfo

Sobre el comer y el cocinar. Lo para cultural y para científico. Algunos de los ¿por qué...? de la gastronomía. Para cocineros aficionados y amigos de la buena mesa.

- 2da. Edición por el autor, 2015.

160 p.: 16 x 24 cm.

ISBN 978-987-33-6951-3

Queda hecho el depósito que previene la Ley 11.723.

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación o cualquier otro sistema de archivo y recuperación de información, sin el previo permiso por escrito del autor.

Esta edición de XXX ejemplares fue impresa en "GRAFIKAR"

Artes Gráficas MGM S.A.

Calle 40 N° 569 - B1902AMW

La Plata, Buenos Aires, Argentina.

***Dedicado a la Esperanza de que
se retome la sana cocina domiciliaria
y la costumbre de comer en familia.***

Índice

INTRODUCCIÓN	13
PRÓLOGO	17
1 LA COCINA, LA HISTORIA Y LA CULTURA	19
Como a la sal y al agua.	24
Algunas recetas de platos que gustaron mucho.	24
Receta N° 1: Riñones a la Luciano. Una receta familiar.	25
Los alcoholes fuertes: las bebidas destiladas.	26
Las grasas.	27
El pan.	28
Receta N° 2: Cómo hacer pan casero sin amasar.	30
2 LOS ELEMENTOS CON QUE SE COCINA	33
Las fermentaciones: cocinar con lo vivo.	36
Para que el arroz no sea solo blanco.	37
Receta N° 3: Risoto a la milanesa.	37
Receta N° 4: Arroz dorado.	39
3 POR QUÉ COCINAR	41
Las recetas.	44
Algo de pescados, una de bacalao y otra de corvina.	46
El mundo del bacalao.	48
Receta N° 5: Una receta familiar de bacalao.	49
Receta N° 6: Corvina a la vasca.	50
4 LOS SABORES: GUSTOS MAS AROMAS	51
El picante.	55
Umami, el quinto sabor.	56
Las preferencias gastronómicas.	57
Receta N° 7: Frutillas a la Ugo.	59

5	QUÉ PASA AL COCINAR	61
	La cocina, la química y las técnicas.	65
	Las sustancias químicas en la cocina: bicarbonato de sodio, ácidos tartáricos, cítrico y málico.	67
	Las texturas.	68
	Las sensaciones.	69
	Receta N° 8: Fettuccine al brócoli.	70
6	LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS	71
	Qué va con qué.	75
	Dos recetas sencillas con carne de cerdo.	77
	Receta N° 9: El raxo gallego.	77
	Receta N° 10: Cerdo a la cerveza, mostaza y miel.	78
7	QUÉ Y CÓMO COMER. LOS POR QUÉ	79
	Alimentación saludable y nutrición.	85
	Las adicciones.	88
	La paradoja francesa o mediterránea.	89
	Las pastas secas y frescas.	90
	Receta N° 11: Spaguettis alla carbonara.	91
	Receta N° 12: Penne rigate al cuarteto.	92
8	ELOGIO DE LA OLLA Y LA SARTÉN. DE LOS GUIOS, CALDOS Y SOPAS	95
	Receta N° 13: Una desde el diván.	99
	El wok.	100
	Cocinar y comer con el wok.	102
	Receta N° 14: Para herbívoros, naturistas, e inquietos comensales alejados de las ollas, sartenes y parrillas.	102
	Elogio de la cebolla y el ajo.	104
	Para erradicar el rechazo por el ajo y la cebolla.	105
	Receta N° 15: La sopa de cebollas. Patrimonio gastronómico francés.	106
	Receta N° 16: Los Spaguettis aglio e olio.	107
	Receta N° 17: Una ensalada especial de cebollas.	107

9	LOS FRITOS	109
	Para que las papas no sean solo fritas.	113
	Receta N° 18: Bapkas.	
	Receta N° 19: Papas Darphin.	114
	Receta N° 20: Papas Pallaison.	115
10	LAS TEMPERATURAS EN LA COCINA	117
	Algunas recetas de carnes para olvidarse de la cuestión de las temperaturas al cocinarlas.	122
	Receta N° 21: Patas de elefante con papines al pimentón.	122
	Receta N° 22: Salto in bocca alla romana. Un clásico con historia.	122
11	LA HISTORIA DE UN POSTRE Y SOLO UNOS POCOS DULCES	125
	Receta N° 23: La torta de vinagre.	128
	Receta N° 24: Un manjar con naranjas.	129
	Receta N° 25: Peras al vino tinto.	130
	Receta N° 26: La copa “Don Pedro” original y su mejor versión. No apto para abstemios.	131
12	ALGUNOS ANTECEDENTES E INVENTOS CULINARIOS	133
	EPÍLOGO	139
	GLOSARIO	141
	BIBLIOGRAFÍA	147
	PARA VER SOBRE COMER Y COCINAR	151
	LAS SOBRAS, PERO ESCRITAS. COMO SI FUERA PARA LA HELADERA O EL FREEZER	153

Introducción

Las ideas de los musos inspiradores:

De Julio Camba y Abel González: lo periodístico y lo gourmand.

De Michael Pollan: lo para cultural y para científico de la alimentación.

Siempre me gustó comer y desde hace cuarenta años, también cocinar. Es una parte de la herencia paterna. En aquellos lejanos años, el cocinar comenzó improvisando y aprendiendo por prueba y error, a veces preguntando y haciéndole caso a las respuestas y sobre todo, leyendo todo lo que encontraba sobre gastronomía.

Pero en todo ese tiempo transcurrido no pude encontrar la esencia del arte de la gastronomía. Ya cansado de buscar y de no encontrar lo que quería saber sobre los porqués cocinar de tal o cual manera o también por qué se hace así o con este ingrediente. Tampoco hallé quien me explicara todas estas cuestiones sin tener que volver a la escuela, entonces pausada y lentamente comencé a escribir este libro. La pretensión era que contuviera las respuestas que quizá también otros aficionados hubieran estado buscando inútilmente y que por fin alguien, (¿seré yo?), las hubiera resuelto y las expusiera.

La escritura no comenzó con un plan, sino sólo como serie de pequeños artículos con explicaciones útiles que respondieran mis interrogantes y las dudas comunes de los amateur de las cacerolas y sartenes. Pero al internarme en el mundo gastronómico, comenzaron a aparecer los temas que lo complementan, como la historia y la cultura de la comida, la nutrición, algo de biología y de salud. Encontré, entonces, un lugar donde aplicar mi especialización en las generalidades: saber un poco de mucho, pero no mucho de algo. Este conjunto disperso de conocimientos incluía el comer, la práctica del cocinar y solo algunas pequeñeces del arte de la gastronomía.

Provengo de un mundo profesional en el que el objetivo de su ejercicio es resolver problemas, hacer cosas que sirvan y también evitar que pase lo indeseado. Esta metodología, ha sido útil para entender cómo y por qué cocinar.

Desde Brillat Savarin con su iniciático “Fisiología del gusto” de 1825, hasta los actuales libros de Harold McGee, he leído o hojeado algunas decenas de libros y artículos sobre estos temas. Siempre encontré que había algo que no respondía a mis difusas inquietudes, hasta que el olvidado Julio Camba y el moderno M. Pollan, me abrieron, sin haberlas buscado, “las puertas de la percepción” y entonces comprendí lo que realmente había estado buscando. Creo que quizá sea esto lo que aquí está escrito.

En esta búsqueda de los por qué, descubrí que el arte de cocinar es un conocimiento de similares características al de la alquimia o la construcción de las catedrales: sólo se transmite del brujo-maestro al alumno obediente, o del maestro-orfebre al discípulo de la masonería.

Los poseedores del conocimiento y de la práctica de la magia de la cocina en la era moderna, son los chef. Pero esta sabiduría es mucho más antigua y se remonta a la experiencia culinaria de todos los pueblos, desarrollada durante siglos por la necesidad, el hambre y las materias primas propias de cada región o continente.

Al mundo de la gastronomía profesional, la de los restaurantes y cocineros, se puede acceder con estudio, dedicación y trabajo. La vertiente común y domiciliaria, la de los aficionados, se puede aprender escuchando, anotando, y ensayando las recetas eternas de los cocineros de nuestras familias. Ésta es la inigualable cocina popular, una parte de la cultura heredada y transmitida por generaciones.

Sólo un poco del arte coquinario en su totalidad, he podido percibir en los libros, programas de televisión y publicaciones específicas. Quizá la práctica y el estudio en las escuelas y academias gastronómicas, sea la forma de completar el sabio ejercicio y conocimiento de la artística orfebrería alimentaria.

Estas páginas fueron escritas para quienes ya cocinan o quieren aprender algunos conocimientos asociados con el comer y el cocinar. También para quienes gustan sentarse a una mesa bien tendida, con los invitados para compartir una comida especial, charlar sobre cosas agradables, y sentirse alegre y agasajado. Es decir para quienes disfrutan del placer de una buena mesa en buena compañía.

La evolución del hombre desde la perspectiva de la alimentación, y la historia de la gastronomía de los pueblos, me permitieron encontrar otra interesante dimensión al arte del comer y cocinar. Así comienza este libro.



Los cocineros.

Prólogo

He recorrido decenas de libros de cocina, cientos de recetas, docenas de artículos de nutrición y de regímenes, hurgado en innumerables lugares de secretos de cocina, escuchado recomendaciones de chefs, leído revistas de cocina, investigado en “infolios raros de olvidada ciencia”, buscado demasiadas respuestas a los “por qué” suceden o fallan las cosas al cocinar, qué cosas son los ingredientes, los nutrientes y los almidones, los azúcares, lípidos y glúcidos, las proteínas y los radicales libres, los alcalinos y los ácidos y, finalmente, no los pude encontrar reunidos en un solo manuscrito. Decidí entonces juntar todas mis notas, las respuestas propias a mis preguntas, gustos y preferencias culinarias, lo más útil para comer sabroso y mejor nutricionalmente, exponer todas las explicaciones que encontré a mis dudas personales y, entonces, escribí estas páginas.

He visto cientos de horas de programas de TV sobre el cocinar (pero pocas sobre el comer) y aprendí bastante. También miré muchas películas de cocina, del cocinar y del comer.

Fue una tarea muy grata y que ojala hubiera realizado décadas atrás para así haber podido disfrutar más y mucho mejor del arte y la esencia de la gastronomía.

A muchos no les gusta ni les interesa cocinar. Pero a casi todos les gusta y les interesa comer. Comer debe ser una de las actividades más agradable de nuestra vida, aunque algunos no lo entiendan así. Estos escritos no son para ellos.

Por alguna razón que desconozco, me he inclinado por conocer y degustar las comidas regionales y étnicas. Tienen gustos básicos, ingredientes naturales, y sabias combinaciones que brindan comidas balanceadas y completas nutricionalmente. Son el resultado del saber popular y de la necesidad de sobrevivir lo más gustosamente que se pudiera.

Aquí está el resultado de estas inquietudes, que ojala les sean gratas, útiles y sabrosas.

¡Buen apetito al sentarse a la mesa, buen provecho al levantarse y salud para brindar!

¡Ah! Me olvidaba el Agradecimiento:

A Pablo P. porque me hace sentir orgulloso, especialmente porque corrige mis equivocaciones y siempre tiene razón (para mi transitorio disgusto).

Cocinar es una actividad esencialmente humana y tan importante que algunos antropólogos sostienen que la transición de comer los alimentos crudos a cocidos puede haber sido una de las claves de la evolución humana.

Con el uso del fuego y por lo tanto la posibilidad de comer carnes, raíces, granos y hojas cocidas, el tiempo necesario para masticar y digerir los alimentos se redujo sustancialmente, como así también aumentó la capacidad de asimilar los nutrientes necesarios para su desarrollo físico. Comer alimentos crudos requería mucho tiempo para ablandar y desmenuzar la comida y además se obtenía una menor asimilación de la energía disponible en la comida.

Al asar o hervir sus alimentos y mejorar su nutrición, el hombre dispuso de más tiempo para otras actividades, por lo que su evolución intelectual y física se aceleró. El nacimiento de la actividad de cocinar coincidiría con un salto en la evolución de la especie.

El hombre se convirtió en sedentario cuando se domesticaron los granos y otros vegetales, el ganado y las aves, y se perfeccionaron las formas de cazar y de pescar, entonces volvió a producirse otro importante cambio en la calidad de la alimentación. Ahora se mezclaron con más facilidad y con cierta abundancia, las carnes con las verduras, los granos y las grasas, todos en un mismo caldero.

Por azar se descubrieron las levaduras, y con las fermentaciones nacieron el pan, la cerveza, el vino y el queso.

Eso sucedió en el inicio de los tiempos, en la prehistoria. Desde esas épocas las materias grasas constituyeron la parte esencial de los regímenes alimenticios. Son el nutriente esencial y la principal fuente de energía de todos los animales, incluido el hombre. Para poder desarrollar las intensas actividades físicas de esa época, era necesario que el hombre las consumiera y, si fuera posible, en exceso para acumularlas en el cuerpo; de esa manera se garantizaba la provisión de energía para los periodos de hambre en los inviernos, y más aún, sobrevivir a las hambrunas.

El cocinar y el comer comenzaron a desarrollarse y evolucionar hasta llegar a ser algo más que sólo nutrirse e incorporar la energía necesaria para sobrevivir. El hombre descubrió la comida y los sabores, y quizá así la evolución se haya acelerado, y entonces nació la gastronomía.

A largo del tiempo, con los alimentos disponibles y domesticados en cada región, se adoptaron distintas formas de cocinarlos. Se modelaron así, muchas culturas culinarias y costumbres que definieron una parte importante de la historia de los pueblos.

El sésamo y otras semillas, la cebolla y el ajo, la miel, los dátiles y los higos, el jengibre y la soja, hierbas y especias aromáticas, la carne de cordero, cabra,

y también de buey, además del pan de trigo, fueron comunes en la cocina del Oriente Medio.

En África, el mijo, los productos silvestres, verduras, frutos y raíces, la caza y la pesca, las cabras y su leche, el trigo y la cebada, los maníes y el arroz, fueron la dieta básica.

La principal base culinaria en Sudamérica era el maíz predominante con la calabaza y los porotos, y las carnes de llama y los pescados. Sobre el Pacífico, el amaranto, la quínoa y los ajíes, la carne de llamas y guanacos, las cabras y la pesca, dominaron las alimentaciones del imperio Inca. En el norte de América del sur, los imperios Maya y Azteca añadieron la mandioca ó yuca y también el aguacate ó palta. Sobre el Atlántico, con los Diaguitas, Guaraníes y otros pueblos, la dieta era similar, con la mandioca como fuente vegetal importante, con la que hacían harina y panes.

El trigo y otros cereales, algunas verduras y frutas, la miel, el olivo y la vid, el cerdo, corderos, ovejas y cabras, otros animales de caza y las aves de corral, los peces y los frutos de mar, algunas especias y hierbas, definieron las distintas culturas culinarias en el Mediterráneo y en Europa.

Fueron los granos domesticados más que cualquier otro alimento, los que nutrieron al hombre desde que se convirtió en sedentario en los comienzos de la civilización. Aún lo siguen haciendo, y el arroz, el trigo, el maíz y la mandioca son la base de muchas culturas gastronómicas.

También fue el hambre periódica la que llevó a consumir alimentos impensados como tales, como por ejemplo, los caracoles o las ranas en Europa, o las ratas y los perros en el Oriente, o los insectos y gusanos en África y Oceanía, o las hormigas y los chapulines (grillos) en Centro América. Todos estos ingredientes aportaban las proteínas que faltaban en la escasa dieta de alimentos. Algunas recetas tradicionales recogen esta herencia basada en las carencias alimenticias, como las hormigas con chocolate en México.

Las materias grasas que se utilizaban para cocinar se extraían como aceites de las semillas del olivo en el Mediterráneo, del sésamo en el Medio Oriente, de la soja en China y Japón, del maíz en América y de la palma en África. Las grasas animales se obtenían principalmente del cerdo, o de los vacunos. Eran más valoradas aún que las proteínas mismas que contenía la carne, y también eran utilizadas para almacenar alimentos en grandes recipientes. La manteca, al igual que el olivo, fueron las grasas preferidas en Europa, de donde las heredamos en América.

También las bebidas alcohólicas simples definieron las costumbres de los pueblos. Fermentada a partir de los cereales, la cerveza fue, y todavía lo es, la

bebida más común y popular desde Egipto hasta Inglaterra. La fermentación del arroz producía el sake que se consumía en Japón. La hidromiel en Grecia y el Mediterráneo, al igual que el vino fermentado de uva y de otras frutas se bebían en toda Europa.

No sólo se bebía vino y cerveza por el gusto de hacerlo sino también, y principalmente, porque casi toda el agua estaba contaminada. Tomar alcohol era una manera de conservarse sano y lejos de las pestes e infecciones. La inteligencia innata y empírica del hombre prehistórico nos ha legado el gusto, y también el vicio, por beber alcohol, hasta con una explicación sana y científica.

En América, se consumían los alcoholes fermentados del maíz, o de la mandioca, como la chicha o la aloja de la algarroba y el pulque del agave o maguey. Las bebidas simples siempre fueron tan importantes como el alimento, así que para producirlas se usaron cualquier tipo de frutas o semillas que produjeran la fermentación alcohólica.

Los pueblos no se desarrollaron en forma aislada, pues siempre existieron inquietos y audaces viajeros, guerreros y conquistadores, para los que su mundo era pequeño. Reinos e imperios se expandieron y con las conquistas se produjo el cruce de culturas. Con los viajes y el comercio, se conocieron nuevos alimentos y gastronomías. Desde Oriente vinieron la canela, la pimienta, el jengibre, otras especies, y el gusto por lo dulce. También hacia allá fue la cultura culinaria occidental.

El gran cambio en el mundo culinario, gastronómico y cultural, se produjo con el conocimiento entre América y Europa. Hacia allá fueron nada menos que la papa, el tomate, el ají, el maíz, y el insuperable cacao, y entonces cambió toda la cocina europea. De Europa vinieron los vacunos, los lanares, el trigo, la cebolla, las vides, los olivos, y también con los fritos cambió la forma de cocinar y de alimentarse de toda América. Cada cultura mezcló productos y sabores y en todas partes se desarrollaron distintas formas de asar, hervir, freír o fermentar, para disfrutar la comida o sólo para sobrevivir.

Con la gran ayuda de América se desarrollaron las nuevas artes culinarias francesas, italianas y españolas. Con el aporte de las carnes, las grasas y los aceites venidos de Europa crecieron las americanas con todas las frituras y las carnes asadas.

El norte de América realizó un importante aporte a la nutrición y la supervivencia con el pemican. Estaba hecho con carnes secas de cualquier animal, grasa y frutos con forma de pan. Esta comida hipercalórica fue utilizada en climas rigurosos y en periodos de hambre.

Con todos estos alimentos el mundo pudo comer más variado, pero no

mejor. Comer en exceso siguió siendo un signo del estatus y del poder de los ricos. En el Medioevo, ser frugal y delgado era un símbolo de pobreza, y existía un tipo de comida distinto para cada clase social. Como en las antiguas orgías gastronómicas de Roma, o la exuberancia de los banquetes chinos, todas las exageraciones gastronómicas siguieron gozando de atractivos, quizá para destacar las diferencias entre las clases sociales.

La gastronomía es un reflejo de las costumbres y las aspiraciones de la gente. Por ejemplo, en la posguerra del siglo pasado, los desarrollos tecnológicos y el deseo de bienestar en América del Norte, llevaron a la adopción de la comida rápida, envasada o pre cocida. El trabajo y la forma de consumir y producir le restaron tiempo y atractivo a la doméstica tarea de cocinar.

El turismo, las colonizaciones culinarias, las exportaciones gastronómicas, las modas físicas de delgadez, el deseo de ser y parecer saludables, de ser equilibrados en la alimentación, la mayor difusión y conocimiento de los buenos y malos principios alimenticios, siguen haciendo evolucionar las formas de cocinar y de comer.

Las costumbres culinarias son tradicionales pero no estáticas, y la gastronomía seguirá cambiando como parte de la cultura contemporánea.



Cocinando en la edad de piedra.

Como a la sal y al agua

Hace muchos años leí un cuento para niños que me dejó un vivo recuerdo desde entonces. Un nieto le preguntaba al abuelo cuanto lo quería, y éste le contestó: tanto como a la sal y al agua. El nieto, extrañado, le dijo que le parecía que era muy poco cariño, a lo que el abuelo le contestó: trata de pasar tres días sin tomar agua ni comer con sal. Ya conocemos el resultado: desde entonces el nieto supo que el cariño del abuelo era infinito.

Algunas recetas de platos que gustaron mucho

El gusto por cocinar se puede desarrollar probando con algunas recetas clásicas que hayan despertado curiosidad o que tengan alguna historia sobre el cuándo y el cómo se inventaron. Algunas de ellas son las que aquí se relatan. En unos casos son de origen desconocido o el resultado de una receta original que fue evolucionando con el tiempo, ayudada por la traidora memoria. Todas las hemos cocinado y degustado muchas veces, todas con placer y buena compañía.

Las iremos desarrollando como una guía de nuestras preferencias gastronómicas.

Este escueto recetario puede ayudar a que uno se convierta en un auténtico cocinero amateur, reputado en la familia y en el círculo de relaciones amistosas. Para conseguir el auto diploma, solo se necesita el entusiasmo y la voluntad de hacerse cargo de la cocina. Cada una de estas recetas debería hacerse al menos dos veces, o hasta perfeccionarlas, al igual que todas las otras que les gusten. Además, y por supuesto, se requiere el aprecio por la buena mesa y el deleite de sorprender parientes y amigos con el esfuerzo personal.

Salud a todos, con agua, vino o champan, según el gusto, nunca gaseosa y, sobre todo: ¡Buen provecho!

Receta n° 1

Riñones a la Luciano. Una receta familiar

Años ha, un amigo nos fue a visitar justo a la hora de cena, y ante mi ausencia se quedó haciéndole compañía a mi padre (buen cocinero de tradición francesa, del que se decía que hasta había comido ortolan), que estaba haciendo riñones en la sartén. Ante el convite de quedarse a cenar, el amigo se los comió todos con mucho gusto, sin darse cuenta de que era la cantidad casi justa para un comensal, por lo que mi padre tuvo que comer un churrasco a la plancha con ensalada.

Para comenzar se debe depurar el riñón. Se lo pela y se lo troza eliminando toda la grasa. Se marina durante dos horas en agua con sal gruesa y media taza de vinagre blanco. Pasado el tiempo se saca el riñón del agua, que se verá sucia, y se lo lava bajo la cañilla abierta.

En una sartén se sofríen una o dos cebollas a fuego bajo, con sal y pimienta, durante unos veinte minutos (para que produzca la segunda caramelización), se agrega el riñón troceado y cuando este casi hecho se agrega un chorro generoso de salsa ketchup y luego de unos minutos otro chorro generoso de vermouth, y cuando se evapore el alcohol, se agrega un poco de perejil picado, e inmediatamente se apaga el fuego, para que no se ponga amargo, y se sirve acompañado con una papa hervida con aceite de oliva y pimentón. Y, ¡Bon appetit!

Los alcoholes fuertes: las bebidas destiladas

“Let us have wine and women, mirth and laughter, sermon and soda the day after.” (Tomemos vino y mujeres, alegría y risa, sermones y agua el día después)

Don Juan, de Lord Byron.

Las bebidas fuertes destiladas de los alcoholes obtenidos por fermentación, eran conocidas en China varios siglos antes de Cristo o aún anteriormente, aunque no exista registro de ello. Algo después en Egipto y también en Grecia y Roma.

Su uso inicial parece haber sido preferentemente medicinal, y para los experimentos de los alquimistas, aunque tratándose de alcohol parece imposible que no haya sido bebido, al menos, en las clases altas de la sociedad. Esta asociación del alcohol como medicamento puede haber sido derivada de que beberlo en reemplazo del agua generalmente contaminada, evitaba las enfermedades; también era usado por sus propiedades antisépticas y anestésicas. Con tantas virtudes y propiedades, además del placer de beberlo aun en exceso, era imposible que no lo consumieran de todas las formas posibles.

El proceso de destilación fue desarrollado científicamente por los árabes y por los alquimistas, e introducido en Europa a través de España, alrededor del siglo XII. Se obtenían estos líquidos, el “espíritu del vino” o el “agua de vida”, con una concentración superior al 40% en volumen de alcohol etílico. Su uso todavía fue con preferencia medicinal, pero no sólo para curar, porque la afición, o adicción por el alcohol ha estado presente en toda la historia del hombre.

Cuando se comenzaron a destilar todas las bebidas fermentadas conocidas, su producción y consumo se hizo común. Y, nuevamente en cada región, en cada cultura gastronómica, se utilizaron los ingredientes propios de la zona.

Las destilaciones de las fermentaciones de la uva, dieron origen al brandy, la grapa y el aquavit, del eneldo la ginebra, del vino el coñac, de la caña de azúcar el ron, la cachaca y la caña, del agave el tequila, del trigo, la papa y el centeno el vodka, el whisky de la malta de cebada y otros cereales. Y también de cualquier otra fermentación alcohólica posible de frutas y cereales.

Todos estos aguardientes se adoptaron en regiones, feudos, reinos y países, y les dieron algo de su identidad, como el whisky en las islas británicas o el ron en centro América. Los tipos de alcohol que se consumen, definen una parte de la cultura gastronómica de los pueblos.

Algunas personas mal informadas, quizá jóvenes, suponen erróneamente que las bebidas alcohólicas frescas pueden calmar la sed. Ingerir alcohol deshidrata el organismo y aumenta la necesidad de tomar agua. También consigue

hacer padecer los efectos del exceso al día siguiente. La resaca es universal.

Lo único que calma la sed es el agua. Para prevenir adicciones se aconseja que nunca se deba beber solo ni a solas. Si se hace con moderación: ¡Salud!

Las grasas

Comer grasas es primero una necesidad y luego un gusto. Provee la energía necesaria para desarrollar cualquier actividad física. En la prehistoria, y aún más adelante en el tiempo, su consumo era indispensable para realizar las desgastantes tareas de supervivencia. Cuando se podía se la ingería en exceso para que, acumulada en el organismo, sirviera de reserva para cuando el alimento escaseara o en los períodos de hambre.

La necesidad de su consumo está impreso en el cerebro, tal como los sabores, y puede provenir desde la ancestral necesidad de sobrevivir. Por eso comer grasa más que un gusto o una costumbre es una necesidad que el cuerpo reclama.

Comer materias con grasa, se convirtió en una costumbre culinaria que sigue persiguiendo a casi todos y ha alcanzando a muchos, porque todo lo que gusta, todo lo que es rico, todo lo que atrae, tiene grasas, como los fritos, las carnes, las panificaciones y las exquisiteces dulces. También existen quienes sostienen que lo graso constituye el sexto sabor.

Quienes se resisten a estas exigencias naturales y tradiciones milenarias, son los vegetarianos. Serlo debe ser un esfuerzo superior, sólo realizable por algunos pocos elegidos. El resto de los mortales, seguiremos conviviendo con las grasas y el gusto por comerlas debido a la carga genética transmitida, de la que nadie es culpable. Siempre es importante que la culpa la tenga otro, como en este caso son los genes transmitidos desde la prehistoria.

Bienvenida sea la buena cocina, la buena comida con la suficiente materia grasa. Cómo las comemos, en qué cantidades y calidades dependen de nuestras prudencias, gustos y aficiones.

Uno de los abuelos de un primo, inmigrante él, había sufrido muchas desgracias en su vida. Pasó hambre y su familia se redujo en la Europa de la guerra. Ya en la Argentina, solía comer codeguines que, bien conservados en grasa se importaban en latas desde el terruño. Entonces decía: “Al cuerpo hay que escucharlo y, cuando pide, no hay que mezquinarle”.

Se fue ya de grande, agradecido de la vida y con una sonrisa, por haber podido comer lo que su humanidad le había exigido, sabiendo que había cumplido con ese mandato superior.

El pan

“El pan es más antiguo que el hombre”, dice un antiguo proverbio albanés.

El hombre sedentario domesticó los granos, y cuando molió las semillas en un mortero para ablandarlas, descubrió las harinas. Con las fermentaciones nació el pan, y la historia de la civilización comenzó a transcurrir en paralelo con este alimento básico. Desde entonces el hombre quedó cautivado por el pan.

Cada pueblo elaboró sus panes típicos, utilizando los granos locales con gluten que dan las harinas panificables, como el trigo, el centeno, la espelta, y algunas mezclas con el maíz. Se podría hacer una ruta turística recorriendo las recetas de los panes que alimentaron las distintas regiones del mundo.

En la América sin trigo, las tortillas de maíz molido en México, y las arepas en Colombia y Venezuela, no sólo reemplazaban al pan sino que definieron una forma de gastronomía regional.

En el Oriente el pan no era, ni es ahora, un complemento obligado de las comidas, como sucede en todo Occidente. Estos hidratos de carbono del trigo y otros granos panificables, son reemplazados con el arroz cocido.

Hasta el siglo XVIII, los granos se molían en molinos de muela de piedra y las harinas resultantes incorporaban las cortezas con todos los nutrientes alimenticios. Cuando la molienda se comenzó a realizar con cilindros de acero y con granos sin corteza, se obtuvieron las harinas blancas que dieron origen a una panificación más refinada. Se relegó entonces a las clases pobres la producción y consumo de los oscuros panes hechos con harinas integrales.

Solo hace algunas décadas atrás comenzó la reivindicación de la panificación integral, cuando la nutrición hizo pie en las costumbres gastronómicas. Sin embargo, al igual que con el azúcar refinada, los panes blancos pertenecen a la cultura culinaria contemporánea.

La vida de todos nosotros también sigue la ruta del pan. El pan, o las tostadas con manteca de los desayunos y meriendas pertenecen al mágico mundo de nuestra niñez. En la adolescencia nadie puede olvidar la infinita variedad de sándwich que hemos gustado, como los de salame o mortadela y queso, los antiguos de lomito o de milanesa, hasta los omnipresentes y actuales panchos y hamburguesas. El pan, el francés crocante, los lactales o los de viena, son la mitad de este placer gastronómico. En la madurez los panes son el complemento indispensable de una comida completa.

Pero lejos, y casi abandonados, están esos panes y facturas de las panaderías de hace cincuenta años, que engolosinan nuestros recuerdos. Pareciera que se

ha dejado de hacer ese buen pan de nuestra niñez, con harina, agua, levadura, hornos de panadería y la tradicional cultura de la panificación artesanal.

Ahora están los panificados procesados y envueltos con plástico, hechos con químicos y sacados de hornos eléctricos. Una vez que esta flautita dejó de estar tibia y es olvidada aún un solo un par de horas, se pone dura, se descascara, y ya no sirve ni para hacer tostadas.

Esta nostalgia se puede erradicar eligiendo esas panaderías que todavía hacen pan con solo los ingredientes naturales y los hornos clásicos, o haciendo pan casero aprendiendo el oficio de panadero. Pero el amasado y el bollado de las piezas, parecen sencillos pero no lo son, como tampoco lo es saber cuándo la masa ha leudado en forma adecuada. Las características del horno, las temperaturas y la humedad para la mejor cocción se logran conocer luego de haber experimentado varias veces. Lograr hacer buen pan casero constituye todo un desafío culinario.

La pastelería y la panificación son una artesanía especial. Además de harina, levadura, agua, sal, azúcar y otros componentes menores, se necesitan sólidos conocimientos, la experiencia transmitida por maestros, y bastante paciencia.

Las máquinas domésticas de panificar son un recurso alternativo para los adoradores del pan. Sin trabajo, ni necesidad de las habilidades de los panaderos, se dice que se pueden hornear sabrosos panes caseros.

Receta n° 2

Cómo hacer pan casero sin amasar

Las estadísticas nacionales muestran que algunos disgustados con la empobrecida calidad actual, se adentraron en la elaboración del pan casero. Y probaron y probaron, y buscaron secretos y recetas distintas, con otras harinas y otros ingredientes. Pero muchos de ellos fracasaron porque la panificación y la pastelería son una artesanía compleja, que requiere paciencia, conocimientos especiales y algunos de los secretos de los panaderos.

Los que siguieron intentando y buscando, se encontraron con un descubrimiento apto para todos: el pan sin amasar (“no knead bread”). Se pueden lograr ricas hogazas de pan casero con esta técnica del con un prolongado tiempo de leudado. Es una buena y sencilla forma de recuperar el gusto por el pan natural.

Esta receta y su técnica, desarrollada en Estados Unidos, no tiene mucho más de veinte años de antigüedad. Es una excelente respuesta para el consumo doméstico de pan de buena calidad y fácil de hacer artesanalmente en la cocina de la casa.

Su difusión no es común pese a que es elogiada buena calidad del pan y la facilidad con que se hace. Con solo entrar en Internet, se pueden leer recetas y ver videos con explicaciones didácticas y muy practicas de cómo obtener el pan que nos gusta con muy poco trabajo y costo. Solo se requiere de la paciencia necesaria para dejar que las levaduras hagan su trabajo, sin apurarlas con el amasado.

Los ingredientes para obtener un pan mediano y otro chico o solo un gran pan casero, tipo de campo, son:

500 grs. de harina 000 (la que llaman de fuerza porque tiene más gluten y por lo tanto leuda mejor).

325 centímetros cúbicos de agua tibia.

6 grs. de levadura fresca o 2,5 seca.

10 grs. de sal.

Se mezclan los ingredientes con un cornet en un bowl, durante un minuto. Se hace un bollo o dos, según el gusto, y se los deja leudar durante doce horas, tapados con papel film a una temperatura de 20 -25°C. Es importante cumplir esta condición para obtener un buen resultado. Pasado este tiempo, en una tabla espolvoreada con un poco de harina, se desaerea y estira un poco

la masa, sólo un poco, hasta obtener un rectángulo. Entonces se pliegan los extremos longitudinales y transversales hacia el centro. Se vuelve a colocar el bollo al bowl con los pliegues hacia abajo y se deja leudar otras dos horas, o hasta que duplique el volumen.

Se introduce una cacerola con tapa adentro de un horno y se calienta hasta 180C° Se pone el bollo adentro de la cacerola con los pliegues para arriba y se cocina tapado durante treinta minutos. Pasada esta media hora se destapa la cacerola y se continúa horneando unos veinte minutos más, según sea el tamaño del bollo.

Se deja enfriar y ya se puede disfrutar del pan casero. Sólo hay que animarse a repetirlo dos o tres veces para recibirse de idóneo panadero domiciliario.

Se cocina con los cuatro elementos indestructibles e irreductibles del mundo natural: el fuego, el agua, la tierra y el aire, y también con el aceite de oliva. Todos están en la panadería, en la lechería, en la bodega, en la cocina y en la parrilla. Con ellos se transforma la naturaleza en alimentos.

El pan, el vino, el agua y el aceite son los símbolos del cristianismo en sus liturgias. El fuego, el agua, la tierra y el aire son los elementos básicos de las concepciones presocráticas, mitológicas y chamánicas. En la astrología son los elementos asociados a los doce signos del zodiaco. Cada uno se relaciona con colores primarios, con las percepciones de los sentidos y también con animales y con los puntos cardinales.

El fuego es rojo, caliente y seco. Su uso en la alimentación cambió la vida y la evolución del hombre. Asar fue la primera forma de cocinar, y desde su inicio se convirtió en una tarea masculina, porque era derivada del cazar y del matar las presas. Desde entonces “todo bicho que camina, va a parar al asador”. Lo cocido es más sabroso que lo crudo, se mastica más fácil y su digestión se realiza en menos tiempo.

La temperatura desnaturaliza las proteínas que entonces pueden ser más fácilmente atacadas por las enzimas digestivas. Convierte el colágeno duro de los músculos en un alimento más tierno y apetecible. Hasta que la ciencia explicara, muchos siglos después, por qué sucedía esta transformación, el hombre cazó, mató y coció con el fuego cuanta cosa caminara, volara, nadara o reptara.

Algunos consideran que es la forma más rustica y primitiva de cocinar. Pueden tener parte de razón porque “Asar es, al mismo tiempo, todo y nada” según el Marqués de Cussy.

El agua es clara pero también azul, fría y húmeda. Se comenzó a cocinar hirviendo los alimentos, cuando se establecieron los asentamientos sedentarios, se domesticaron los cereales y otros vegetales, y se desarrolló la alfarería. Con la mezcla de alimentos animales y vegetales en agua hirviendo dentro de una cazuela, nacieron todos los guisos y comidas regionales del mundo. Este trabajo no se hacía al aire libre como el asado, sino generalmente dentro de la cueva o la tienda, en una cocina o fogón. Éste fue el ámbito que las culturas patriarcales le asignaron al sexo femenino, rodeado de hornallas y cacerolas con guisos.

El agua es el elemento maravilloso de la vida, de la alimentación y de la cocina. “El agua es H₂O, es decir dos partes de Hidrógeno y una de Oxígeno, pero hay un tercer componente que la convierte en agua y que nadie sabe que es”, dijo D. H. Lawrence.

La tierra es verde, seca y fría. Todo lo biológico tiene que ver con ella. En algún momento de la prehistoria se olvidaron durante unos días, frutas o cereales en una vasija con agua dentro; allí se depositaron e hicieron su trabajo las bacterias, y comenzó la fermentación. Por azar se habían descubierto las levaduras y con ellas el complemento eterno de toda la alimentación: la cerveza, el vino y todos los alcoholes. Entonces se fermentaron las harinas y las tortas de todos los cereales molidos y fabricaron el pan; también fermentaron algunos vegetales que así se conservaban largo tiempo y se almacenaban para la escasez del invierno.

El aire es amarillo, húmedo y caliente. Transporta el calor desde las llamas a los alimentos. Es una parte integrante de muchas preparaciones que buscan incorporarlo para lograr mejores texturas, como los suflés o los merengues. Es el aire el que permite que se desarrolle la magia del pan, en la alquimia de mezclar solo tres componentes simples, la harina, el agua y la levadura, dejar que pase el tiempo, se fecunde la masa tornándose esponjosa y se forme el milagroso alimento básico.

El olivo, sagrado y venerado desde la antigüedad, es el símbolo de la paz adoptado por las Naciones Unidas. La paloma con un ramita de olivo que llegó al arca de Noé, le indicó que Jehová se había reconciliado con el hombre. También fue Dios quien le enseñó a Moisés a producir el aceite de olivo. El ramo de olivo era entregado a los ganadores de las olimpiadas griegas desde el año 776 a.C. También fue el regalo de la diosa Atenea a la ciudad de Grecia, que en homenaje por ese esplendido presente, fue bautizada Atenas. El olivo está presente en toda la historia de occidente, como un regalo de los dioses. Es la base de los óleos sagrados de la iglesia católica y fue utilizado desde el Egipto antiguo, para ungir a los reyes de todos los imperios.

Es originario del Asia Menor, desde donde se expandió a Egipto y Grecia, y en el siglo XII a.C. llegó a Italia y luego a España. En 1492, viene a América y expande su mundo culinario.

Este aceite es la sustancia grasa por antonomasia para las comidas salteadas en todas las gastronomías mediterráneas. Se dice que “El aceite de oliva, todo mal quita”.

Los cocineros, los que hacen la magia de la alimentación y la gastronomía, conocen y dominan los secretos de estos cinco elementos. Los utilizan y convierten los alimentos crudos en todos los manjares del mundo.

Las fermentaciones: cocinar con lo vivo

Una masa de cereales molidos fue olvidada en una vasija en el fondo cálido y húmedo de la cueva; un cuenco con leche quedó abandonado sin ser bebido por mucho tiempo; cayó agua en un jarro con miel y allí permaneció por varios días; unas frutas ya maduras y recolectadas no fueron comidas por largo tiempo. Entonces las levaduras hicieron su trabajo. De la fermentación alcohólica y láctica surgieron los panes, el queso y el yogur, el alcohol de la hidromiel, la cerveza y los vinos, y el hombre enriqueció su alimentación, su nutrición y especialmente su placer por la comida.

Los alimentos pre cocidos gracias a la fermentación por el mundo biológico de las levaduras, habían nacido y ampliado el mundo de la alimentación del hombre. Los microbios invisibles, hasta que los revelara Pasteur, cambiaron y aceleraron la evolución cultural del hombre y el desarrollo de la gastronomía y los alcoholes.

El azar y los olvidos hicieron posible este milagro.

Todo el mundo compartió esta cultura de la fermentación. La historia del hombre es más vieja que la de la conquista de la alimentación con el pan, pero no fue tan sabrosa como con él. Pocas cosas son más positivas que el pan.

La cerveza y el vino alegraron y también enloquecieron a todos los pueblos. El alcohol debe haber sido la primera costumbre gastronómica del hombre que fácilmente se podía convertir en una adicción.

Los distintos lacto bacilos dieron origen a una gran variedad de tipos de quesos. Este alimento completo y casi primordial, junto con el pan y la cerveza o el vino, alimentaron a la humanidad.

Dios creó los hongos, las levaduras, los lacto bacilos, los bacilos del alcohol, y descansó. El hombre con su ingenio, su apetito y su sed, preparó el queso, cocinó el pan, fermentó los cereales, la miel y las frutas, y entonces comió y bebió alegremente, dio gracias a los dioses, y durmió más feliz.

“Dios hizo la levadura, así como la masa, y ama la fermentación tanto como ama la vegetación” dijo R.W. Emerson.

Para que el arroz no sea solo blanco

El arroz es universal. Todos lo han comido y a muchos les gusta en alguna de la enorme variedad de preparaciones posibles. Además se cocina fácil, y con cualquier aliño quita el apetito. Se presenta en distintas variedades: para que no se pase como los parbolizados, redondo o alargado, con aroma, ó integral con fibras y minerales. Es un viejo remedio de dietas después de comilonas y problemas del comer.

Solo tomemos dos recetas que no pueden fallar y que les gustan a todos. Una simple, clásica y de cocina rápida; la otra más laboriosa y de largo aliento, pero completa para un día de trabajo físico en el invierno.

Receta n° 3 **Risoto a la milanese**

Dicen que esta receta de Italia, para conservar su calidad, ha sido considerada con denominación de origen (10).

El arroz debe ser del tipo carnaroli, vialone o arbóreo, que son los de grano corto con mucho almidón, lo que le dará la textura del risoto; nunca se deben usar los parbolizados. La consistencia final del risoto debe ser cremosa, ni caldosa ni pastosa, por lo que el caldo se debe adicionar de a un cucharón por vez para que el grano vaya soltando el almidón de a poco.

El tiempo de cocción varía entre 18 y 22 minutos. Una sartén grande, es mejor si está recubierta con teflón, o cualquier buena cacerola o un wok que ya tenga, una cuchara de madera y un cucharón son todos los utensilios necesarios, además del cuchillo, la tabla y el rallador.

La calidad del caldo es el principal factor del buen risoto. Se puede conseguir hirviendo durante una o dos horas, una carcasa de pollo con apio, zanahoria, cebolla, laurel, sal y pimienta en grano. Se debe colar y mantener casi hirviendo (“sonriendo”) mientras se cocina, y con el cucharón cerca. Este orden es parte de la correcta “mise en place”. La proporción sólido a líquido, es de cuatro partes de caldo por una de arroz, para que no falte durante la terminación del plato, aunque no se utilice todo. Con caldo en cubos, de gallina con azafrán también sale sabroso, pero no de forma optima como sugiere la receta clásica.

Los ingredientes para cuatro personas son: 300 grs. de arroz, 1 litro de caldo, una cebolla picada muy fina, 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva, 50 grs. o algo más de manteca, medio vaso de vino blanco seco, una cucharita

de azafrán en hebras o 1 o 2 dédalos, y 50 grs. de queso preferentemente parmesano, reggiano o provolone.

Se saltea la cebolla hasta que esté transparente, con aceite y manteca por mitades o si le gusta, sólo aceite o sólo manteca, se retira y reserva.

Se calienta la mitad de la manteca, o el aceite restantes, y se agrega el arroz revolviéndolo hasta que ponga algo transparente y brillante, “el perlado o nacarado”, momento en que se agrega la cebolla ya salteada y el vino blanco para desglasar los fondos de cocción, y cuando se haya evaporado el alcohol, también uno o dos cucharones de caldo caliente. A partir de este momento y durante quince minutos, o alguno más, se van agregando cucharones de caldo a medida que lo absorba el arroz. El azafrán disuelto conviene agregarlo casi al final para que no se pierda todo su aroma, aunque no todos están de acuerdo y algunos lo agreguen al principio de la cocción para que tome el hermoso color amarillo.

Cuando el arroz está al dente, se agrega el resto de la manteca para que le otorgue brillo, y el queso. Se revuelve para que emulsione, se tapa y se sirve casi enseguida. Se dice que si con la cuchara de madera se hace un surco hasta el fondo de la sartén y no se cierra, el risoto está a punto.

Si se quiere darle color se puede espolvorear con perejil picado fino.

Acotación: el perlado o nacarado del arroz en los risotos, y en los pilaf, se realiza para sellar la superficie exterior del grano y lograr que el almidón del centro se vaya liberando lentamente durante la cocción.

El arroz en la paella se cocina distinto porque se quiere que quede suelto y se desgrane, y por lo tanto no se hace el nacarado, e incluso, algunos lo lavan para reducir la cantidad de almidón. Para esto se utiliza otro tipo de arroz, el bomba o calasparra, y el caldo se agrega todo de una vez al comienzo de la cocción y superando un centímetro el nivel de los ingredientes.

Receta n° 4

Arroz dorado

En Valencia el arroz es un cultivo importante y una fuente de gran cantidad de platos típicos, con la paella como paradigma. Desde que lo importaron los árabes, se convirtió en la base de las comidas populares, con todas las variantes del agregado de carnes y vegetales de la región.

El arroz dorado, en catalán “arros rossejat”, es uno de los más importantes y el que años ha, fue citado por M. Beines, y que ha brindado gustosas y agradables cenas. La textura crocante del gratinado es una de sus virtudes.

Parece ser que es el ingenio español para aprovechar todas las sobras del día anterior, uno de los orígenes de esta receta. Los cocidos populares y domiciliarios (nuestros pucheros completos), se convertían así en algo distinto, y también más apetitoso, con la ayuda del sencillo arroz.

En el caldo del día anterior, se pone a hervir un puñado de garbanzos ya remojados, y los restos de alguna presa de pollo, patitas o huesitos de cerdo, un chorizo blanco y uno colorado. Si no hubiera sobrado nada, se parte de cero con un caldo de verduras, y el resto de los ingredientes. Cuando todo está cocido, pero no demasiado, se lo cuele, se desmenuzan las carnes, se cortan los chorizos y se apartan los garbanzos.

En una cazuela, olla o paella que pueda ser llevada al horno, se saltean durante unos minutos, con suficiente aceite de oliva, dos o tres tomates pelados y sin semilla (“concasse”, es decir finamente picados), dos dientes de ajo y los garbanzos. Se agregan un pocillo de arroz bomba por persona y se saltea unos minutos a fuego fuerte; luego se agregan el pollo, el cerdo, los chorizos, y el caldo hirviendo, en proporción de tres partes por cada una de arroz, y también dos medidas de azafrán disuelto. Se deja cocer con poco fuego durante unos diez o doce minutos, o hasta que casi desaparezca el líquido. En este momento se agrega en la superficie una mezcla de un huevo por comensal batido con sal, pimienta y perejil picado.

Se lleva la cazuela al horno ya caliente, y se deja cocinar diez minutos más. Se retira, se aprecia la costra dorada y brillante, se huele, se hace agua la boca, y se sirve en compactas y generosas porciones. La bebida, además de la indispensable agua, debería ser un vino tinto más bien recio, recordando que nunca se debe beber una gaseosa que opaque el paladar.

Si después de quince o veinte minutos de haber empezado a comer, no están todos los comensales alegres y charlatanes, es que no invitaron terrícolas a la mesa.

En Valencia dirían “Bon appetit y Bon profit”.

“La transformación que tiene lugar en una cacerola es fantástica y maravillosa, sutil y delicada. No se puede expresar con palabras”.

I Yin, chef chino, 239 a.C.

Cocinar es para muchos una inquietud y una tarea agradable que forma parte esporádica de la vida cotidiana o de los fines de semana. Deberíamos tratar de hacerlo más a menudo, para reivindicar la cocina de la casa familiar.

A casi todo el mundo le gusta comer, pero a pocos les interesa cocinar. Los que empezaron a hacerlo en forma improvisada, seguramente al principio lo hicieron mal, aunque hubieran leído recetas y visto los programas de cocina. Los que insistieron porque les pareció una tarea interesante, descubrieron la gratificación de saber que la comida les salió bien y que les gustó a todos los comensales.

Para algunos cocinar es una carga o un trabajo cotidiano, para otros un oficio, y para unos pocos un placer y hasta casi un arte. Las mujeres están rechazando esta tarea milenaria de su rol familiar, y tienen buenas razones para hacerlo. Pero la cuestión es que los hombres, cuando formen pareja, ya no podrán decir como antaño que “mi mamá cocinaba el mejor arroz con pollo”, o, “que rico era el...”, entonces se habrán perdido algunas tradiciones familiares y también innumerables recetas caseras.

Se escribe mucho sobre nutrición y regímenes, de lo bueno y lo malo para alimentarse en forma balanceada, pero se cocina poco.

Pareciera que cuanto más se habla y conoce de nutrición, de salud y de alimentación, se pierde cada vez más la acción de cocinar en la casa. Los gustos, los sabores y los aromas de las comidas caseras de la niñez se están perdiendo, y son reemplazados por los de la comida rápida y la procesada. Hijos y nietos de estos tiempos, les dirán a sus padres y abuelos cuando ya sean ya grandes: “¡Como me acuerdo cuando me llevabas a comer a M!” ó “¡Que buena era la pizza de H!””, pero no tendrán el recuerdo de una buena comida casera.

Se ha ido perdiendo la tarea de la cocina, desde hacer las compras, hasta lavar, pelar, cortar, y finalmente cocinar y servir la comida para la familia. La cocina se ha convertido en una pesada y casi desagradable tarea que hay que delegar en las casas de comida con delivery, o en las comidas preparadas y listas para calentar y comer.

Los cocineros y las cocineras, las y los chef, son ahora muy famosos, sus libros de cocina, recetas y programas y recetas están de moda, aunque se practican poco sus enseñanzas. Cocinar e invitar a comer en la casa, ha sido reemplazado por “¿Y si invitamos a... y vamos a comer afuera?”. Ahora hay

alimentos procesados que solo se elijen y calientan. Pero sabemos, gracias a la amplia difusión de la cultura nutricional y del vivir saludable, que los alimentos procesados y empaquetados no son los más adecuados para la salud.

Algunos antropólogos han dicho que con la cocina comienza la cultura. La hipótesis de la cocina propone que ella fue lo que nos diferenció de los primates y nos hizo humanos. Cuando se empezó a comer en comunidad quizá el hombre se volvió algo más sociable. Cocinar permite comer en conjunto, en un lugar y a una hora determinados, fortaleciendo la familiaridad y la integración social.

Cocinar desde los alimentos crudos, es una tarea que nos pone en contacto con la naturaleza, mientras que lo procesado en cajas y paquetes, nos acerca a las máquinas y fábricas. Se está perdiendo algo de la cultura de transformar las materias primas en algo más apetitoso y nutritivo. No saber cocinar hace al hombre más dependiente y lo acostumbra sólo a consumir, sin producir cosas como una buena comida. Se debe cocinar por el gusto de hacerlo, para ser útiles para uno y para otros.

Cocinar en forma doméstica puede ser una actividad creativa, quizá un hobby, pero la cotidianeidad de la tarea muchas veces la convierte en una carga. Esta cuestión no tiene una sola solución correcta, sino varias y complementarias; por ejemplo pensar que “Si no puedo hacer lo que me gusta, que me guste lo que tengo que hacer.”

Se puede cuidar la salud, cocinando y comiendo lo que es más conveniente para cada uno y saboreando los placeres de la gastronomía personal. Cocinar puede ser una tarea algo absorbente, que no necesita de grandes conocimientos, pero sí de voluntad y entusiasmo por comprender que se hace.

“La gastronomía es el arte de preparar una buena comida”, y también la “afición a comer regaladamente”, sería, entonces lo superfluo de la alimentación. Para el común de la gente la gastronomía ha tendido a convertirse en un gustoso entretenimiento al igual que la cata de los vinos.

La comida permite conversar, escuchar, intercambiar experiencias, entender otras culturas y hacernos más sociables, como cuando empezó la evolución.

Las recetas

Todas las recetas tienen una historia (2, 7, 8,10, 11,12, 16, 26, 28, 31). Partieron de una necesidad alimentaria, de comer lo que había o de la abundancia disponible. Pueden ser tan austeras como los ingredientes de los que se dispone, o tan ostentosas como las de un banquete.

Existen innumerables libros de recetas con historia y pocos de la historia de las recetas. En general son más recuerdos de comidas o comidas con recuerdos, que la historia de las recetas. De los que hemos consultado, creo que el de Ugo Tognazzi (31) y el de Abel Gonzalez (16) son los mejores, con la añeja compañía de “La casa del Lúculo” de Julio Camba.

La memoria de la gastronomía de nuestra niñez suele engañarnos cuando no recordamos cuan distinto se comía entonces y lo limitado de nuestra mesa familiar. Pero los recuerdos de las sabrosas comidas paladeadas en ese tiempo, se recuperan gracias a la evocación del milagroso tiempo perdido de la infancia. Para estos irrepetibles momentos de nostalgia, “todo tiempo pasado fue mejor”.

También nos ha sucedido que repasando antiguos y no tan viejos libros de cocina, muchas recetas parecen difíciles de comer más de alguna vez al mes, porque llevan gran cantidad de ingredientes, poseen un alto contenido graso y son de laboriosa elaboración.

Para quienes consideran que cocinar es una parte de la cultura, toda receta podría comenzar con el conocimiento de su historia y su evolución en el tiempo. Con la idea completa y la decisión de hacerla, sólo resta pensar cómo cocinarla y conseguir los mejores ingredientes. Así puede ser más agradable comerla, contando el cuento de la comida.

Pero ni siquiera las buenas recetas son garantías de éxito porque aun con buenas instrucciones, pueden salir mal. Al que le gusta cocinar, sabe que hay que pensar todos los detalles y en cómo se realizará la tarea. “Una receta no es nunca una receta”, porque además está el cocinero con su estado de ánimo, y todos los ingredientes. Un buen cocimiento puede disimular los malos productos, pero no hacer una buena comida, y los buenos ingredientes mal utilizados, se pueden arruinar con una mala técnica de cocina.

La receta es el libreto de una comida; se lo debe estudiar, pensar y ensayar, comenzando con los ingredientes y los preparativos de la cocina. Para que un plato salga bien, se lo debe repetir hasta que el cocinero logre su gusto.

Se debe hacer una comida pensando en quien se va a agasajar, pues eso ayuda a realizarla con más cariño. También es importante donde y como presentar y servir la comida. “Dime cómo y dónde comes y te diré quién eres”.

Para cocinar cualquier plato, pero en especial para alguna selecta receta elegida, la “mise en plate” es el método que evita los errores. La puesta en su lugar de los utensilios, su orden lógico de trabajo y la organización del espacio donde se cocina antes de disponerse a preparar una receta, es una parte importante del éxito. Se debe tener todo preparado: utensilios e ingredientes, y cada cosa en el lugar y en la forma adecuada para trabajar. Con una correcta “mise en plate” se puede cocinar más rápido y mejor. Mientras se hace una cosa, también se puede estar haciendo la que le sigue.

Para no equivocarse demasiado con las recetas, hay que dudar un poco de ellas, porque muchas veces se oculta alguna clave o se indican incorrectamente los procedimientos. Algunos cocineros se parecen a los alquimistas, custodios de los ocultos conocimientos esotéricos que sólo deben brindarse a los discípulos elegidos. En casi todas las recetas hay un secreto, un detalle que los libros de cocina no siempre comparten.

En la cocina de lo dulce, la pastelería y la repostería, todo es exactitud en las cantidades y precisión en los pasos a seguir. Es una artesanía o un proceso químico que debe seguirse al pie de la letra, en el que no valen las improvisaciones. No es nuestra especialidad.



Cocineros en acción.

Algo de pescados, una de bacalao y otra de corvina

En materia de pescados la cuestión es más como freírlos, hornearlos o asarlos correctamente, es decir la técnica de aplicar el fuego, que de una receta en particular. El pescado hervido, cualquiera sea, recomendados por algunos regímenes, no pertenecen a la gastronomía sino a la nutrición y no será aquí considerado.

Los fritos, a la romana o empanados, solo poseen la ciencia de la calidad del aceite y su temperatura. Pero antes que lavar, rebozar y freír el pescado en filet en casa, con el olor de la comida y la cantidad de aceite que hay que usar y luego tirar, cualquiera prefiere ir a comer afuera o comprarlo hecho. Las populares rabas gozan de igual característica domiciliaria.

La fritura tempura, venida de oriente, es un importante aporte a la gastronomía occidental, y esta técnica, parecida a la de hacer buñuelos, con el perdón de los cocineros orientales, posee algunos secretos aún inexplorados por muchos aficionados (30). El pueblo peruano reivindica como suyo este invento culinario y dice que primero fue exportado a Japón y que luego volvió como forma oriental típica de freír.

Cocinar con el popular y económico calamar es común en muchos platos orientales de wok y de cazuelas, especialmente de la península ibérica. El único secreto de su uso es que debe cocerse sólo por dos o tres minutos, o más de veinte, porque si no se pone duro.

La mención especial es para la comida rápida más popular en Inglaterra, los “fish and chips”, los trozos de bacalao, lenguado o merluza fritos, acompañados con papas, también fritas. Esta comida de paso, se popularizó desde principios del siglo XIX, y está muy lejos de la bondad de la sana dieta mediterránea europea.

Los dos reyes de los pescados fritos son el pejerrey y la trilla o salmonete español. Este sabroso pescadito anaranjado o rosado, sin cabeza, despinado y sólo pasado por harina antes de ir a la sartén, es un manjar de sabor simple. Acompañados por un papa con aceite de oliva y pimentón, un poco de perejil picado (para la policromía del plato), y una copa de vino de Sauvignon blanc fresco, es un placer para compartir.

Cualquier pescado entero merece ser cocido al horno, a la plancha o a la parrilla, solo con aceite de oliva sal y gotas de limón, como las exquisitas anchoas de Julio Camba (7). La cocción debe ser rápida para que no se sequen y se pierdan sus buenas características comestibles; son suficientes sólo unos diez minutos, como con el salmón rosado que debe servirse “medium rare”. Deben estar cocidos hasta temperaturas interiores de 50 o 55°C.

Para mejorar el gusto y evitar el olor a pescado, se lo puede remojar con bicarbonato de Sodio o, mejor aún, marinarlo con vino o cerveza durante una hora, o con algo de jugo de limón sólo algunos minutos.



Fish and chips.

El mundo del bacalao

Las recetas de comidas con bacalao, fresco o salado, constituyen un universo casi infinito, sea en España, Portugal o Francia. Sudamérica ha heredado la predilección por su gusto, mas marcadamente en Brasil, donde han reinventado muchos platos típicos. En Argentina, fue la comida obligada en Semana Santa, especialmente para los descendientes de españoles.

Es uno de los reyes del mar por la calidad de su carne, blanca, compacta y con poca grasa. La piel también se incluye en las comidas, porque como con el cerdo y la vaca no se desperdicia nada de este pescado. La piel que más bien parece un cuero fino, se come frita como snack, y es parte de la tradicional preparación “al pil pil”, que emulsiona una salsa con la gelatina del pez, el aceite y el ajo.

El bacalao es una importante fuente de vitaminas A y D, que son las que evitan la enfermedad carencial del raquitismo; éste era el temor de las abuelas inmigrantes que habían pasado hambrunas. Los mayores aún deben acordarse del feo sabor del aceite de hígado de bacalao (“la emulsión de Scott”) que debían tomar de niños.

Receta n° 5

Una receta familiar de bacalao

Una forma blanca de hacer el bacalao me acompaña desde la niñez, como parte de la tradición bearnesa paterna. La otra, “a la vizcaína”, vendrá por parte de los castellanos abuelos maternos.

Como se parte del bacalao seco y salado, antes era el de Noruega, la técnica de desalarlo, ablandarlo y pelarlo es toda una cuestión. Como los que se pueden conseguir no son muy gruesos, con doce horas o algo más de tratamiento, se debe poder empezar a cocinar.

Después de lavado y cortado en trozos, se pone el bacalao con abundante agua en un recipiente en la heladera, para que no se abra. Se debe cambiar el agua dos o tres veces, no más, para que conserve el gusto salado, si así le apetece. Si no le gusta lo salado, ésta no es su receta.

Cuando se desala de más, el bacalao “se disgusta” al decir de los vascos, saldrá desabrido y con consistencia de cartón. Esto puede pasar cuando se remoja mucho tiempo o se realizan demasiados cambios de agua.

Se pela el bacalao, se le sacan las espinas y se pone a hervir unos veinte minutos. Puede ser con leche en lugar de agua, si es que luego se quiere completar con una salsa bechamel. Luego se lo desmenuza como migajas. Se ponen a sofreír con manteca, una o dos cebollas, según sea la cantidad de pescado, picadas muy pequeño, con un poco de sal para que sude y algo de pimienta blanca, que es más suave que la negra, para reducir la acidez.

Se agregan las migajas de bacalao, se rectifica la sal si fuera necesario, se condimenta con nuez moscada y se agrega crema de leche, o queso blanco si prefiere, hasta lograr una consistencia como para hacer croquetas.

Con esta base se pueden hacer distintas preparaciones. Se forma una capa de bacalao en el fondo de una fuente enmantecada, y se la cubre con puré de papas, o salsa bechamel hecha con la leche del hervor, o crema de leche. En todos los casos se agrega algo de un buen queso rallado, pan rallado, se moja con algo de aceite o manteca y se gratina al horno. Se puede acompañar con el vino del color que tenga o le guste o mejor aún, champan, y ¡Bon appetit!, luego ¡Bon profit! y para brindar: A votre santé.

También se pueden hacer pequeñas croquetas empanadas y fritas, al estilo brasilero y en este caso: ¡Bom appetite!, luego ¡Bom proveito!, y con un buen trago de cerveza: ¡Saúde!

Receta n° 6 **Corvina a la vasca**

La receta original es española y se dice que fue inventada por Doña Plácida Larrea en la primera semana de mayo de 1723; la certeza de la fecha y la autoría son difíciles de creer. La composición de la receta ha sufrido variaciones, y desde la merluza del plato original, llegamos a nuestra argentina corvina negra a la vasca.

Este aliño caliente tiene las características de una preparación con un gusto básico, sabroso y original. Parece ser una de esas conjunciones de ingredientes que se potencian, como en todos los “qué va con qué”.

El pescado, cualquiera que sea, se cocina a fuego fuerte a la plancha, parrilla u horno, sólo unos diez minutos dándolo vuelta para que tome algún tono dorado. Mientras tanto se cortan dos o tres, o cuatro, dientes de ajo en láminas finas. Se los saltea rápido en una sartén con algo aceite de oliva caliente y con dos hojas de laurel. Se agregan dos o tres cucharadas de vinagre de manzana (o vino blanco seco, es decir un líquido ácido) e inmediatamente se cubre el pescado ya cocido y dispuesto en una fuente, con esta salsa caliente. Se acompaña con una papa hervida adornada con pimentón y perejil, para el colorido del plato.

El vino a tomar diciendo “Topa”, será uno blanco seco que le guste o tenga en la cocina. Antes de comer: “Ona jateko gogoá” y después “Eta zue bazkani gotazu”.

Los sabores son la principal fuente de placer al comer. El sabor es la mezcla del gusto y del aroma. Uno, se siente en la boca, en la lengua, y el otro se percibe por el olfato, en la nariz. Los gustos son la base sólida del sabor y los aromas su forma libre y etérea.

El principal órgano de detección del sabor es la nariz dado que el aroma representa cerca del ochenta por ciento de su percepción total; por eso, cuando uno está resfriado no le siente gusto a ningún alimento. El olfato percibe aromas que son de calidad superior a las del gusto, como por ejemplo el de la carne asada o al espiedo o el de las masas recién horneadas. Los olores desagradables, como el de la putrefacción, primero se huele y así se evita la ingestión de lo putrefacto, ya que resulta repugnante sin necesidad de comerlo.

Los sabores que se perciben por los sentidos son cinco: salado (agua de mar), dulce (miel), amargo (café), ácido (limón) y umami (algas kombu, glutamato mono sódico o ajinomoto). Su percepción se realiza en las distintas regiones de la lengua las que constituyen el mapa del sabor, relevado recién en este siglo. Su geografía indica que adelante se percibe lo dulce, en el centro lo umami, adelante y a ambos lados lo salado, atrás y a ambos lados lo ácido o agrio y, finalmente atrás de todo, lo amargo.

Se dice que el paladar inicial de todo gourmet, su capacidad para detectar los sabores con los detalles de sus aromas y gustos, solo percibe agradablemente el dulce y el salado. Los sabores amargo y ácido son originalmente rechazados por ser desagradables y ser agresiones a la mucosa de la boca.

Los cinco sabores, gustos mas aromas, están impresos en el cerebro, son atávicos, impresos probablemente en el código genético del hombre. No hace falta definir lo dulce o lo salado porque ya se sabe como son. Los primeros están asociados con la fuente de energía de los hidratos de carbono o los azúcares: son los dulces de nuestra niñez; y lo salado se identifica con las sales y minerales indispensables para el equilibrio del medio interno del cuerpo. Lo amargo está asociado a las toxinas de los vegetales y lo ácido a la podredumbre, por eso estos dos últimos sabores son generalmente rechazados hasta que se transforman en gustos adquiridos debido a la alimentación cotidiana y la cultura gastronómica.

Las fermentaciones ácidas o amargas producen ese rechazo o desagrado en la niñez y en parte de la adolescencia, como la cerveza, el chucrut o los encurtidos, hasta que se adquiere el gusto por ellas. También producen rechazo las verduras de hojas verdes, el romero y el café, o el muy amargo acíbar que les ponían a los chicos en los dedos para que no se comieran las uñas.

El umami es un sabor misterioso y desconocido para muchos. Es lo

exquisito o sabroso que permite reconocer alimentos ricos en proteínas y aminoácidos. Produce una sensación fisiológica deliciosa y hace aumentar la salivación. Posee un efecto sinérgico en las comidas que realza los gustos y aromas complementarios, haciéndolas más apetitosas.

Este quinto sabor fue descrito en Japón recién en 1908, a partir del estudio de las algas y de la salsa de soja, en las que se encontró una importante cantidad de Glutamato de Sodio. Más adelante en el siglo, se encontró que gran cantidad de recetas históricas, antiguas formas de cocinar y distintos ingredientes como el tomate maduro, el apio, los champiñones y los hongos tenían gran cantidad de glutamato. Es lo que distingue a los sofritos de cocción lenta a baja temperatura, con la mezcla de cebolla, zanahoria y apio (2:1:1) cortadas pequeñas del “mirepoix” francés. Ahora es un agregado infaltable en toda la comida procesada y empaquetada. El ajinomoto, equivocada traducción por “nantomo ieani aji”, es decir: sabor que no se puede definir con palabras, es la base del sabor umami, la “esencia del gusto”, o el resaltador del sabor.

El olfato es una sensación adquirida y desarrollada en forma individual, y por cada cultura culinaria. Se han identificado hasta diez mil olores, pero las sutiles diferencias entre de ellos, solo las perciben “las narices”, los equivalentes de los gourmets o de los oídos absolutos para los sabores y los sonidos musicales, pero para los perfumes. La importancia de los aromas se debe tener en cuenta al presentar la mesa, rechazando los arreglos florales con olores que interferirían con los de la comida.

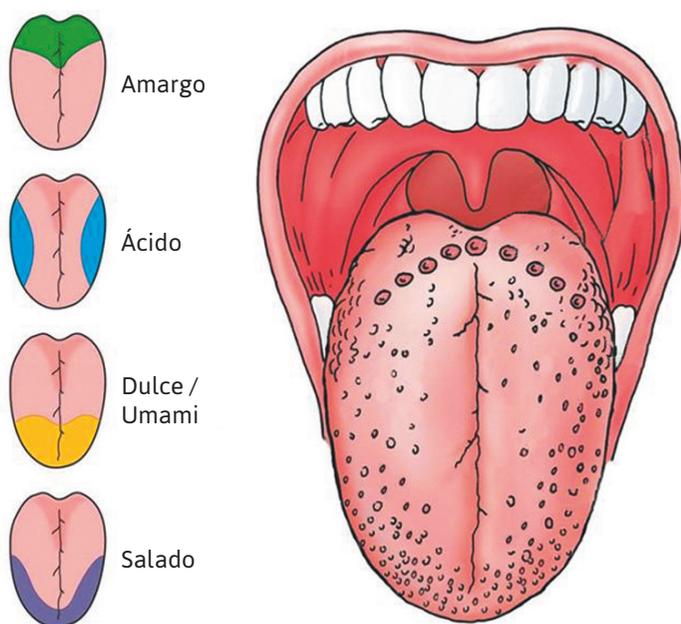
La vista también tiene importancia como complemento del sabor, ya que preanuncia una comida sabrosa por asociación con comidas anteriores, o por la variedad de colores o por la presentación estética. La presentación de un plato no se puede obviar en el placer de la gastronomía. La visión de una comida no es un componente del buen sabor, pero lo sugiere. Todo ayuda al mejor placer por la buena mesa, y por la buena digestión: “de sólo verlo se me hace agua la boca”.

Se condimentan las comidas para realzar o alterar ciertos gustos y determinados aromas. Se usan para equilibrar y ajustar los sabores con el fin de lograr el máximo placer al comer. Mientras que los sabores son sólo cinco, existen cientos de especies y condimentos que aportan otros gustos y otros aromas.

Las especies se utilizan para dar un sabor especial a una comida o para resaltar el que naturalmente tienen, y producir sensaciones particulares. Son de origen vegetal, semillas, frutos, flores o cortezas. En la antigüedad, su uso dependió de las geografías en las cuales crecían. Ahora son universales, pero en su momento definieron muchas culturas gastronómicas que aún hoy identifican a las cocinas étnicas.

Muchos de los gustos y aromas que producen algunas de las especies se perciben por el retrogusto o sensación terciaria de los sabores. Esta sensación se percibe en toda la zona de la garganta y los conductos nasales después que el alimento ha pasado por la boca. Es el caso de algunos picantes y de la pasta del rábano picante, el wasabi oriental.

El picante al igual el ácido, el amargo, lo frío y lo astringente, no son sensaciones necesariamente agradables. La aceptación o el gusto por ellos se adquiere por costumbre. El picante se puede convertir en una costumbre y adicción culinaria, como en la cocina mexicana, o algunas de las orientales. Con las bebidas frías sucede algo similar.



Mapa de la lengua. Los cinco sabores.

El picante

Los picantes constituyen una parte importante de muchas tradiciones culinarias. Pueden ser derivados de las muchas variedades de ajíes, de las pimientos, del ajo, del jengibre, de la mostaza o de otros condimentos.

El picante no es un sabor sino una sensación que se percibe en la boca como una agresión, casi como un dolor. Se debe a la presencia del alcaloide capsaicina. La reacción ante este estímulo, desagradable libera las endorfinas que actúan como analgésico, y que también brindan sensaciones de bienestar. El picante también provoca la secreción de saliva y de los jugos gástricos que favorecen la digestión; se dice que esta es la razón por la cual los pueblos con hambre crónica comen alimentos picantes (9), al igual que los alcohólicos crónicos.

Comer con picante puede ser un hábito adquirido por razones culturales, y hay quienes sostienen que se convierte en una adicción. Si no fuera así, por lo menos sería una fuerte preferencia o una arraigada costumbre de muchas cocinas regionales, como las sudamericanas y algunas de las orientales.

Se aprecia como una sensación terciaria del sabor que se siente luego de haber pasado por la boca, en la garganta, la faringe y en los conductos nasales, como un sabor retro nasal.

Para los sorprendidos en su buena fe de comensales y que fueron agredidos por el picante, la situación se resuelve tomando algo graso, como la leche tibia. Cualquier otro líquido, agua o gaseosa, no sólo no mitiga su efecto sino que lo aumenta.

Algunos de los comensales, vecinos del mundo, seguiremos gustando de las guindillas, el ají del monte, el chili, los locotos, y todas las variedades de pimienta. Quizá sea por eso que nos gustan las endorfinas y todas esas cosas.



Umami, el quinto sabor

El umami es el quinto sabor, desconocido hasta principios del siglo XX, pero ya presente en innumerables comidas desde todos los tiempos. Fue descrito e identificado en Japón por el químico K. Ikeda, como el componente “exquisito, sabroso” de los caldos dashi y las algas kombu. Era el glutamato mono sódico, o GMS. También se lo conoce como ajinomoto, que es una equivocada transcripción de “nantomo icani aji”, es decir “el sabor que no se puede definir con palabras”. Con otras denominaciones está presente en todos los alimentos procesados y envasados, como un agregado artificial”.

El glutamato mono sódico tiene muy poco gusto y debe acompañar a otros ingredientes para hacerse presente y atrayente con su aroma. Es el olor que se percibe al abrir un envase de cualquier “snack” y que dan ganas de comer algunos aunque solo sean unos pocos.

Su presencia es la esencia secreta de casi todos los braseados, estofados, salsas y sopas. Es uno de los fundamentos de la cocina del gran chef A. Escoffier que revolucionó la gastronomía a fines del siglo XIX. Los sofritos cocidos a fuego bajo, desarrollan sus cualidades y descubren su presencia.

Los ingredientes ricos en umami están presentes en todas las cocinas del mundo. Entre otros, son la grasa de cerdo, el tocino. También en las salsas de la cocina italiana con las anchoas en conserva, el queso parmesano, el aceite de olivo, los hongos secos y los tomates maduros de la cocina italiana. O el jamón serrano de los españoles, el “mirepoix” con apio y los champignones de los franceses.

Este sabor explica la atracción americana por las papas fritas con ketchup y el tocino frito, y toda la comida oriental con la salsa de soja y las algas.

El umami cambia la percepción de las comidas, como a las sopas que les cambia su textura y las convierte en más contundentes aun con poca cantidad de sal.

Este quinto sabor, seductor y misterioso, debe ser agregado en alguno de los componentes y desarrollado por la forma de cocinar. Prepara la buena digestión al provocar la secreción de los jugos gástricos, primero con su aroma y luego con su gusto. Algunos sostienen que la causa de su atracción es una respuesta positiva y universal, pues recuerda la necesidad de ingerir los nutrientes y las proteínas esenciales.

Este sabor, quizá atávico entonces, también se identifica y justifica su poder, con la gran cantidad de glutamato que contiene la leche materna. Sería el recuerdo oculto de nuestra lactancia.

El umami, como los otros cuatro sabores, es único y básico: está en nuestro

cerebro desde que nacemos. Y también en nuestros recuerdos infantiles y familiares, porque es el olor de las tostadas del desayuno hogareño, de los tucos de las abuelas y el de los asados de los domingos.

Las preferencias gastronómicas

La cocina doméstica, la cotidiana, la de todos los días, la de los domingos y de algunas fiestas familiares, no se pueden hacer con todos los ingredientes que requieren algunas recetas, ni tampoco se dispone del tiempo necesario para cocinarlas.

Nos hemos acostumbrado a cocinar y comer platos sabrosos pero más simples que elaborados, con un ingrediente principal como una carne, un pescado o una pasta, con un sabor importante quizá realzado por una salsa, un condimento o aderezo o una forma de cocerlos.

Ugo Tognazzi cuenta que como cocinero y gourmet, a la mañana, en su casa se inspira abriendo su frigorífico y heladera plena de carnes, pescados, verduras y frutas, pescados, mariscos, quesos y toda clase de exquisiteces y que entonces, mirando, pensando y auscultando su apetito, sus preferencias y gustos de ese día, decide qué cocinar y qué comer. Sus recetas son simples, con poca complicaciones, pero siempre partiendo de alimentos de primera calidad.

No es nuestro caso, modesto y domiciliario, con sólo una heladera y un freezer, con pocos alimentos adentro. Por eso nuestras recetas serán siempre más simples y con pocos componentes. Además, siguiendo a Joan M. Serrat, podría decir que prefiero:

- . Pulpo a la gallega que cazuela de mariscos.
- . Arroz con calamares o pollo, que paella.
- . Verduras frescas separadas que una gran ensalada mixta con muchos ingredientes.
- . Puchero de pechito de cerdo salado con batata, zapallo y repollo colorado que un puchero mixto completo.
- . Jamón serrano con pan y manteca, que una picada completa.
- . De las carnes el cordero.
- . El vino o los alcoholes fuertes puros a los cocktails y las mezclas con gaseosas.

Y así siguiendo con los gustos e ingredientes simples o básicos.

Las comidas de wok están incluidas en estas preferencias, aunque no sean con pocos los ingredientes, porque la forma de cocinar la variedad requerida de verduras, carnes y mariscos, retiene y conserva sus identidades, sus texturas y sus simples sabores originales.

También quedan fuera de competencia y selección el locro, los guisos típicos y la ensalada de frutas.

Quizá estas preferencias culinarias sean el resultado de las comidas familiares y de los restaurantes básicos de antaño, cuando para nosotros aún no existía la cocina de autor.

Sin cuestionar rechazar o renegar de ninguna comida, ni forma de cocinar, estas preferencias y limitaciones, marcan nuestra inclinación culinaria.

Son estas razones las que nos han llevado a elegir las recetas que aquí presentamos, y que creemos que se pueden hacer en muchas casas sin grandes inconvenientes, compras costosas o ingredientes especiales.

Habremos hecho alguna excepción, pero en esos casos es porque simplemente nos gusta ese plato.

Vale también el concepto de que la salsa, el complemento o la guarnición, no debe tapar el sabor del ingrediente principal cuando es de calidad gastronómica y no sólo comida para alimentarse. Por ejemplo, el sutil relleno de una pasta se pierde con una provenzal o un pesto, que son más adecuados para fideos. La trucha y el salmón al horno o a la parrilla sólo necesitan algo de aceite de oliva y unas gotas de limón y algo de sal y pimienta. Un bife de chorizo o una tira de asado a la parrilla solo necesitan algo de sal, pan crocante y un vaso de vino. Una salsa bechamel sólo debe condimentarse con algo de pimienta y nuez moscada o unas finas hierbas, nada más.

Pero nuestra preferencia más fuerte es por los sabores puros, como las carne a la parrilla, o los langostinos, o los espárragos al natural, o los palmitos con algo de salsa golf, o el jugo puro de naranja, y para los más refinados, las ostras sólo con gotas de limón y el caviar sobre una tostada crocante. Respetar estos sabores principales es un concepto importante de la gastronomía respetuosa de las calidades de los ingredientes, sin pretender torcer lo bueno con complicaciones inútiles.

La degustación por pasos es un placer de gourmands y, bien servidos en la cantidad adecuada de hasta 3 o 4 no constituyen una exageración de cantidad.

La elección de las recetas tiene mucho que ver con estas preferencias.

Receta n° 7

Frutillas a la Ugo

Las frutillas con crema chantilly fueron el postre más apetecido de nuestra niñez, tanto porque había que esperar su corta temporada de oferta, como por la apreciada crema de chantilly. Era un postre casi de lujo y de alguna vez al año.

Para mejorar el postre se le ponía un poco de azúcar y jugo de naranja, o cuando fuimos más grandes, algo de oporto o de vino marsala.

Ya grandes encontramos (31) que el gourmet y cocinero glotón había descubierto como mejorar un simple plato de buenas frutillas, y que el hallazgo le fue robado sin reconocerle la autoría.

La cuestión es simple. A una porción de frutillas se le debe agregar una cucharada chica de azúcar y otra de vinagre, diría de manzana. Eso es todo, pero el gusto de la fruta se ve realzado. Un descubrimiento gastronómico.

“Dios nos manda los alimentos, y el Demonio los cocina”
“Nunca confíes en un cocinero flaco”

Cuando se cocina el calor provoca una serie de transformaciones que convierten las materias naturales y rústicas en sabrosas comidas. Se producen varios procesos y reacciones químicas que se suceden a medida que se va absorbiendo la energía calórica, y al elevarse la temperatura de los alimentos todo se convierte en comida.

Los alquimistas y los cocineros fueron los primeros químicos de la historia. La química de la cocina, como se la conoce desde hace poco más de un siglo, es un conocimiento importante para la gastronomía, pero también una complicación casi esotérica para los aficionados.

Con el calor, las proteínas de las carnes se desnaturalizan y el tejido duro de los músculos crudos se convierte en materia tierna y digerible. Las verduras se ablandan y con el calor se vuelven más sabrosas y fáciles de asimilar. Los cereales se hidratan con el agua hirviendo y se vuelven comestibles. El cocinar mejora el sabor de los alimentos porque reduce lo amargo y mejora su textura haciéndolos más agradables al paladar.

Si los alimentos se cocinan adecuadamente, todo lo que entonces sucede es positivo para el hombre. Los alimentos crudos conservan todos sus nutrientes, pero se digieren con más dificultad y se asimilan menos que los cocidos. Estos han perdido parte de los nutrientes pero se asimilan en mayor proporción y más fácilmente. Se debe equilibrar el balance entre crudo y cocido, porque se vive de lo que se digiere, no de lo que se come. La cultura oriental resolvió este dilema cocinando con el wok.

La reacción de Maillard es el principal proceso químico que sucede al cocinar. Esta reacción se compone de una serie de etapas que se producen por la acción del calor sobre el conjunto de una materia grasa, contenida en una carne o un aceite, y un azúcar aportado por un vegetal alcalino. En casi todas las formas de cocinar, lo que rige la cocción es la reacción de Maillard.

Cuando se completa la reacción en el aroma exquisito se revela la magia del sabor en la presencia del umami. El agregado de pimienta al comenzar los sofritos aporta alcalinidad y es probable que sea un catalizador que ayuda a que avance la reacción de Maillard, dada la poca cantidad que se agrega y la universalización de su uso.

El color caramelo es el final gastronómico de la reacción de Maillard, pues más allá comienza el quemado. Es lo que sucede con la terminación del sofrito con cebolla que se vuelve dulce, como en el caso de la sopa de cebollas. A esta

etapa se la suele denominar segunda caramelización, confundiéndola con la reacción de caramelización de los azúcares solos.

Cuando se fríe, la reacción de Maillard se produce en forma muy rápida debido a la alta temperatura de la materia grasa, de alrededor de 180°C. La caramelización de los azúcares del empanado, o enharinado, forma esa cubierta propia de todos los fritos. Las insuperables papas fritas, la reina de las guarniciones, se logran por la cantidad de almidón, que es un azúcar complejo, que posee el divino tubérculo. El agregado de jugo de limón a las milanesas se hace para reducir la alcalinidad de la fritura, y detener su oxidación.

Los sofritos de todas las cocinas, con sus distintas variantes de mezclas de vegetales cortados pequeños, son el comienzo de innumerables comidas y salsas en las que se desarrolla esta reacción, en la que tienen parte la manteca o el aceite como materia grasa y los azúcares que aportan los vegetales alcalinos, como la cebolla y la zanahoria. El apio provee una gran cantidad de ajinomoto que luego desarrollará el sabor exquisito del umami.

Los sabrosos resultados que produce esta reacción, se logran cocinando con fuego bajo y durante unos cuantos minutos. El cobre y el hierro de las cacerolas y sartenes ayudan al avance de la reacción, por la misma razón que la pimienta.

Las cocinas regionales se pueden reconocer por las diferencias de los ingredientes de esta base culinaria. Con manteca como materia grasa será francesa y con olivo italiano o español además del agregado de tomate, ajo y ajíes; con cebolla de verdeo y jengibre será asiático.

Las comidas de olla siempre comienzan cortando cebolla, alguna otra verdura y haciendo el sofrito o salteándolas a fuego vivo, para luego agregar un líquido que puede ser tomate, vino, cerveza, leche, o simplemente agua.

El gratinado de las recetas de horno, produce la reacción de Maillard en la superficie de la comida, y les confiere ese atrayente color dorado de la caramelización, el crocante de la superficie y un aroma exquisito. Cual si fuera poco, preserva los jugos y los sabores del interior, como los de una fuente de exquisita lasagna.

La otra reacción presente en la cocina, distinta de la de Maillard, es la caramelización, que es la oxidación del azúcar común mediante la acción del calor. Al calentar la sacarosa con sólo un poco de agua, primero se forma un jarabe de color ámbar y sabor dulce y luego adquiere el típico sabor, el olor y el color caramelo. Si se pasa esta temperatura, de alrededor de 180°C, la suspensión se vuelve amarga y se carboniza. Esta reacción sólo tiene lugar entre los azúcares con agua y el calor, y es una cocción típica de los postres.

La caramelización de los azúcares es un proceso que se suele confundir con la otra reacción, o llamar de forma similar (la segunda caramelización), pues en definitiva ambas ocurren cuando se cocina.

Los fondos de cocción que se desglasan con algún alcohol, agregan tanto sabor a las preparaciones y salsas porque se ha llegado hasta el final de la reacción de Maillard. El sabroso fondo casi pegado de la paella, el “socarrat”, es el resultado de la doble caramelización del arroz con el resto de los ingredientes.

Cualquiera sea la forma de cocinar y la comida que se vaya a hacer, siempre será indispensable la presencia continua del cocinero frente a las hornallas, para que suceda lo que él quiere que pase, conozca o no estas explicaciones químicas de su arte.

La cocina, la química y las técnicas

Para comprender con más precisión, o más científicamente, qué sucede al cocinar debemos entrar en la química de la cocina. No es necesario saber esto ni complicarse con conocimientos extraños si uno solo quiere saber hacer bien las cosas en las hornallas. Pero si quiere profundizar y encontrar los por qué suceden las cosas en el mágico acto del cocinar, estas nociones pueden resultar indispensables para entenderlos y que la magia se trastoque en conocimiento racional.

Ya se mencionó a la reacción de Maillard como la química que domina la cocina. Fue estudiada en 1913 pero todavía no se ha comprendido todo lo que va sucediendo a medida que aumenta la temperatura, ni tampoco los productos finales que se obtienen. Quizá por eso los cocineros y chefs sean similares a los demiurgos y alquimistas.

La reacción sucede cuando se calienta una mezcla de un aminoácido con un azúcar. Los aminoácidos son componentes de las proteínas y están presentes en los aceites vegetales, las grasas animales de todas las carnes.

El almidón es un azúcar complejo, un polisacárido, que es la fuente de energía de los vegetales. Está presente en las harinas y en mayor proporción en las féculas, como la de maíz. Cuando se desdobra se convierte en los azúcares más sencillos como el azúcar común, la sacarosa, que es un disacárido. Los vegetales que mejor se fríen son los que más almidón contienen, como la papa.

El cuerpo humano para digerir los azúcares más complejos, los reduce a glucosa y fructosa, que son monosacáridos y que son así absorbidos. Los hidratos de carbono, como las harinas, el almidón y todos los azúcares, son la fuente de energía que necesita el organismo. El glucógeno, derivado de la glucosa, es la fuente de energía de los músculos y su principal reserva está en el hígado.

Cuando se disuelve el almidón en un líquido frío, se hidrata y cuando se lo calienta se espesa y convierte en una gelatina. Es la base de la salsa bechamel y el espesante de todas las preparaciones de salsas.

Todos los vegetales tienen azúcares de distintos tipos, pero los componentes típicos de los sofritos y salteados poseen, además, el glutamato mono sódico que da origen al umami, por lo que son indispensables para la cocina.

La reacción de Maillard se activa y acelera a partir de los 120°C y finaliza sin carbonizarse, a los 180°C. A esta temperatura se caramelizan los azúcares presentes en los vegetales (cebolla, zanahoria, apio) y se desarrollan todos los sabores. Es la denominada segunda caramelización.

Las comidas hervidas no llegan a desarrollar la reacción y por eso son pálidas, casi sin aromas y con texturas blandas o del tipo de los pates.

La otra reacción química presente en la comida es la caramelización. Es la oxidación del azúcar común, la sacarosa, mediante la acción del calor en presencia de agua. A 154°C se forma un jarabe de color ámbar y sabor dulce, que es el almíbar. Cuando se alcanzan los 168 °C, la sacarosa se desdobra en fructosa y glucosa y adquiere el típico sabor dulce, el olor y el color caramelo. Es el complemento final de la reacción de Maillard. Si se supera la temperatura máxima de 180°C, el jarabe se carboniza y se pone amargo.

Cualquiera sea la forma en que se utiliza el calor, cocinar mejora todos los alimentos. Las proteínas se desnaturalizan con el calor. El tejido duro de los músculos y el colágeno, presente en la piel y en los huesos, de las carnes crudas, se convierten en materia tierna y digerible. Las verduras se ablandan porque con el calor los almidones se convierten en azúcares simples, más sabrosos y fácilmente digeribles, como la glucosa.

Las diversas formas de cocinar desarrollan todas estas transformaciones químicas de distinta manera. Cada técnica tiene una serie de procedimientos que se deben cumplir para conseguir los mejores resultados. Los chefs y los buenos cocineros conocen y realizan todas estas cuestiones con todos sus detalles, y así se diferencian de los simples aficionados a la cocina que solo improvisan.

Quizá podamos transmitir algunos de estos saberes, si es que los aprendimos bien.

Se recomienda saltear las carnes con poca materia grasa, para que se dore la superficie externa por efecto de la reacción. Con este sellado de las carnes comienza cualquier preparación, sea un estofado, un guiso o un asado. Se dice que de esta manera se retienen los jugos en el interior de la pieza. Parece ser que con esta clásica técnica realmente no se sellan las carnes, pero si se retarda su deshidratación y se obtiene el tan sabroso crocante dorado superficial con el complemento del jugoso interior que se descubre al trozar la carne.

En los salteados de trozos de carnes para comenzar un guiso, se recomienda enharinarlos, para que con las grasas y el almidón, se doren mejor y no se sequen demasiado. Además así se aporta un almidón espesante para la preparación.

Para hacer un caldo que luego sea la base de una salsa o un guiso, la cocción debe partir de agua fría porque de esa manera se extraen lentamente los jugos de las carnes que pasan así al agua, dándole mayor gusto.

Las comidas con carnes son más sabrosas cuando se las marina durante unas horas con limón, cerveza, vino, tomate, salmuera o vinagre con el agregado de especias. Estos líquidos ácidos las vuelven más tiernas, porque desnaturalizan las proteínas duras de los músculos, gelatinizan el colágeno y convierten los azúcares complejos en glucosa y entonces se cocinan mejor y en forma más sabrosa.

Los líquidos del marinado se deben rociar recién a partir de la mitad de la cocción, para evitar que se pierdan los jugos y las carnes se sequen más rápido.

Las sustancias químicas en la cocina: bicarbonato de sodio, ácidos tartáricos, cítrico y málico

El bicarbonato de Sodio tiene múltiples usos en la cocina y en los domicilios, además de algunas características como medicamento. Se le adjudican innumerables propiedades, en particular en las medicinas alternativas y tendencias naturistas. Debería estar siempre presente en la alacena o armario.

Es una sustancia alcalina con pH 9 por lo que neutraliza todos los ácidos, por ejemplo los de la salsa de tomate, que provocarían el desarrollo de los radicales libres. En presencia de alguna sustancia ácida libera dióxido de carbono, que es el leudante de la repostería y las burbujas de las bebidas gaseosas. Por su alcalinidad favorece el desarrollo de la reacción de Maillard. Es el responsable de intensificar el color caramelo del dulce de leche.

Es un desodorante muy eficaz para los olores fuertes de la heladera. Se puede usar para el marinado de los pescados y para hervir la coliflor pues evita los aromas desagradables con sólo una cucharadita. Utilizado para hacer buches, reduce los malos alientos y bebido elimina la acidez de estomago.

Ayuda a separar la tierra al lavar las verduras, y mantiene el color de las verduras cuando se hierven, aunque favorece el paso de los nutrientes al agua por lo que convendría usar estas aguas para otras cocciones. El agregado de una cucharadita detiene el pardeamiento de las frutas peladas, como sucede con la manzana y la banana.

El ácido tartárico, o cremor tártaro, es muy usado en repostería porque aumenta el volumen de las masas y estabiliza las claras batidas y los merengues.

El ácido málico está muy presente en los productos naturales, como la uva y el membrillo, y es un acidulante típico. Se utiliza en la enología, pues ayuda a reducir la acidez de los vinos.

El ácido cítrico está presente en casi todas las frutas y es un típico agregado en toda la industria alimentaria.

Todas las sustancias químicas que se agregan en la industria alimentaria se clasifican como aditivos E. Son sustancias que modifican los caracteres organolépticos de los alimentos o mejoran su elaboración y conservación. No son ni alimentos ni nutrientes.

Las texturas

Un desayuno apetitoso debe tener los aromas del pan caliente y del café, y la textura crocante de las tostadas o las medialunas. El sonido al masticar es una sensación agradable que acompaña a las del alimento, aunque no para el acompañante de mesa. Las sopas son más sabrosas si se incluyen los “croutons”, que les agregan el sonido de lo crujiente al masticar.

La textura de un alimento es la sensación, y el sonido, que produce en la boca; podrá ser dura, crocante, blanda, suave o áspera. Está presente en la consistencia silenciosa y pastosa de los purés y los patés, y aun de las pastas y los alimentos cocidos al vapor. Todas las texturas tienen sus técnicas culinarias, sus platos típicos y sus adeptos comensales.

Las carnes, asadas o guisadas, pueden presentar todas las variantes de las texturas según la cultura gastronómica. Podrán ser de las más o menos tiernas, hasta las muy tiernas como las braseadas, según sea el punto de cocción. Serán los gustos personales o las tradiciones culinarias, francesas, americanas o sudamericanas, las que definirán la textura final.

El gratinado, presente en todas las comidas realizadas al horno y grill, es una sabrosa técnica del crocante utilizada por varias tradiciones culinarias, como la italiana, la francesa y la inglesa.

La textura crujiente y húmeda de las ensaladas crudas, y de los alimentos macerados o encurtidos, es un acompañamiento de las proteínas animales y chacinados de todo tipo.

Los fritos, además de sus particulares sabores, aromas y gustos, poseen la inefable sensación de lo crocante. Las papas fritas bien hechas y secas, quizá sean la comida más irresistible y sabrosa. Todos los regímenes las prohíben pero... hoy se disfrutan y mañana empezaremos de nuevo.

Algunas técnicas clasifican las siete texturas posibles como: líquida, gelatinosa, fibrosa, aglomerada, untuosa, frágil y vítrea. Por supuesto que mas allá de estas clasificaciones existen todas las infinidades de comidas que no saben nada de estas siete clasificaciones.

No se puede definir la atracción, la tentación, o el antojo por de comer el pan caliente y crujiente, o una milanesa recién frita, simplemente solo se puede comer y gustar el crocante. Toda la comida procesada y empaquetada, los “snacks”, tiene esta atrayente textura.

Sólo para brindarle un sesgo paracientífico al tema, digamos que todas las ricas cortezas doradas de panes y de gratinados, de los fondos de las paellas y otros platos al horno, y de los chicharrones de cuero de cerdo, se deben a

la reacción química entre las proteínas animales y los hidratos de carbono, la reacción madre de la cocina.

Las sensaciones

Las sensaciones culinarias son la recepción de estímulos en los órganos sensoriales, la boca y la nariz. Cuando son agradables estimulan las secreciones y facilitan la digestión.

Existen sólo cinco sabores, pero miles de aromas, decenas de gustos, y muchas especies y condimentos. La satisfacción que producen estas sensaciones cuando se logra una buena comida, es un conjunto de percepciones sensoriales.

Al gusto en la boca y el aroma en la nariz, se agregan la visión de los colores, la forma en que está presentado el plato y la sensación del sonido al masticarla. Además queda el recuerdo del sabor en la boca luego que se ha tragado el bocado, que se denomina regusto, y aun el retrogusto que se percibe en la faringe y las fosas nasales. Cuando este conjunto de percepciones y sensaciones, son armoniosamente combinadas por el arte del cocinero, estamos en presencia de la gastronomía en su mejor nivel.

Cerca del ochenta por ciento de un sabor se debe a su aroma. Los olores agradables de las comidas de la niñez producen recuerdos y emociones que conectan nuestros sentimientos con la comida. Algunos son imborrables, quizá sea el del arroz con leche, o el olor de la milanesa y las papas fritas de la cena familiar.

Los condimentos o especies y otros agregados permiten crear una gran variedad de gustos. Los más usuales son la sal, los aceites y los distintos vinagres. La pimienta agregada en las cocciones sensibiliza la percepción de los sabores porque excita las papilas gustativas.

Las especies han influido en forma muy importante en el desarrollo de las gastronomías étnicas y regionales. En Indonesia los platos típicos llevan ajo, miel, maníes, y salsa de soja. En Grecia, los condimentos serán el limón, el tomate y el orégano y en México serán la lima y los ajíes. Las comidas picantes con los diversos ajíes, están presentes en toda Sudamérica. La cebolla, la paprika, y la manteca de cerdo, son lo común en Hungría, como las comidas con cilantro, comino, canela, jengibre, cebolla y frutas, en el norte de África. En EE.UU., lo típico será toda la comida rápida, los fritos y la salsa ketchup.

Receta n° 8

Fettuccine al brócoli

En una entrevista realizada a Luciano Pavarotti hace varias décadas, cuenta que pidió cocinar en el lujoso hotel donde se hospedaba, para preparar y comer su receta especial de pasta con brócoli. Es una de las tantas preparaciones de pasta con verdura que además de sabrosas, son sanas y balanceadas nutricionalmente.

El recuerdo del original, las veces que lo repetimos y la contaminación con las muchas recetas que se pueden encontrar en el ciberespacio, dejó como resultado la siguiente receta. Es mas de sabores puros que de mezclas.

Las cantidades, por persona, son de 100 grs. de fetucini, o cintas anchas, una o dos flores de brócoli, un diente de ajo, una o dos cucharadas de aceite de olivo y suficiente queso parmesano.

Mientras se pone a hervir el agua salada y se le echa los fetucini, se hierven o sólo blanquean, las flores de brócoli (con una cucharadita de bicarbonato de sodio para que conserve el color) y se escurren. Se saltean los ajos picados finos, se les agrega el brócoli, se condimentan con pimienta y nuez moscada y se agregan a la pasta recién colada. Se rocía con un poco mas de aceite, se cubren con queso parmesano, y ya está. Se debería terminar la preparación en una sartén caliente, moviendo o mezclando los ingredientes.

Si les gusta atenuar los sabores puros, se puede agregar crema de leche o queso crema al brócoli, antes de agregarlo a los fetucini. No es de nuestra preferencia.

Ah, me olvidaba, se deben comer escuchando “Vesti la giubba” u otra aria de su gusto, con una(s) copa de un buen cabernet. Y ¡Bon appetit!

“Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa, mas grande es el amor... Quien cree que todas las frutas maduran al mismo tiempo que las frutillas, nada sabe acerca de las uvas.”

Paracelso

Conocer qué contienen los alimentos y sus efectos en el organismo, ayuda a intentar ser saludables con lo que comemos. Se pueden prevenir problemas dentro de lo que sea posible según nuestras voluntades y nuestros gustos. El placer de comer, el buen gusto por la gastronomía, debe ser una parte importante de la vida. Cómo hacerlo en forma prudente, es el dilema.

No sólo tenemos que ocuparnos de las calidades sino también de las cantidades de la comida. La más repetida y válida de las reglas del buen alimentarse, dice que se deben hacer las tres o cuatro comidas del día o desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo. Podemos hacer la analogía de esta indicación con las etapas de la vida, en el intento de ayudar en la mejor alimentación.

Comer de todo, probar de todo y darse atracones, es posible y con poco riesgo hasta los treinta y quizá algunos años más. Las limitaciones pueden comenzar después de los cuarenta, de los cincuenta y en la madurez. En estas otras etapas de la vida comienzan las importantes decisiones sobre qué inconvenientes físicos queremos prevenir, que actividad física desarrollar, y todo el catalogo de restricciones, quizá necesarias, pero de dudoso gusto y apetencia. Si no nos interesan estas cuestiones, con comer lo que nos gusta, alcanza y sobra.

Cocinar es distinto de elegir los alimentos que se venden envasados, precocidos o frizados, con mucha mayor cantidad de lo necesario de azúcar, sal y grasas, amén de otro ingredientes químicos. Conocer los alimentos y sus características ayuda entender las características nutricionales y otras cualidades para entender cómo comerlos y cocinarlos de la mejor manera.

Los principales componentes de los alimentos son el agua, las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono. Los famosos nutrientes, minerales y aceites esenciales, tan citados en todos los regímenes, están casi todos incluidos en una dieta variada de alimentos naturales.

El cuerpo humano está compuesto en sus dos terceras partes por agua, al igual que la superficie cubierta del planeta. Es el elemento esencial de la vida y está presente en gran proporción en todos los alimentos. Es el elemento esencial de la cocina.

El agua pura es neutra, pero puede ser algo ácida o algo alcalina. Las aguas duras, con sales disueltas, son alcalinas y las blandas, las que hacen espuma con el jabón, son ácidas.

Las proteínas forman todos los tejidos del cuerpo, el conectivo, los músculos, tendones, huesos, piel y el casi famoso colágeno. Son indispensables para el cuerpo y la nutrición, especialmente durante el crecimiento. El kwashiorkor es la enfermedad debida al hambre específica o carencia de proteínas.

Algunas enzimas también son proteínas que alteran a otras proteínas y que les cambian sus cualidades alimenticias para poder ser digeridas y absorbidas.

Se desnaturalizan con el calor a unos 60°, también en presencia de un ácido como el jugo de limón, y cambian de textura, como la leche cuando se corta o la clara de huevo y las carnes al ser cocinadas; se convierten entonces en gelatinas, las que se licuan o solidifican con la aplicación del calor.

Las proteínas primero se desnaturalizan con el calor y luego se secan, como la pechuga de pollo cuando está muy cocida. En la cocción de las carnes y pescados se debe prestar atención para evitar que sea demasiado larga o con altas temperatura y por lo tanto se deshidraten. El vinagre y el jugo de limón también desnaturalizan las proteínas, aun a bajas temperaturas, o las cuece como en el caso del cebiche.

Los hidratos de carbono son los almidones, los azúcares y las fibras. Están presentes en todo el mundo vegetal, y es la forma como las verduras, las frutas, los granos y las semillas almacenan energía. Constituyen las fuentes de consumo humano rápido cuando se realizan actividades físicas y son las que primero proveen las calorías necesarias.

Los almidones son azúcares complejos, insípidos, como los de maíz o mandioca. Al absorber agua y cocerlos, se ablandan y espesan, por lo que suelen ser el agregado o el componente principal de las salsas con consistencias cremosas, como la bechamel o salsa blanca. El azúcar común, la sacarosa, es un azúcar simple pero que se puede desdoblarse en otros dos más simples aún, como la fructosa y la glucosa, que es como son absorbidos por el cuerpo.

Los hidratos de carbono son la fuente de energía para que funcione el cerebro, y presentes en la sangre como la glucosa. Son indispensables en el desayuno, y necesarios durante el día para lograr un buen rendimiento muscular e intelectual. El azúcar blanco refinado y los productos panificados con harinas blancas, no aportan ningún nutriente y son consideradas calorías vacías pero, sin duda, constituyen una atracción alimenticia muy importante.

Las fibras forman las paredes de los vegetales como la celulosa, y no se digieren, por lo que son recomendadas para agilizar las funciones intestinales.

Las grasas o lípidos, son las sustancias que animales y vegetales utilizan para almacenar energía de liberación lenta. Se consumen como calorías luego de que se gastó la energía de los hidratos de carbono. Las saturadas son sólidas a temperatura ambiente, como la manteca o la grasa bovina, mientras que las grasas no saturadas son todos los aceites vegetales de granos y semillas. Los omega y otros aceites insaturados son considerados saludables y están presentes en los pescados y en algunas semillas.

Todo lo graso, al igual que lo dulce o lo salado, son atracciones muy fuertes, quizá como recuerdos lejanos y presentes en la herencia genética. Sin embargo la acumulación de energía como grasa en los lugares inadecuados de la anatomía, es objeto de todo tipo de diatribas estéticas y sanitarias de regímenes alimentarios.

Las grasas hidrogenadas son artificiales y procesadas con agentes químicos. Son poli insaturadas y se comportan como las saturadas. Son las denominadas grasas trans consideradas perjudiciales para la salud.

Cocinar con grasas y aceites es inevitable e indispensable en toda la cocina. Los fritos, los salteados y la pastelería, son la fuente de enormes satisfacciones gastronómicas. Las grasas transportan los sabores mejor que el agua y son responsables de las reacciones que, por su alta temperatura, desarrollan el dorado de todas las comidas sabrosas y atrayentes.

Los ácidos se perciben como una agresión en la mucosa de la boca. Los líquidos, como el jugo de limón, el vinagre y muchas bebidas gaseosas son ácidos fuertes, mientras que son ácidos débiles la leche, el tomate, el vino y la cerveza. Los alimentos ácidos son todas las carnes, los lácteos, los azúcares y todos los derivados de las harinas refinadas.

Los alimentos **alcalinos** son los que provocan una sensación resbalosa en la boca, como la clara de huevo y el aceite de oliva. El bicarbonato de Sodio es un aliado de lo alcalino. Los alimentos alcalinos son la cebolla el ajo, la lechuga, la papa, el brócoli y la coliflor y casi todas las frutas.

Los alimentos alcalinos tan citados en todas las dietas saludables, serían los que previenen, o compensan el efecto de los malignos “radicales libres” producidos por las comidas ácidas.

Qué va con qué

Hace años me fue dado saber que en Estados Unidos, en su ansia y costumbre de simplificar y explicar todas las cosas, se había escrito un libro de gastronomía que recopilaba todas las combinaciones adecuadas para cocinar, mezclar y comer, es decir todos los “Qué va con qué” de la comida.

He fatigado googles y no me ha sido dado encontrar el tal libro, o al menos una referencia sobre su existencia. Pareciera ser que dicho malhadado manuscrito o texto es de existencia desconocida.

Debí, entonces, encontrar mis propios “qué va con qué” y en ese intento, comencé por lo que creo que son los descubrimientos o hallazgos básicos e irremplazables de la gastronomía. En general son solo dos ingredientes o quizá tres.

En todos los casos que pude recopilar se cumple con el principio de la sinergia, por el cual la suma de las partes por separado es menor que la del conjunto. O también que los componentes de una mezcla se potencian, o simplemente que $1 + 1 = 3$. Busquemos entonces la sinergia de los ingredientes en algunas comidas.

Una ensalada que es una mezcla perfecta es la “salsa criolla” de cebolla, tomate y ají verde, que además del sabor perfecto, tiene la policromía de los colores verde, blanco y rojo y aun la textura crocante.

Los penne rigate al cuarteto son una combinación perfecta y balanceada entre la pasta y ese conjunto armónico de quesos suaves.

Los condimentos que se potencian entre sí son, la pimienta con la nuez moscada, el orégano con el ají molido, la canela con la vainilla, el jengibre con la canela o la nuez moscada, mientras que quizá solo deban usarse solos, el romero y el comino, al igual que los ajíes picantes como el rocoto y el del monte.

Otras parejas que se unen potenciándose, son el ajo y el perejil tanto crudos como cocidos, o el helado de chocolate con el de limón, o el chocolate con menta, el arroz con la leche, el pan con la manteca, la leche con la miel, el café con la leche y las frutillas con la crema.

El queso fresco o semiduro con dulce de batata o de membrillo (“el postre de vigilante”), el fernet con bebida cola, los hongos con la crema de leche, el arroz con azafrán, las salchichas con chucrut, el roquefort con pera.

También el champagne con helado de limón, o el vino tinto con jugo de limón y azúcar, cuando ambos los alcoholes no son muy buenos.

Conjuntos perfectos más complejos son los componentes del sofrito o sus variaciones, cebolla con apio y zanahoria, el cerdo con miel mostaza y cerveza,

o el queso mozzarella con aceite de oliva, albahaca y tomate, o todas las especias del curry o del chimichurri.

También la pasta con salsa putanesca u otra de sabores fuertes con anchoas, alcaparras o aceitunas, en los que la salsa es tan importante, o quizá más, que el ingrediente principal de la pasta.

La carne de cordero cocida a la parrilla con romero es una combinación clásica en la que el condimento aporta los antioxidantes que anulan los componentes ácidos de la carne, que generarían radicales libres.

Los pescados y mariscos con ajo ayudan a controlar el colesterol, y de ahí quizá sea la sabiduría popular de las gambas al ajillo o la corvina a la vasca.

Hace solo unos años se comenzó a experimentar con “food pairing”, o comidas apareadas o emparejamiento de componentes que comparten un sabor principal y que al unirse se potencian para lograr un mejor conjunto, como el café con el chocolate o el queso con el vino tinto.

También desde el enfoque de la nutrición en la alimentación se desarrolló una teoría sobre la sinergia de los alimentos para lograr la mejor absorción de los nutrientes de distintos alimentos (23). Plantea la necesidad de alimentarse con cuatro partes de alimentos alcalinos por una de ácidos.



Las parejas con sinergia gastronómica.

Dos recetas sencillas con carne de cerdo

La carne de cerdo resiste muchos tipos de cocción con ollas y sartenes, hornos y parrillas, pero cuando se cuece demasiado se seca y endurece. Quizá este sea el único secreto para cocinar cualquier plato exquisito con cerdo. Una comida típica de Galicia es el raxo, cuya receta ha llegado hasta aquí deformada o mejorada, pero simple y sabrosa. La otra, el cerdo a la cerveza, es fácil de hacer y tiene gustos originales.

Receta n° 9 **El raxo gallego**

La cantidad de carne puede ser de 200 o 250 gramos por persona de comer normal y el corte, sin hueso, puede ser el que más le guste, los que deberán trocearse en cubos medianos, o también chuletas que se harán enteras. Se debe marinar durante uno o dos días en la heladera, con vermouth, dos o tres dientes de ajos aplastados, un chorro chico de aceite de oliva, sal y una cuchara de pimentón dulce y picante mezclados y otra de tomillo, fresco si fuera posible.

Pasado el tiempo de maceración, si se olvidó el recipiente en la heladera y pasaron uno o dos días más, mejor será el plato, se sella rápidamente el cerdo con un poco de aceite y fuego fuerte, se agregan los jugos y luego de que rompa el hervor, se deja “sonreír” durante unos pocos minutos. Se sirve con papas hervidas rociadas con perejil y, si hubiera tenido ganas y tiempo, con algún morrón asado verde o amarillo, por la cuestión esa de los colores. El maridaje perfecto es con el vino que le guste o el que tenga. ¡Ah! No se olvide de tomar uno o dos vasos de agua antes y durante la comida, y: Aproveitar sua comida, o quizá: ¡Bo apetito!, diría un gallego y ¡Salud!

Receta n°10 **Cerdo a la cerveza, mostaza y miel**

Se supone que esta receta llegó desde Alemania, pero sólo por los ingredientes. Requiere sólo del trabajo de cortar cebolla en forma gruesa. El que se pueda imaginar el gusto por los ingredientes, ya sabrá si le desagradará o gustará.

Se sella un carré o una bondiola de cerdo (también podría ser un peceto de res) enteros en una cacerola profunda y se reservan. Se cortan groseramente cuatro o cinco cebollas como para formar una cama de unos cinco centímetros en el fondo de la cacerola y se rehogan un poco. Se agrega la carne, laurel, pimienta en grano, una cucharada de mostaza de Dijon (o la que tenga), otra de miel y se cubre con cerveza rubia. La cerveza stout o bock le otorgaría un sabor más dulce.

Cuando rompe el hervor, se reduce el fuego y se deja “sonriendo” el contenido de la olla, durante una o dos horas según el tamaño de la pieza, la que habrá que rotar algunas veces. Cuando la carne esté tierna y deje entrar un cuchillo sin resistencia, está terminada la cocción.

Se puede acompañar con puré de papas, repollitos de Bruselas o chauchas y ¡Guten appetit! La bebida debe ser cerveza, y entonces: ¡Prosit!

*“De lo buono poco, ma questo poco abbondante”
 “Todo con moderación, aún la moderación”. O. Wilde.*

Para comer lo que a uno le gusta y en la cantidad que le plazca, sólo hace falta tener la posibilidad y las ganas de hacerlo. Comer lo que uno siente que necesita es un deseo más elaborado, que está ligado a nuestro instinto alimenticio o nutricional. Comer lo que es una dieta sabrosa y equilibrada, es una decisión personal que requiere de algunos conocimientos y la voluntad de elegir ser saludable con poco esfuerzo.

El apetito es un impulso instintivo que nos lleva a satisfacer la necesidad de comer. Qué y cuánto comer es una decisión individual, cuando no existen restricciones económicas o de abastecimiento. Uno de los problemas que tenemos es que el cuerpo hace lo que sabe y quiere y no lo que nos imaginamos que debe hacer con nuestras preferencias alimenticias. Como sucede con muchas personas que creen equivocadamente, como yo lo hacía, que sólo desayunando café o mate en ayunas, salteándose así una comida, adelgazarán o no engordarán.

Cuando nos levantamos luego del ayuno de toda la noche, el cuerpo necesita activarse con la energía rápida de los hidratos de carbono, y si el cerebro no los encuentra, su atávico recuerdo del hambre le indica que luego al recibir la primera comida del día, debe almacenar energía como grasa, y por lo tanto se engrosan la cintura, los glúteos y los muslos. Ese resultado es el inverso de lo que algunos creían que iba a suceder.

El hambre general es la carencia de alimento que provoca la necesidad de comer para sobrevivir. El hambre específica, es la falta de un nutriente, como por ejemplo la falta de vitamina C que provoca el escorbuto de los viajes marítimos de antaño, o la de calcio que es el raquitismo infantil o la osteoporosis. Estas carencias pueden provocar la selección, o el apetito por aquellos alimentos que la atenúan. Quizá exista una cultura alimentaria heredada, que ayuda a dejar de ser enfermos por carencias que se pueden resolver con solo una dieta adecuada. Tampoco es improbable que esta sabia ayuda genética se haya ido perdiendo con las costumbres alimenticias contemporáneas.

Sin dietas, ni restricciones o culpas alimenticias, se pueden plantear algunas cuestiones entendiendo qué comer y porqué hacerlo. El antropólogo R. Wrangham dice que “No somos lo que comemos, sino el cómo lo hacemos”. Es bueno destacar que casi todas las cocinas tradicionales en la historia de los pueblos, son en general balanceadas y completas.

Por muchas razones de salud, de apariencia física, de cuestiones ideológicas, ecológicas o religiosas, el arte de comer se está sustituyendo por la ciencia

de nutrirse. La cuestión es cómo hacemos para mantener el placer de comer, manteniendo también la mejor forma y salud física y dándonos algunos gustos. Quiénes hayan encontrado la solución son más felices que quienes la seguimos buscando.

Se debe comer de todo. La ecología sostiene que “La diversidad en la naturaleza es la estabilidad de los sistemas”. Se debe poder hacer lo mismo con el comer y el cocinar. La comida compartida durante un tiempo adecuado puede ser la primera condición de una buena mesa, independientemente de lo que haya servido en ella, y también es una sana costumbre familiar.

Las recomendaciones para nutrirse sanamente, tratan de evitar la diabetes, el sobrepeso, las complicaciones cardiovasculares y la presión alta. Se proponen “dietas perfectas”, se recomienda evitar los alimentos ácidos que promueven los “radicales libres” perjudiciales para el organismo e ingerir mayor cantidad de alcalinos, se indica la alimentación con mayor cantidad de verduras y frutas crudas, cocidas y secas, comer cereales y panificados integrales, reducir el consumo de sustancias grasas, carnes rojas, harinas, azúcares refinados y fritos, y muchas otras sugerencias, limitaciones y hasta casi prohibiciones.

Cada cual puede elegir como limita su apetito y su gusto por determinados alimentos, si es que quiere hacerlo. Cómo y qué comer dentro de estas modas y recomendaciones nutricionales, no siempre es sencillo y algunas de ellas parecen demasiado estrictas y lejos del gusto por la buena comida y el respeto por la noble tarea de cocinar. Será siempre un problema cómo resistir la atracción innata por lo dulce, las grasas y lo salado.

Se han presentado pirámides con los alimentos ordenados en pisos, con los más adecuados en la base y los menos saludables en el ápice, con la proporción de cada alimento que se debe comer para una correcta nutrición. La energía total de lo que se consume, debería contener entre el 55% y el 60% de hidratos de carbono con fibras naturales, entre un 25% y 30% de materias grasas y no menos del 15% de proteínas. También se debe tomar la mayor cantidad posible de agua para limpiar todas las impurezas de las comidas y bebidas, incluidos el mate, el café y el té, todos sin azúcar.

Los hidratos de carbono, los almidones, los azúcares, las harinas, los panificados, las pastas y los vegetales con alto contenido de almidón, como la papa, proveen la energía rápida para realizar cualquier actividad. El contenido en fibras de los vegetales es importante por su función en el tránsito digestivo y en la asimilación de algunos nutrientes.

Las grasas, los lípidos que provee el reino animal son la reserva de energía que el organismo acumula y que sólo se consumen cuando se ha terminado la

energía rápida de los hidratos de carbono. Su exceso es estéticamente desagradable desde sólo hace algo más de un siglo. Reducir el consumo y la acumulación de las grasas es el principal objetivo de casi todos los regímenes alimenticios.

Lejos han quedado las costumbres y los recuerdos de acumular grasas para el periodo de las vacas flacas, que es la piadosa forma de nombrar el hambre.

Las proteínas son las que forman, desarrollan y sostienen todo el sistema muscular. Son indispensables para una nutrición adecuada. Las proteínas animales son completas, mientras que las de los vegetales no son tan completas pues les faltan algunos nutrientes. En la mayoría de los vegetales no están en cantidades importantes, con excepción de algunas legumbres como el amaranto, los porotos, la soja y el maní.

La cantidad de agua que se recomienda tomar por día, parte de un litro como mínimo. Los bebedores saben que la resaca se debe a la deshidratación, por lo que la vieja receta de tomar el doble de agua que de alcohol para evitarla* es adecuada. Además se debe comer algún dulce para compensar la baja de azúcar en la sangre, despertar el hígado aumentando la reserva de glucógeno y tomar la infaltable aspirina para el dolor de cabeza.

Otra forma de analizar una dieta correcta y balanceada es a partir de la acidez de los alimentos y la formación de radicales libres. Se debería ingerir un 80% de alimentos alcalinos y sólo el 20% restante con reacción acida. Para ello se debe comer una cantidad importante de todo tipo de frutas y verduras, pescados y huevos, y reducir la de carnes rojas, los hidratos de carbono de panificados con harinas y azúcares refinados, tal como se prescribe a partir de las pirámides de la alimentación. El vino y la cerveza están permitidos aunque no para todos y con moderación. El vino tinto previene las enfermedades del corazón y también alguna de las cerebrales (¡por fin alguna recomendación agradable!).

Deberíamos lograr la integración de todos estos componentes adecuados, con recetas que logren brindarnos satisfacción al comer. Son varias las recomendaciones generales para lograr este balance.

Quizá la primera recomendación, importante y válida, sea la de evitar el consumo de todos los alimentos procesados, cocidos o pre cocidos y frizados que se venden en envases atractivos. La información nutricional que presentan puede ser cuestionada y es ilegible por el tamaño de las letras y también por lo confusa o ambigua. Además muchos de estos alimentos son indestructibles mientras que la comida real siempre se pudre. El consumo de alimentos procesados causa problemas de salud y forma una pareja indisoluble con los remedios para contrarrestarlos.

Con seguridad, la segunda recomendación importante es la de volver a

las hornallas, las parrillas y los hornos, y cocinar desde cero, con un menú variado y con ingredientes de todo tipo. La cantidad de alimentos a comer, es de resolución individual entre la satisfacción, la gula y la culpa. Dicen que la moderación es una virtud, pero existen muchos no virtuosos a los que les gusta la plenitud y no sólo lo suficiente.

Las otras recomendaciones, parten de algunas simples premisas básicas que no siguen ninguna restricción intolerable para el paladar entrenado. Son razonables y compartidas por muchos saludables y también amantes de la buena mesa y cocineros de oficio o amateurs.

* De ahí el viejo protocolo, ahora invertido, de servir el agua en la copa grande y el vino en la más chica, blanca si tinto o verde si blanco.

El desayuno debe ser una de las comidas más importantes del día. Tiene que estar compuesta por una porción de frutas y jugos, otra de cereales o equivalentes, una más de proteínas animales como los lácteos y, por fin, una más de panificados. El agua estará incluida como siempre, para el lavado interno del organismo.

Eso de “Desayunar como un rey...”, sólo es compatible con algunos estilos de vida y trabajo que no siempre son posibles. Las salidas a cenar en forma compartida son una tradición difícil de evitar excepto por los mediodías de los domingos en familia. Por otra parte es recomendado comer los hidratos de carbono en el desayuno porque aportan la energía rápida necesaria para la actividad diaria, y el consumo de carnes, las proteínas, en la cena para recuperar el consumo del día.

La moderación se debe reflejar en las porciones que se sirven en el plato. Esa es la buena costumbre francesa, o europea, y la mala argentina. ¿Será por aquello del recuerdo del hambre de los inmigrantes, que no se debía dejar nada en el plato?

Se deben comer la mayor cantidad posible de frutas y verduras, crudas y secas, cocidas, cereales integrales y legumbres. Aportan fibras, hidratos de carbono, algunas proteínas incompletas, los minerales básicos, los aceites esenciales y otros nutrientes. La mayoría de ellos son alcalinos, al igual que el pescado y los huevos. La leche es ligeramente alcalina.

Los alimentos ácidos, como todas las carnes, los lácteos elaborados y los hidratos de carbono, se dice que producen los malignos “radicales libres” que intoxican el organismo. Además engordan y generan colesterol. La cuestión es que son todos muy ricos y son la base de la gastronomía universal y la razón de ser de los restaurantes.

Este dilema lo han resuelto los vegetarianos y veganos, pero de una manera poco atractiva para muchos, porque nos aleja de la buena mesa y hasta a veces de la buena cocina y de las comidas sabrosas. Este precio tan alto sólo lo puedan pagar algunos sufridos terráqueos capaces de realizar esta proeza gastronómica, casi tan sufrida como la de ser abstemio. Su ventaja sería la de vivir más tiempo y con más salud. El equipo del resto del mundo sigue comiendo y viviendo como lo hace el hombre común desde hace muchos siglos.

También se deberían comer alimentos de todos los colores, desde el blanco de la papa con el almidón que se dora en las papas fritas, la indispensable cebolla, o la manzana y la pera, el colorado de los insustituibles tomates, la jugosa sandía y el vino tinto, el amarillo del básico maíz y la batata, el anaranjado de la zanahoria y la mandarina hasta el verde de todas las verduras de hoja y el kiwi.

La diversidad colores de los alimentos realzan el atractivo de las comidas y todos ellos contienen los distintos nutrientes necesarios para el cuerpo. Los colores y su variedad provocan el agrado por la comida, como en las tartas y postres de repostería, o en una policroma paella. El irresistible el color marrón brillante del chocolate nos impide no probar aunque solo sea un poco. Los colores apagados u oscuros en las comidas no son atractivos y sólo la costumbre los mantiene en la mesa.

Una última sugerencia, si es que se ha decidido a comer más vegetales, es que coma todas las partes de la planta porque en ellas se encuentran distintos nutrientes. Los tubérculos son la reserva de energía de la planta equivalente a la grasa humana como es el caso de la papa, o los bulbos como la cebolla. También se deben comer raíces como la zanahoria, tallos como el apio y el puerro, hojas como la acelga y la lechuga, flores y brotes como el brócoli y el repollo, las frutas como el tomate y el zapallo y todas las del postre.

Las semillas de todos los cereales son alimentos casi completos, por lo que deben integrar cualquier comida, aun cuando su cantidad de proteínas sean insuficientes. De las semillas crecen las plantas por lo que poseen todos los nutrientes esenciales, al igual que el huevo de las aves.

Al final y detrás de toda buena mesa, todo cocinero sabe y siempre recuerda que una comida atrae antes de probarla por el aroma y la vista, y que lo sabroso estará compuesto además por la textura y el sonido al masticarla y por supuesto, por el gusto sobre la lengua que será el placer mayor de los comensales.

De las cuestiones del comer y otras, ya lo dijo *Baltasar del Alcázar*: “*Tres cosas me tienen preso, de amores el corazón, la bella Inés, el jamón y berenjenas con queso...*”.

Alimentación saludable y nutrición

Desde la antigüedad, en Grecia, algunos de sus sabios proponían una dieta balanceada para cubrir las necesidades nutricionales y calóricas diarias, basada en frutas, verduras, lácteos y pescados, mariscos y alguna carne roja; lo que constituye el antecedente de la dieta mediterránea. Pasados los siglos esta moderación se perdió y recién hace algunas décadas el comer se volvió a impregnar con las técnicas de la nutrición.

La alimentación es una acción voluntaria como la del comer y del cocinar, mientras que la nutrición es una función involuntaria que cumple el organismo, por la que se absorbe parte de la alimentación. Con estos dos conceptos, en parte contrapuestos, comienza el dilema de qué comer al sentarse a la mesa.

Quizá no sea necesario adentrarse en estos detalles para alimentarse adecuadamente, pero también es cierto que conocerlos nos hará más inteligentes al sentarnos a la mesa.

Hace unos cincuenta años comenzaron a presentarse las pirámides alimentarias que representan las cantidades que deben comerse de cada tipo de alimentos, desde la abundancia de la base a limitación de la punta. Gradualmente se sube en cuatro niveles:

- 1) Hidratos de Carbono complejos, como cereales, legumbres (lentejas, maní, etc.) y derivados de las harinas de granos integrales.
- 2) Hidratos de Carbono simples como las verduras, hortalizas, tubérculos, frutas y frutos secos.
- 3) Proteínas y grasas saludables como carnes, pescados, mariscos, quesos, lácteos y huevos.
- 4) Derivados de los azúcares y harinas refinadas, como la pastelería, los postres, los helados, las mermeladas, la manteca, y las grasas no saludables.

Más adelante en el tiempo el Dr. René Falavero vino en ayuda de muchos amantes de la buena mesa y recomendó beber una o dos copas de vino tinto por día, para reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares. La oculta presencia de varias sustancias antioxidantes, como los polifenoles, los flavonoides y los ácidos fenólicos, ayudan a evitar la obstrucción de las arterias. Cual si fueran pocas virtudes, el vino utilizado para cocinar tiene propiedades antisépticas y bactericidas.

Y solo unos años atrás se halló que el vino también reduce el riesgo de las enfermedades cerebrales como el Alzheimer.

La comunidad gastronómica agradecerá eternamente estos agradables avances de la ciencia.

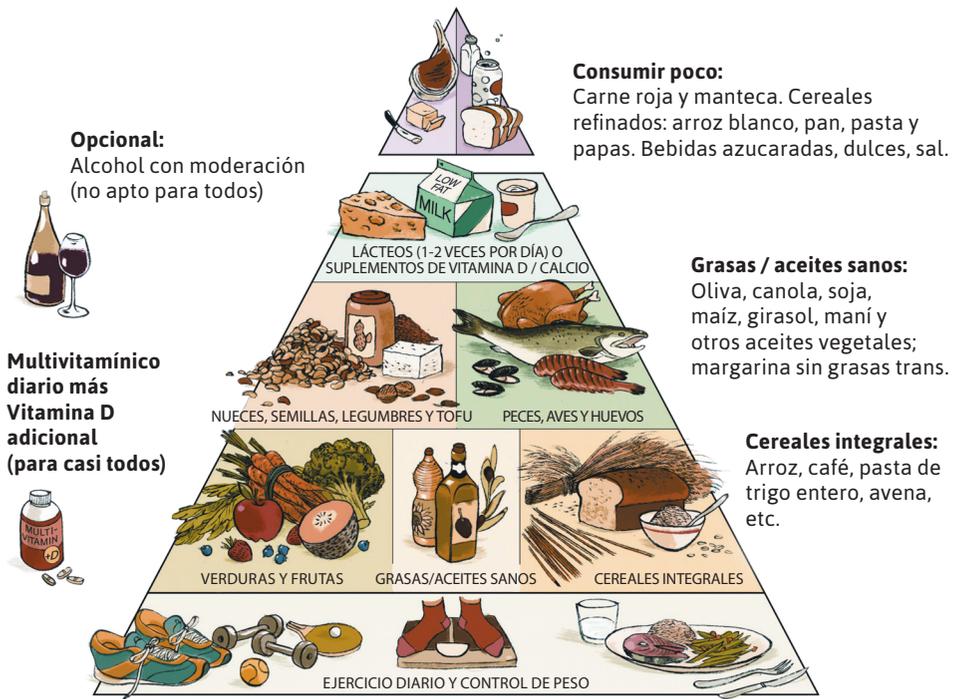
Las pirámides alimentarias son periódicamente actualizadas y complementadas con nuevas recomendaciones hasta que recientemente se propuso la Pirámide alimentaria saludable y el Plato alimentario saludable, a partir de estudios de la Universidad de Harvard (1).

En esta última propuesta se agrega en la base de la pirámide el ejercicio físico, y la recomendación de evitar el sobrepeso. Se propone reducir el consumo de sal, controlar el tipo de grasa que se consume, evitar el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar y las energéticas, y tomar un complejo multi vitamínico saludable.

Comer verduras y frutas de todos colores permite incorporar los fitoquímicos protectores, como el licopeno y el Magnesio del tomate, los beta carotenos de los amarillos y naranjas, entre otros.

El chocolate merece un tratamiento particular porque, al igual que el alcohol, puede convertirse en una adicción. Como dulce con muchas calorías, se lo declaró enemigo de la salud, hasta que se reconoció que el problema eran los agregados grasos y los azúcares y no el cacao en sí. El cacao produce placer y la liberación de endorfinas, por lo que no sólo no es perjudicial sino que se lo recomienda, cuando se lo consume amargo o semi amargo. En un corto tiempo uno se acostumbra a la delicia del chocolate aunque no sea dulce.

Como resolver la posible contradicción entre gastronomía y nutrición, puede partir de los conceptos básicos de la alimentación y con el desarrollo de la actividad más importante que debe realizarse cotidianamente, como es el cocinar. Qué y cuánto depende de nuestros gustos, conocimientos y voluntad.



La pirámide de la alimentación saludable. Harvard.

Las adicciones

Quizá sea un exceso llamar adicciones al gusto y la costumbre por comer determinados alimentos. Pero es cierto que sobre personalidades adictivas algunos productos crean algún tipo de dependencia o dicho más suavemente, una fuerte preferencia.

Existen alimentos a los que a infinidad de personas les gustan mucho y que sienten necesidad de comerlos. Sin problemas de restricciones se puede decir que tienen alguna dependencia con ellos. Se ha encontrado que los alimentos más adictivos son la carne, el queso, la comida picante, la comida chatarra o los fritos, el café, el chocolate, la leche y el azúcar. Todos ellos contienen alguna cantidad de alcaloides, o generan la liberación de endorfinas, los neurotransmisores cerebrales responsables de los estados de felicidad.

Que algunos alimentos liberen las endorfinas, las mismas que también se producen por el ejercicio físico, la excitación y el enamoramiento y brinden una sensación de bienestar o de analgesia, no es poco halago para estos alimentos. Y es también una buena excusa y un incentivo para cocinarlos y comerlos, y comprender entonces a los aficionados al picante, al queso, o al chocolate.

Es difícil rechazar el agradable momento de tomar un café, paladear un chocolate pequeño y, quizá hasta beber un poco de coñac en el ínterin de una charla agradable, o tomar una cerveza con maníes. Algunos sostienen que comer picante, ácido o amargo, son sólo hábitos o preferencias gastronómicas, al igual que el gusto por lo crocante o crujiente, como los gratinados o la corteza del pan.

Los adictos a los picantes parecen ser los masoquistas gastronómicos, y pueblos enteros en América y Oriente serían, entonces, potenciales pacientes para el diván. No puede ser así: estas comidas pueden gustar por costumbre cultural, por recuerdos y emociones de la niñez que el cerebro reconoce como agradables. Entonces sean bienvenidas las piadosas endorfinas, que explican las adicciones y liberan a tantos comensales de las enfermedades mentales.

El alcohol se ha excluido de estas consideraciones porque se entiende que su consumo solo debe ser un buen y prudente complemento de la gastronomía y de lo gourmand, pero nunca en exceso.

La paradoja francesa o mediterránea

En 1950 se encontró que los franceses, pese a comer muchas grasas saturadas como la manteca, quesos y patés, el foie gras, tenían menor proporción de enfermedades cardiovasculares y menos grasa abdominal que los norteamericanos. Se adjudicó esta paradoja a que la dieta mediterránea está compuesta por mayor cantidad de frutas, verduras, pescados, cereales, aceite de oliva y también vino tinto.

Para explicar esta presunta contraposición con lo estudiado y recomendado en EE.UU hasta esos tiempos, se estudiaron y encontraron las razones que llevaron a nuevas recomendaciones nutricionales, como las pirámides alimentarias. También se han agregado otras razones culturales, como el comer lento, en compañía y con menores cantidades por vez. De cualquier manera y por distintas razones científicas y comerciales ha primado el concepto de la maldad del colesterol total alto según los estándares americanos, lo que se soluciona con medicamentos.

Sobre esta base se han diseñado muchas dietas y regímenes, se ha incrementado la cultura nutricional y el tomar vino tinto, bienvenido que sea.

La gastronomía francesa tiene tres principios para cocinar: primero, manteca, luego, manteca y para terminar: manteca. ¡Qué tiemble el colesterol total y que aguanten las arterias que para eso tenemos el vaso diario de la recomendada medicina color tinto!

Las pastas secas y frescas

Las pastas frescas o secas, con o sin relleno, se fabrican con innumerables formas y contenidos y se cuecen con salsas para todos los gustos. Son una comida de fondo y la carta fuerte y de presentación de la gastronomía italiana, luego de la unificación territorial y gastronómica del siglo XIX (12).

Son un plato nutritivo, balanceado y completo, indispensable e insustituible en los menús domiciliarios. Son también una comida de rápida preparación si se acompañan con la gran variedad de salsas que se pueden hacer mientras se hierve la pasta.

En la revulsiva película “La gran comilona” de Marco Ferreri, se describe una trágica bacanal gastronómica. Fue escandalosa para su tiempo y pertenece a la lista de las películas malditas y de culto de la filmografía mundial. Las recetas de todas las comidas que devoran los cuatro intérpretes fueron recogidas en “El glotón. Libro de cocina para hombres” (31), con sabrosas y picantes anécdotas de su autor. Describamos sólo dos.

Receta n° 11

Spaguettis alla carbonara

Como no podía ser de otra manera, se ha alterado la receta original, y presentamos una variación de esta histórica, popular y tradicional receta italiana, que algunos sostienen que es de la región del Lacio, específicamente de Roma. Se dice que el nombre proviene de la comida típica de los elaboradores de carbón vegetal de la zona de los Apeninos, o también por el color de la pimienta negra con la que se termina el plato.

Contando con los ingredientes en la mesada, se empieza y termina en el tiempo de cocción de la pasta fresca.

Los ingredientes son 150 grs. gramos de spaguettis por persona, dos o tres dientes de ajo machacados, aceite de oliva, tocino, panceta, bondiola (la que prefiero) o jamón crudo, un huevo por comensal, queso parmesano u otro sabroso, algo de ají molido o un “peperoncino”, y manteca.

Mientras se cocina la pasta fresca “al dente”, se saltean los dientes de ajo y la bondiola, o alguna de las otras alternativas, y en un bowl aparte se baten los huevos con el queso.

Se escurren los spaguettis y en la misma cacerola, primero se agrega la bondiola con el aceite y el ajo, se condimenta con un poco de ají, y se agregan los huevos con el queso. Se cocina brevemente, revolviendo hasta que la clara de los huevos se endurezca, y se termina con algo de manteca para darle brillo y un toque de albahaca trozada o perejil picado para darle color a la presentación y la necesaria pimienta negra.

Si eliminan el ajo y el ají, es una sustanciosa y nutritiva comida para los menores. Ellos tomarán sólo agua porque la pasta no marida con las gaseosas, mientras que los mayores beberán un syrah o un burdeos.

Receta n° 12

Penne rigate al quarteto

La salsa a los cuatro quesos se ha popularizado con éxito, para salsear cualquier pasta o pizza. Sin embargo nos parece ser sólo una mezcla indefinida de quesos en la que no predomina ningún gusto especial; y si de quesos se trata, con su enorme variedad e historia milenaria, parece ser una herejía y una moda que pasará sin gloria.

Pero Ugo Tognazzi, gourmand y gourmet, cita una receta que parece imbatible para el que gusta de la pasta asciuta o seca, y una sinfonía de quesos de suave sabor. No es una comida para ningún tipo de régimen y merece gustarse sin prejuicios.

La pasta seca deberá ser del tipo penne, llamados así porque están cortados en diagonal como las plumas fuente. Son de sémola de trigo duro, tipo can-deal que es la variedad del cereal que más proteínas contiene. Entre nosotros son los mostacholes de la niñez. Se recomienda que sean lo más largos posible, como los rigatoni, bigotoni o los penoni.

Se suele recomendar que se hidrate la pasta seca en agua con sal, durante media hora antes de cocinarlos, para que salgan al dente, pero no tanto. El tiempo indicado en el paquete es el del gusto y estilo italiano, más duro que el nuestro.

Los cuatro quesos serán 50 grs. gramos de parmesano, otro tanto de gruyere o emmenthal, también del tipo holandés o gouda, y 100 grs. de mozzarella.

Para cuatro personas se pone medio kilo de pasta en abundante agua salada hirviendo. Mientras tanto se hace una salsa bechamel más bien líquida condimentada con nuez moscada y pimienta, se rallan los tres quesos y se corta mozzarella en trozos pequeños. Nunca se debe utilizar el queso azul, porque tapa los sabores del resto de los quesos.

Se enmanteca una fuente para horno y se pone una primera capa de pasta recién cocida, mojada con algo aceite de oliva o manteca, la que se cubre con uno de los quesos rallados, y luego se continua con sucesivas capas de la pasta y el queso, evitando que se mezclen para que queden aislados por la pasta. La última capa de pasta se cubre con la salsa bechamel, algo de pan rallado y algo de aceite o manteca.

Se gratina al horno bien caliente, para que se fundan los quesos y, si todo salió bien, cuando se sirve salen porciones algo compactas en las que se pueden apreciar los quesos separados y juntos pero no mezclados.

El vino podrá ser un tinto fresco y liviano como un tempranillo, el agua

mucha, y el pan crocante. Luego todos los comensales se merecen un descanso, y hasta un pequeño sueño, y durante las próximas veinticuatro horas, beberán sólo agua, comerán frutas frescas o ensaladas y harán muchas caminatas y disfrutarán de charlas agradables para sonreír.



Alberto Sordi. "Un americano en Roma", 1954.

**Elogio de la olla y la sartén.
De los guisos, caldos y sopas**

“Cuando la olla canta, el ánimo se levanta”

Anónimo

Cuando fue descubierto el fuego comenzó la evolución de lo cocido. Se hicieron pozos para conservarlo y sobre las brasas se pusieron piedras y luego la carne que se tapó con hojas o cueros, y arriba de ellos se puso tierra para conservar el calor. Es probable que esa tierra calcinada fuera la precursora de la cerámica, y ésta el origen de la olla*.

Así, en algún momento se descubrió la cerámica. En otro instante alguna mujer puso agua en una vasija, otra le echó hierbas y verduras, una más granos y carne y piedras calentadas en el rescoldo de la cueva o de la choza, para cocinar la mezcla. Luego se juntaron mujeres, niños y hombres alrededor de la comida y del fuego y comieron todo lo cocido que estaba dentro de la olla. Deben haber sido los primeros guisos, sopas y pucheros del hombre. En esa olla comunitaria se igualaban los sabores, se compartían los alimentos, y se reunía la gente dejando de lado algo de lo individual.

Por esos tiempos el hombre se asentó, construyó viviendas, y se convirtió en sedentario. En ese entonces la mujer desarrollaba y mantenía la agricultura para que con los granos fermentados se pudiera hacer pan, vinos y cervezas. Si esto pudiera ser cierto, el sedentarismo del hombre prehistórico, se podría deber al gusto por el alcohol fermentado, al desarrollo de la agricultura con el arado, a la utilización de los granos para hacer pan y también a la olla con el guiso, como parte de una pequeña explicación de la evolución del hombre. Puede ser que parte de los cambios evolutivos se puedan interpretar ayudados por la antropología de la comida.

Debe existir una cofradía de antropólogos, que sin duda constituyen un cenáculo, o así lo podemos imaginar, amantes del buen comer y mejor beber, y que son los que sostienen que la evolución de la especie humana comenzó con el fuego y fue guiada por la comida cocida y la adicción al alcohol.

Puede resultar atractivo pensar en esta importancia de la comida en una olla, en la que se iguala casi todo, se oculta la calidad de su contenido pero se lo realza y, al final obliga a compartir su contenido. Pero la olla también puede contener lo malo y el daño, como en los “calderos” de las brujas de todos los cuentos infantiles.

Desde los calderos y vasijas de cerámica, luego de hierro, cobre y bronce, hasta las ollas, las cacerolas y los sartenes con tres patas para poner sobre el fuego o los planos para apoyar en los hogares, se fue diseñando la vajilla de la cocina. Esta actividad de cocinar se realizaba dentro de las viviendas y era

sostenida por el trabajo de las mujeres, las que debieron ser muy buenas cocineras. Sin embargo, en la historia de la cocina y de la gastronomía, casi todas las referencias son de cocineros y de chefs, nunca de ellas hasta ya entrado el siglo XIX. Como contraposición de la cocina femenina, el cazar, matar y despostar y finalmente asar siempre fue una actividad masculina.

En la olla se esteriliza la carne porque se matan las bacterias, también se reducen lo amargo y lo salado. El líquido de los caldos conduce el calor en forma uniforme, ablanda todo, extrae sabores y los compone en una sopa o un guiso. Las verduras, las especias, los granos y las carnes, reaccionan entre sí, interactúan de manera que el sabor final es distinto y más sabroso que el de las partes por separado. Por eso se pueden brasear y hacer guisos con cortes de carne pobres y duros y convertirlos en sabrosas comidas. Con el cocido los tejidos musculares se ablandan y se tornan sabrosos por las salsas.

Los guisos, cualquiera sea la región donde se preparen, parten de unas pocas formas básicas. Comienzan con el sellado de la carne, y luego un salteado, ó un sofrito de las verduras como la cebolla, el apio y la zanahoria, el tomate, la ají y el ajo, con algo de materia grasa. Entonces se agregan otras verduras y el líquido, sea agua, caldo, vino, cerveza o leche, y que le otorgan el carácter final al guiso. Por fin se deja hervir el guiso a fuego bajo, para que la preparación sólo “sonría” durante bastante tiempo. Las variaciones sobre estas bases son tan diversas como la disponibilidad de alimentos frescos o conservados.

Los productos secundarios de esta olla, cuando ya se han extraído los sabores de carnes y verduras y comido los sólidos, son las sopas y los caldos utilizados en muchos grandes platos. El sabor final distintivo de una paella, de un risoto o de una fideua, depende de la calidad del caldo.

* Esta forma de cocinar ¿Será este el antecedente prehistórico del “curanto” de nuestra Patagonia y de Chile?



Hogar prehistórico. Suecia.

Receta n° 13

Una desde el diván

Se cuenta (16) que S. Freud (el brujo de Viena para sus enemigos), no era muy aficionado a la buena mesa y menos aún al cocinar. Había determinado que la familia debía almorzar todos los días a las trece horas. Dentro del menú que se le preparaba, cuando no eran las épocas de racionamiento, su receta preferida era una carne, hervida lo suficiente para que fuera tierna, aderezada con una salsa especial de hongos. En este plato lo principal era la salsa que cubría lo insulso de cualquier carne, como debían ser las de la época. Ésta es esa comida:

Se remojan en té 150 gramos de hongos secos, durante una hora, y luego se filetean junto con igual cantidad de gírgolas, y otros tipos de hongos frescos. Se rehogan dos o tres dientes de ajo en manteca y aceite de oliva, se agregan los hongos algo de caldo y se cocinan por unos diez minutos, hasta que se reduzca el líquido. En este momento de agregan dos tomates sin piel ni semillas cortados pequeños, un cucharón de caldo de carne y se deja hervir, sonriendo, otros diez minutos.

Para terminar la salsa, se agrega una taza de crema, sal, pimienta, un chorro de vino oporto y al final unas hojas de albahaca. Se lleva bien caliente a la mesa en una salsera. Se acompaña este plato de carne hervida, con preferencia cordero, con algunos repollitos de Bruselas, chauchas o una papa hervida. Su ponemos que Freud bebería sólo agua, pero igual ¡Gutten appetit!

El wok

Se dice que el wok fue inventado en China hace cerca de tres mil años. Hay al menos, dos versiones sobre su origen; una dice que se desarrolló para cocinar rápidamente a la vista de un emperador que temía ser envenenado. La otra que se lo hizo para cocinar con poco fuego y poca cantidad de ingredientes aunque variados, para los periodos de hambre.

Es una sartén ligera, de hierro para que la transmisión del calor sea rápida, abombada, de veinticinco a treinta y cinco centímetros de diámetro en la boca pero de sólo diez en la base. Puede tener tapa y rejilla para cocinar al vapor. Es versátil y puede utilizarse para saltear, freír, hervir o cocer al vapor. Es una olla y también un sartén. De necesitarse un sólo recipiente en la cocina, este sería el wok. Sería mejor aun si estuviera recubierto con teflón que casi no necesita limpieza.

Para cualquiera de las preparaciones que se hacen en el wok, se requiere saber cocinar sólo un poco para empezar a intentarlo. Se cocina en unos pocos minutos y con una cantidad mínima de aceite que sólo debe cubrir el fondo. Requiere poca cantidad de calor y las verduras resultan crujientes, conservando gran parte de las vitaminas y los minerales de los ingredientes. Es un utensilio indispensable para los seguidores de la comida más natural, sana pero sabrosa con gustos y texturas originales.

Otra característica de su buen uso es que los alimentos no se queman. La técnica manda que los ingredientes se deban pasear en forma permanente por las paredes que están menos calientes que el fondo. Se cocina con el fuego siempre al máximo, revolviendo con cuchara de madera, o sarteneando si uno se anima, para que no se quemem los alimentos en el fondo. Se puede cocinar para varias personas en un solo recipiente en poco tiempo, y sirve para cocinar cualquier tipo de ingredientes.

Son demasiadas las virtudes que posee para poder justificar que todavía no sea un elemento indispensable de la batería de cualquier cocina. Quizá sea porque viene de Oriente y está principalmente asociado a recetas con salsa de soja, verduras casi crudas y otros ingredientes casi exóticos para la gastronomía occidental.

La gastronomía de Oriente introdujo el uso del wok y una importante cantidad y variedad de nuevos ingredientes y condimentos. La salsa de soja es el condimento esencial de esta cocina, a la que se le suman el aceite de sésamo y sus semillas, los brotes de soja, los fideos de arroz, los zucchini, otras variedades de arroz, el tofu y el jengibre. En sus recetas presentan otras formas de cocer

y comer pescados, mariscos y arroces con la principal fuente de sabor umami, la salsa de soja y las algas kombu.

Además del wok, con esta técnica de cocinar en la que los alimentos son presentados poco cocidos con una textura crujiente, Oriente (¿pasando por Perú?) también trajo el tempura como otra forma de freír.



El Wok.

Cocinar y comer con el wok

Receta n° 14

Para herbívoros, naturistas e inquietos comensales alejados de las ollas, sartenes y parrillas.

Desde hace más de dos décadas se ha introducido y expandido el uso del wok en la cocina. A partir de entonces se conocieron y apreciaron las bondades y particularidades de la cocina oriental en sus distintas versiones, con nuevos ingredientes y gustos.

Las comidas más conocidas parten de la base de carnes de res, de pollo o de cerdo, cortadas en tiras o trozos pequeños y mariscos, como calamares y langostinos, todo salteado con poco aceite. Se agregan luego verduras variadas y condimentos especiales.

Son múltiples las variaciones y combinaciones posibles pero, como herejía occidental y con el desparpajo de ser sólo un cocinero aficionado, podemos presentarlas como una receta básica adaptada al gusto del comensal y de acuerdo a los ingredientes disponibles.

Para cocinar en forma rápida y correcta con esta gastronomía, es fundamental la preparación y presentación de los ingredientes en la mesada, la mise en place.

Todo comienza con el wok bien caliente, agregando un poco de aceite de sésamo, de oliva o de girasol en ese orden de recomendación, que sólo moje el fondo, donde se sellan rápidamente las carnes, pescados o mariscos que se hayan elegido. Se retiran y se hace un salteado rápido con las verduras más duras, cortadas finas. Las más usadas son la cebolla, la cebolla de verdeo, el puerro, los ajíes, la zanahoria, el repollo colorado, y a veces algo de ajo, pero no picado fino, y jengibre en láminas. Se pueden usar todas estas verduras, algunas más o algunas menos, según el gusto del cocinero.

Se sazona con poca sal, tres o cuatro cucharadas de salsa de soja light que posee menor cantidad de Sodio, jengibre rallado y quizá salsa inglesa. Se incorporan ahora las carnes o los mariscos, se revuelve con una cuchara de madera, durante uno o dos minutos. Luego se agregaran el zuchini, la berenjena, el brócoli, los brotes de soja, cualquier tipo de hongo fresco, tomates cherry y, si es innovador manzana o pera, que son todos ingredientes más tiernos y requieren menos tiempo de cocción.

Uno o dos minutos más de cocción y el plato está terminado, con las verduras crujientes y un sabor distinto de los tradicionales occidentales. Todavía,

si le parece, se puede espolvorear con un poco de cilantro o perejil picado. Si estuviera muy seco se recomienda agregar algo de caldo hecho con algas kombu. Si se quiere se puede evitar la salsa de soja y probar con alguna otra salsa o líquido.

Los ingredientes y las cantidades son a elección del cocinero. La variedad es importante para que se aprecien todos los gustos, colores y texturas por separado, pero más que un regla fija, se recomienda la improvisación, el gusto o, simplemente lo disponible.

Si quiere ser estricto con el origen de la comida, acompañe con sake, que es el vino de arroz de Japón; sino, será como siempre, agua. Diremos: “Tosuto no kenko”.

Tengo la sensación de que he cometido un pecado de heterodoxia, o exceso de simplificación, pero para empezar a probar y ensayar otras comidas y otros sabores, no me arrepiento de haber sido desprejuiciado y haber presentado la comida en wok de esta manera. Si hubo ofensa, pido disculpas.

Antes de empezar a comer, se debe decir Itadakimasu (que aproveche o buen apetito) y al terminar, Gochisoosama deshitar, algo así como “gracias por la comida, estaba exquisito”; eso si la receta fue japonesa.

Elogio de la cebolla y el ajo

Cuando se cocina con ollas y sartenes, casi siempre se comienza cortando cebolla con todo lo molesto que puede ser llorar sin tener problemas. Cuando se cuece sola o con otras verduras, los clásicos apio y zanahoria o tomate y morrón y también ajo para completar la base, es el sofrito de tantos guisos, salsas y comidas.

A casi ningún niño o joven le gusta la cebolla, y a muchas personas les resulta desagradable comerla cruda, pero no se dan cuenta de su presencia cuando se integra en un buen plato, como en la sopa de cebollas o en cualquier guiso.

La cebolla cruda es acida o acre, pero esa característica desaparece cuando se la desflema para eliminar el acido e incorporar en una ensalada a la que le otorga un crocante especial.

Cuando se la cocina lentamente y con algo de materia grasa, la manteca francesa o el olivo español o italiano, la cebolla cambia su textura y su sabor, se carameliza en conjunto con las otras verduras y desarrolla ese aroma y gusto especial e insustituible. La cebolla es un componente indispensable en todas las cocinas por realzar el sabor de todos los alimentos.

El ajo posee algunas características similares a la cebolla pero con sabor menos acre pero más picante y de mayor intensidad. Por si solo, define muchos platos clásicos y salsas, como el alioli y la cocina provenzal. La intensidad de su sabor aumenta cuanto más chico lo se pica, pero no desaparece del todo aun cocido, asado u horneado.

La cebolla posee gran cantidad de agentes antimicrobianos que preservan las carnes; el ajo también posee propiedades bactericidas para las proteínas animales.

Para erradicar el rechazo por el ajo y la cebolla

Es común el rechazo por la indispensable cebolla y el inefable ajo, que son dos de las principales bases de casi toda la gastronomía. El rechazo se debe a sus gustos y aromas cuando están crudos.

La agresividad de la cebolla se evita pasándola brevemente por agua caliente y luego por agua fría; así mantiene sus propiedades crocantes pero pierde acritud. La cebolla y el pan fueron los alimentos para pasar las hambrunas y demostrar afecto, “contigo pan y cebolla”.

El ajo sin su brote central provoca en forma tenue el aliento típico de su ingestión. Son muchos los inmigrantes, especialmente españoles, que han calmado su estomago con un pan untado con aceite de oliva y ajo.

Las consecuencias de comerlos reflejadas en el aliento, se solucionan, al igual que el picante, con leche tibia. También con buches de bicarbonato de Sodio.

Bien utilizados en las preparaciones, ambos pierden sus características de acritud, acidez y picantez, y le otorgan a las comidas un sabor especial y agradable. La cebolla es el principal ingrediente de todas las comidas de ollas y sartenes.

En estas recetas, sus presencias agresivas no se perciben, y sí sus aportes esenciales para una comida sabrosa.

Receta n° 15**La sopa de cebollas. Patrimonio gastronómico francés**

Inicialmente fue un caldo pobre y nutritivo, por sus pocos y simples componentes. Era una de las pocas comidas tomadas durante las hambrunas europeas del siglo XIV. Sobrevivió como comida de los campesinos pobres y así evolucionó hasta el siglo XIX, cuando se convirtió en el desayuno cotidiano de los trabajadores del mercado de Las Halles en París, o en la última comida de una noche de parranda (el tango agregaría “de parranda y copetín”). Para ese entonces ya había incorporado el queso y el gratinado final en su preparación.

El secreto para que salga bien, es que la cocción de la cebolla se haga en forma lenta y con fuego bajo, para que se desarrolle la totalidad de la reacción de Maillard y se llegue a la segunda caramelización. En este momento la cebolla es la reina del exquisito sabor umami; así el resto de los ingredientes se ven realzados en sus gustos y aromas. La calidad del caldo, casero y hecho desde cero, es también casi indispensable. Es una comida sencilla pero no rápida, por lo que la ansiedad por terminarla sólo la puede arruinar.

Para cuatro porciones, se deben cortar, en brunoise, cuatro cebollas grandes o alguna más. Se recomiendan las blancas que son las más dulces, aunque también puede usarse alguna morada. Se sofríen lentamente con unas cuatro cucharadas de manteca, una cucharadita de azúcar y media de sal, con fuego bajo para que la cebolla sude y los azúcares cumplan su función. Esta es la base de la sopa.

Cuando las cebollas están blandas y comienzan a colorearse como el caramelo, se agrega una cucharada de harina para formar el roux, y media taza de vino blanco para desglasar. Cuando se ha evaporado el alcohol, se agregan dos tazas de caldo filtrado, hecho con carne de res o de pollo, apio, zanahoria, laurel, perejil y pimienta en grano, o dos cubitos del caldo que más le guste (pero no es lo mismo). Se agrega una ramita de tomillo fresco, pimienta molida y se deja hervir suavemente durante una media hora.

Se vierte en tazones y se le agrega una rodaja grande de pan blanco en la superficie, quizá con algo de oliva y ajo, una porción de queso emmenthal o gruyere* rayados, y se gratina en el horno.

Se acompaña con rodajas de un buen pan casero y una copa de vino burdeos a la votre santé, y. Bon appetit y Bon profit.

* Estos dos quesos de origen suizo son similares. El emmenthal es el que posee los ojos más grandes y en mayor cantidad, mientras que el gruyere posee menos ojos, más chicos y suele ser más picante.

Receta n° 16

Los spaguetis aglio e olio

Esta es una clásica receta italiana de pasta de las que se hacen en menos de quince minutos (10). El principal ingrediente del aderezo es el ajo correctamente cocido para que no provoque rechazo por sus ridículos detractores, y los convierta en sus admiradores.

Como se recomienda, se cuecen 100 grs. de pasta seca o 150 de pasta fresca por persona en abundante agua, un litro por cada 100 grs., con sal gruesa, sólo hasta el punto “al dente”, pues se terminan de cocer en la sartén.

Se cortan muy finos varios dientes de ajo, uno o más por persona con o sin el centro, y mientras se está cocinando la pasta se saltean con dos cucharadas de aceite de oliva por persona, se le agregan dos o tres ajíes picantes, peperoncinos trozados, y cuando los espaguetis están al dente, se sacan de la olla con una pinza, chorreando agua y se ponen en la sartén de borde alto (puede ser un wok). Se sartenean, si se sabe hacerlo, o se revuelven hasta que se emulsionen el agua con el aceite y la harina.

Se retira la sartén del fuego, se agrega un puñado de perejil picado y otro de queso parmesano. Ya está listo, y en sólo quince minutos. El agua y el vino a gusto, la gaseosa nunca. Tan simple que sólo requiere la recomendación de no quemar o dorar demasiado el ajo, porque se pone amargo.

El gusto fuerte del ajo se convirtió en un gustoso sabor. Ah: buon appetite antes, buon profitto después y con la copa de lo que guste: saluto ó chin chin.

Receta n° 17

Una ensalada especial de cebollas

La cebolla tiene gran cantidades de propiedades medicinales y aporta muchos nutrientes como vitaminas y minerales. No se debe evitar en ninguna dieta balanceada, pero se deben tratar evitar sus consecuencias sociales. Para esto es esta receta que es, por supuesto sabrosa, y también una sabia mezcla de ingredientes.

Se cortan las medias cebollas en aros o se las corta en juliana (cisela), se les agrega una cucharada de azúcar y otra de algún tipo de mostaza. Se las deja reposar una o dos horas, se les agrega algo de aceite a gusto, y se ha descubierto otro gusto original con la textura crocante de las ensaladas.

“A que no puedes probar sólo una”

Propaganda de papas fritas

Hay pocas comidas tan ricas, sabrosas y populares como las carnes, los pescados y las verduras fritas. Es la comida cotidiana, doméstica y popular más importante del mundo. Todos los países y las regiones tienen sus frituras particulares. Se dice que las papas fritas, con o sin ketchup, son adictivas pues se suman el color, lo crocante, lo salado y el sabor umami.

Sus atractivos son múltiples: el color dorado, lo crocante de su superficie, lo jugoso y tierno de su interior y la rapidez con que se hacen. No hay renegado o enemiga de la cocina que no recurra a esta forma simple y fácil de dejar conformes a toda una familia, en particular a los menores.

Las imbatibles y universales papas fritas son irresistibles para todas las razas, regiones y edades. Comunes como el “fish and chips” ingles, los pescaditos fritos españoles, las milanesas argentinas, el pollo frito americano, las mundiales croquetas y buñuelos y el cerdo frito sudamericano.

En China, y en toda Asia, ya se conocían las frituras y utilizaban el aceite de soja 3.000 años a.C., al igual que el de sésamo y de otras semillas. Sin embargo la cocina oriental está orientada más al salteado a alta temperatura que a los fritos.

Los productos de mar, fritos con el aceite de oliva, constituyeron, desde la antigüedad, una de las principales formas de cocinar y comer de la región mediterránea; de ahí fue exportada a todo el mundo occidental.

Las comidas fritas se introdujeron en América después de 1492, y se convirtieron en la comida cotidiana en América, tanto que en Venezuela toda la comida popular se denomina “frito”. En el sur de América compite con los asados.

Debe ser la forma de cocinar más usada en todos los países, quizá con la popularidad compartida con los hervidos, cocidos, pucheros y guisos varios.

Sin embargo es el más vilipendiado y rechazado tipo de comer y de cocinar. No hay gente sana o que quiera ser saludable, nutricionistas, médicos, naturista, ecologista, vegetarianos, revistas de modas o de deportes, opiniones de personajes con éxito, y todo el espectro posible de delgados, musculosos, bellezas, deportistas y todo el mundo de gentes que se ven, escuchan y leen en cualquiera de los medios de comunicación, que no rechacen los fritos o los consideren prohibidos.

Comparte el podio de los malignos para la salud debido al comer y cocinar, con los azucares y harinas refinadas, la sal, las gaseosas y el sedentarismo. Pero, ¡los fritos son irresistibles!

Una de sus desventajas es que aportan muchas calorías y favorecen el sobrepeso, aseguran las jóvenes figuras esbeltas, y los apolíneos hombres. Otra es que aportan grasas de las malas y de las no tan malas y, por lo tanto, tapan las arterias y también favorecen el envejecimiento prematuro y, finalmente, aumentan el colesterol total. Esta es la principal imagen que poseen los fritos actualmente. También es cierto que sigue siendo la forma de cocinar y de comer más popular y económica en casi todo el mundo.

Esta cuestión a resolver, entre comer y no comer fritos sólo tiene soluciones personales, con las voluntades y posibilidades de realizarlas. Mujeres y hombres ya maduros quizá puedan evitar hacerlo, pero los niños y los jóvenes, remilgados en el comer y débiles para practicar hábitos alimentarios y domésticos saludables, seguramente no. La cultura de la cocina familiar, variada y equilibrada se sigue perdiendo.

Uno no debe privarse de comer fritos pero tampoco hacerlo en forma permanente. Comerlos seguido, seguramente tampoco. Como en muchas otras cuestiones la solución puede estar en el equilibrio entre lo que gusta y lo que se debe comer sanamente; en los extremos están el placer hedonista y el ascetismo exagerado.

Se entiende por frito el alimento que es sumergido o cocido con mucho aceite caliente, como las papas fritas, las milanesas y los pescados a la romana o empanados. Los salteados no se deben considerar una fritura, para no rechazar a casi toda la gastronomía que no sea hervida o cruda.

La primera cuestión a resolver, decididos a no abandonar totalmente los fritos, es limitarlos a algunas veces por mes, contemplando las mejores recomendaciones de las buenas frituras. Otra alternativa al freír, es hornear con la mínima cantidad de aceite de buena calidad. La última novedad es la denominada freidora sin aceite. De cualquier manera, estas son alternativas domiciliarias, que no pueden reemplazar a las comidas populares, callejeras y rápidas del tipo chatarra.

Las técnicas de la fritura se basan en unas pocas recomendaciones simples y que se encuentra en todos los buenos libros de cocina, pese a lo cual no es innecesario reiterar algunas de ellas.

La temperatura adecuada para freír es de 175°C pues a esta temperatura se desarrolla la segunda caramelización de la reacción de Maillard, que producen los típicos color y sabor exquisitos. A partir de los 180° muchos aceites se degradan y a 200°, cuando humean, ya no son saludables. También por encima de 180° los fritos comienzan a carbonizarse.

Se debe introducir en el aceite sólo alimentos secos porque el agua degrada el aceite.

Sólo se fríen bien las sustancias que no pierden agua y que tienen almidón, harina, azúcar o albumina, como los buñuelos, las papas o los huevos. Si no fuera así, se deberá sellar las piezas con los rebozados y las pastas de freír, como el tempura japonés o peruano.



Huevos fritos.

Para que las papas no sean solo fritas

En la cocina, ningún vegetal es mejor que las papas, y si además son fritas son una comida inigualable. Pero para los jóvenes y niños que sólo comen fritos, no son la mejor propuesta para su nutrición. Hemos encontrado variantes tan sabrosas, originales, y más saludables que la guarnición universal (30). También dan menos trabajo y utilizan menos cacerolas que luego haya que limpiar.

Receta n° 18 **Bapkas**

De la antigua Checoslovaquia llega esta pequeña pero exquisita receta, que también es típica de Alemania, se llama kartofel puffen. Es una nutritiva y crocante alternativa.

Se rallan tres o cuatro papas en forma gruesa, se las mezcla con dos huevos batidos, un puñado de queso rallado, dos cucharadas de harina leudante o almidón de maíz y se condimenta con sal, pimienta y nuez moscada. Se les puede agregar cebolla rallada.

Se fríen como pequeños buñuelos en aceite bien caliente para que se doren rápido se inflen y se despeinen. Se las puede acompañar con crema de leche o queso crema ácidos, hechos con jugo de limón y media hora de reposo.

Receta nº 19 **Papas Darphin**

Sin freír, con solo algo de materia grasa y una sartén con teflón, se puede cocinar este sustituto de las papas fritas. Se cortan las papas muy finitas de uno o dos milímetros de espesor, en “paille”, o, se las ralla para tener menos trabajo. En enseguida, para que no se pierda el almidón que las liga, se pone una fina capa sobre la sartén caliente con un poco de manteca, o aceite si se lo prefiere. Cuando estén doradas se las da vuelta como una tortilla, se las deja unos minutos más y lista la papa distinta.



Papas Darphin.

Receta n° 20

Papas Pallaison

Se hierven dos o tres papas con cascara y cuando estén casi cocidas, se las pela y ralla en forma gruesa, y se condimentan con sal y pimienta. Aparte, en la sartén de teflón que se usara luego, se sudan una o dos cebollas cortadas finas, y se retiran.

En la sartén caliente, se pone un poco de manteca o aceite, una capa de papa rallada, otra de cebolla y una última de papa. Cuando se dora de un lado, se las da vuelta y en dos minutos está terminado el plato.



Papas Pallaison.

La técnica es el esfuerzo para ahorrar esfuerzo.

J. Ortega y Gasset

Cada forma de cocinar determina una temperatura particular por las características del medio de transmitir el calor a los alimentos. El cocinero decide cual es el punto de cocción adecuado, sea por la receta o por el gusto del comensal.

Quizá haya que entrar en algún detalle molesto para los cocineros aficionados, pero a veces las recetas, los libros y los programas suelen hacernos sentir ignorantes, por los términos que utilizan y por lo que parece obvio para ellos pero que no lo es para nosotros. Entonces, aunque sólo sea por esta vez, trataremos de entender algunos detalles y técnicas culinarias.

Cuando la temperatura de las carnes alcanza los 65°C las bacterias comienzan a desaparecer en forma lenta, y a los 75°C lo hacen casi en forma instantánea y no están más contaminadas. Esta es una razón para no comer la carne demasiado jugosa.

Las formas de cocinar reciben una amplia variedad de denominaciones, y quizá conociéndolas a todas puede ser que se exorcicemos a varias de ellas y todo vuelva a ser más simple.

Las piezas de carnes se “sellan” con alta temperatura, entre 120°C y 160°C, con un poco de materia grasa en una olla, sartén o parrilla. De esta manera en la superficie del trozo de carne, se producirá la reacción de Maillard, se formará el color dorado, se caramelizará y entonces los jugos tardarán más tiempo en escapar de su interior.

Las verduras se “blanquean” para pre cocerlas con agua salada hirviendo, en el escaso tiempo de uno o dos minutos. Así conservan mejor los nutrientes. Es la mejor forma de conservarlas, frisarlas, o prepararlas para freír.

Escalfar es calentar y ablandar alimentos en un medio líquido agitando lentamente, con temperaturas entre 60°C y 80°C.

Rehogar es saltar las verduras cortadas pequeñas a fuego vivo pero con temperaturas menores de 100°C, por poco tiempo, solo con algo de materia grasa, hasta que recién empiezan a dorarse. Luego se agregarán los líquidos para realizar las salsas o los guisos.

Confitar es cocer las piezas, generalmente carnes, en un abundante medio grasa con temperaturas entre 85°C y 93°, durante periodo largo de tiempo.

El braseado o estofado de las carnes se realiza en dos etapas. En la primera se sellan las piezas y en la segunda se termina la cocción con líquidos o salsas, con la cacerola tapada y a baja temperatura, entre 80° y 95°C, para que el alimento sólo sonría sin hervir.

Todas las verduras se deben hervir durante poco tiempo, sólo hasta que se ablanden lo suficiente. La cocción con vapor, o sólo con el agua de lavado, son formas equivalente de cocinar y que conservan mejor los nutrientes.

En las ollas a presión se cocina en menos tiempo y a 120°C. Se conservan las propiedades nutritivas de los alimentos.

Cuando se realizan los sofritos, las verduras se cuecen con sólo un poco de materia grasa y a baja temperatura, alrededor de 100°C, durante algo más de quince minutos, hasta lograr la segunda caramelización.

Los salteados se realizan con poca materia grasa, a alta temperatura, más de 160°C durante sólo un par de minutos. En la cocina oriental, en el wok se lleva el aceite hasta casi 180°C, y se cocina con fuego fuerte sólo durante unos pocos minutos.

Los cocineros producen la envidia de los aficionados, cuando “sartenean” haciendo mover y saltar los alimentos en grandes sartenes, o terminan la preparación de las pastas con las salsas a unos 120°C.

Los fritos se realizan con el aceite a unos 170°C ó 175°C, no más y siempre sin llegar a humear, para que no se quemé el aceite. Los alimentos deben estar secos para que la materia grasa no se degrade con el agua ni descienda la temperatura del aceite.

Hornear es una de las formas más comunes de cocinar. Se parte, en general, de alta temperatura de 180°C, ó 200°C para sellar las piezas durante varios minutos, según el tamaño de la pieza. Luego se termina la cocción a bajas temperaturas, unos 120°C o 150°C, durante tiempos más largos.

El espiedo utiliza el calor emitido por radiación que emiten las pantallas, y cocina a unos 120°C, durante decenas de minutos, rotando las piezas hasta que se doren. El aroma que desprende es inimitable y atrayente, más aún que el gusto al saborearlo.

El gratinado se utiliza para terminar y presentar una comida en una fuente, con una superficie dorada, crujiente y aromática. Se utiliza el grill de los hornos a altas temperaturas, 200°C o más, durante un corto tiempo. La superficie superior se cubre con pan rallado, queso, puré de papas o salsa bechamel, etc., y se moja con algo de materia grasa.

Las temperaturas máxima, media y baja aproximadas de las brasas en la parrilla, son de 240°C, 165°C y 110°C. Se pueden detectar poniendo la mano encima y contando el tiempo que se puede soportar, 3, 5 y 10 segundos respectivamente. Sobre cómo empezar y terminar un asado, es preferible no opinar más allá de recomendar, y aún con temores, de marinar las carnes, sellarlas y salarlas con sal gruesa o con una salmuera aromatizada, casi al

final. Las carnes se desnaturalizan rápido por lo que se debe prestar atención al asarlas para que no se sequen.

Asar al asador es quizá, la técnica más laboriosa, y que requiere más paciencia y experiencia. El calor se transmite principalmente por radiación desde las brasas. Las carnes salen con mucho sabor, pero no tan crocantes como a la parrilla. Si las formas de asar a la parrilla pueden dar origen a muchas discusiones, la cuestión con el asador es aún peor y sólo terreno arado por especialistas.

La barbacoa, utilizada en Estados Unidos, es la técnica de asar piezas grandes con la parrilla tapada como si fuera un horno. Lleva mucho tiempo, más de 12 horas y las temperaturas son de 75°C a 80°C. La descripción del libro de M. Pollan (27) sobre la barbacoa de chanchos nos produce una gran envidia por no poder saborearlos. También se denomina barbacoa (“barbecue”) al asar con llama directa piezas grandes de carne recubierta con la salsa agrídulce del mismo nombre.

Se han definido las temperaturas del corazón de las carnes con la descripción de su punto de cocción y sus colores. Para medir estas temperaturas se utilizan los termómetros de sonda. Sin medidores, se puede recomendar la regla de la textura por comparación con la tensión de la base del pulgar cuando se toca ese dedo con cada uno de los otros cuatro. El contacto del pulgar con el meñique corresponderá a una carne muy hecha.

Las categorías de cocción son: cruda, 45°C a 50°C y color rojo o rosa; muy poco hecho, 53°C a 55°C y de rosa o rojo claro; poco hecho, 55°C a 60°C y de rosa claro a rojo claro; a punto, 60°C a 65°C de color rosa; hecha, 65°C a 70°C, rosa o cobrizo y, por último muy hecho, 70°C o más de color de cobrizo a gris.

Los pescados se secan a más de 50°C ó 55°C por lo que deben cocerse sólo algunos minutos, no más de quince minutos. El pulpo y los calamares se ablandan a 80°C y se deben cocer sólo un par de minutos o más de veinte; en el ínterin estarán gomosos o duros.

En el pollo, la temperatura para la pechuga a punto es entre 58°C y 65°C, mientras que para las patas y muslos es de 70°C y de 175°C para la piel. La recomendación para lograr el mejor punto de cocción es la de no hacer el pollo entero, sino por presas separadas para que todas puedan cocinarse a punto y evitar que la pechuga siempre salga seca y sin gusto.

Bueno, ya son suficientes detalles. Las madres, los padres y todos los parientes cocineros y cocineras lo decían y hacían más simple, antes de estas modas y técnicas gastronómicas.



El asado. León Palliere.

Algunas recetas de carnes para olvidarse de la cuestión de las temperaturas al cocinarlas

Cocinar medianos o grandes trozos de carne de cualquier animal lleva tiempo, atención y también bastante vajilla que limpiar. El control de las temperaturas, según sean las formas de cocerlos, determinan la calidad del plato. No suele ser una tarea de todos los días.

Comer sólo las milanesas de pollo o de carne de res o las pechugas grilladas no son la única ni la mejor propuesta para evitar estas cuestiones. Se pueden cocinar y comer con otras alternativas, con pocas complicaciones culinarias.

Receta n° 21

Patas de elefante con papines al pimentón

En algún momento, en alguna revista de cocina, me atraieron los nombres, la simpleza y lo balanceado de dos recetas. Eran las ya citadas bakpas y esta otra.

Se toman algunos bifés finos, como para milanesas o algo más gruesos, de bola de lomo, o de peceto, o de lomo o de lo que se pueda comprar. Se los vuelven tiernos golpeándolos y estirándolos con el martillo para carne, con la cara con pinchitos, para que queden redondos como patas de elefante. Se les pone unas gotas de jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, abundante romero fresco, y se los deja marinando durante un rato en la heladera, para evitar las bacterias. Si el romero es seco, habrá inconvenientes con los menores a los que no les gustan “esos pelitos”.

A la hora señalada, se calienta bien una sartén y se los cocina vuelta y vuelta. Es así de rápido y sencillo, y también sabroso.

Para refinar el plato se pueden acompañar con papines cortados al medio y sazonados con oliva, y pimentón o romero a gusto. Si no, será un puré o verduras sólo hervidas.

Receta n° 22

Salto in bocca alla romana. Un clásico con historia

Esta comida me sigue desde antes del invento de las computadoras personales y del mundo infinito del conocimiento en Internet. El recuerdo original, el de la primera vez que conocí la receta, ya no existe, pues al decir de Borges, uno

se acuerda del recuerdo y luego del recuerdo del recuerdo y así sucesivamente y, seguramente, le va agregando y sacando detalles que van cambiando el original primigenio.

Me quedó grabado el nombre, el gusto de comer este plato y una forma de hacerlo, distinta de las varias versiones presentes en el accesible ciberespacio. Nuestra vieja cultura de utilizar la memoria, la de la era previa a la computadora, permite realizar búsquedas rápidas y establecer conexiones que de otra manera no se podrían hacer.

Los salto in boca forman parte de la tradición culinaria italiana y dicen que especialmente la romana, aunque también se la adjudica Brescia. A fines del siglo XIX Pellegrino Artusi publica el libro “La ciencia de la cocina” (12), que es una de las fuentes de la comida nacional de la Italia unificada. Allí se cita una receta que quizá sea la original de este plato. No es la que, en base a al último recuerdo del recuerdo, la que aquí presentamos:

Se cortan bifecitos de lomo o peceto, como para una milanesa gruesa, se los cubre con una delgada feta de jamón crudo, otra de queso cheddar, el de pasta amarilla o casi naranja, y una hoja grande de salvia. Se enrollan los saltimboca y se los fija con escarba dientes.

Se saltan los rollitos en manteca, en aceite de oliva, o en una mezcla de los dos, casi vuelta y vuelta. Cuando se sacan se desglasa la sartén con vino Marsala, o uno blanco seco, se agrega una cuchara de harina o fécula de maíz y una nuez de manteca. Cuando la salsa comienza a espesar y apenas hervir, se sirve acompañando los saltimboca en el plato, pero no bañándolos.

Un buen acompañamiento de este plato, son dos mitades de tomate perita deshidratados en el horno, y una porción de espinaca saltada a la crema.

Este plato es completo nutricionalmente, con proteínas, fibras, carbohidratos y otros nutrientes; pero esto no es lo más importante, sino lo exquisito que es. Al cortar un saltimboca y se ven los dorados, los colorados, los verdes y los amarillos de los componente, y antes de comerlo el placer gastronómico ya está presente.

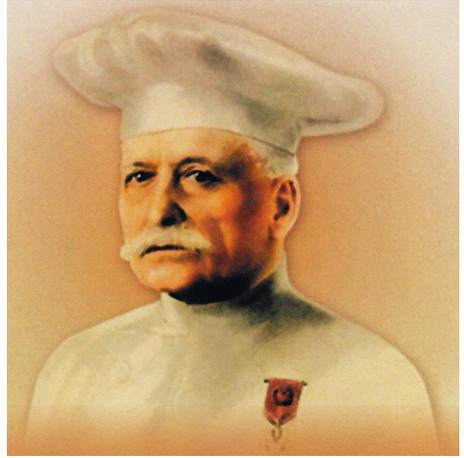
El vino podría ser un tinto espumante, nebiolo o, mejor aún, un buen chianti y ¡Chin Chin!. El agua corre por su cuenta, la gaseosa está erradicada de la mesa. Ah, ¡Buon appetito!, y también Buon profitto antes de salir a caminar.

**La historia de un postre
y solo unos pocos dulces**

Uno de los postres más famosos del siglo XIX, la Copa Melba, proviene de la historia de una artista y un chef. Ella era Nellie Melba, famosa cantante de ópera y él, Auguste Escoffier, uno de los chef más renombrados de la cocina francesa de la época, famoso por las combinaciones de sabores y la delicadeza culinaria. La noche del 1º de julio de 1899 en el Hotel Savoy de Londres, Escoffier perfeccionó el postre que ya había inventado en su homenaje y lo bautizó con el nombre de la cantante.

La receta original está compuesta por duraznos al natural, algo de jugo de limón y de azúcar, helado de crema de vainilla, crema de chantilly y unos toques de salsa de frambuesa y almendras tostadas. Todo parece simple y conocido hoy, tanto que cualquiera puede mejorarlo, pero siempre conviene recordar que “el enano parado arriba del gigante, ve más lejos que él”.

Este otro mundo, el de los postres, nos es ajeno, como a muchos cocineros de lo salado. Por eso se ha recurrido a las expertas manos de quien deleitó con sus tortas a muchos niños y mayores. Son las recetas que nunca fallan, siempre gustan, y que han sido mejoradas con el tiempo.



La copa Melba. Nellie Melba y August Escoffier.

Receta n° 23

La torta de vinagre

La torta original: “Torta en el molde de Choly Berreteaga”, reúne todas las cualidades de los dulces, y además es una receta sana y casi dietética. Es un pequeño descubrimiento culinario. Ha sido del gusto de varias generaciones de niños que fueron creciendo pero que todavía la aprecian.

En un bowl se tamizan 300 gramos de harina leudante y se mezclan con 300 gramos de azúcar negra o rubia, seis cucharadas de cacao dulce y media cucharadita de sal.

Se agregan seis cucharaditas de café instantáneo, 15 cucharadas de aceite y 9 de vinagre de manzana. Se mezcla todo con una cuchara de madera, y se agregan 225 centímetros cúbicos de agua tibia y dos cucharaditas de esencia de vainilla.

Se hornea durante treinta cinco minutos a temperatura moderada, en un molde de veintidós centímetros de diámetro, enmantecado y enharinado.

Esta torta no falla nunca porque les gusta a todos, y nadie se imagina los ingredientes que lleva, pues suponen que es una torta de chocolate. Con sólo quince minutos de preparación, se deja contenta a varias personas a la hora de la merienda.

Receta n° 24

Un manjar con naranjas

Esta torta es una delicia que se debe comer con un vasito de oporto, o quizá de manzanilla, para completar el placer. Es una vieja receta encontrada en alguna antigua revista de cocina con la cantidad de manteca, huevos y azúcar que se usaban antes del descubrimiento del colesterol. Es para golosos sin culpa.

Se baten 180 grs. de manteca con 180 grs. de azúcar hasta que se forme la crema blanca. Se incorporan los huevos mientras se continúa batiendo. Se agregan 180 grs. de harina leudante tamizada y se la mezcla antes de pasar a un molde y hornear a temperatura moderada, entre 160°C y 180°C, durante treinta minutos. Se deja entibiar, se la pincha y emborracha con el jugo de dos naranjas mezclado con media taza de azúcar.

Para la cubierta final, se cocina a baño de María el jugo de una naranja con 50 grs. de azúcar y algo de fécula de maíz, hasta que espese. Se le añaden un huevo batido con otros 50 grs. de azúcar y se continúa la cocción hasta que la mezcla espese nuevamente. Cuando se entibie se cubre la torta con esta crema.

Para terminar, se puede tomar ese café italiano corto y fuerte, el ristretto.

Receta n° 25

Peras al vino tinto

Este es un buen postre para comer luego de una comida abundante. Es un clásico de la cocina española.

Se pela una pera por persona, dejándoles el cabito superior para poder manipularlas. Se las ubica verticales en una cacerola o en una fuente para horno, haciéndoles un tajo en cruz en la base. Se agrega medio litro de vino tinto, borgoña es lo clásico, con 100 grs. de azúcar, una cucharada de jugo de limón, el jugo de una naranja y una ramita de canela. Se las cocina durante 15 o 20 minutos al horno con temperatura moderada, o hasta que estén tiernas.

Se reducen y espesan los jugos con una cucharada de fécula de maíz, y luego se vierten sobre la fruta. Las peras toman el color y el gusto del vino, por lo que un toque de crema de leche, y una hoja de menta fresca, les darían el contraste del gusto y el color para formar un postre bien presentado.

Receta n° 26**La copa "Don Pedro" original y su mejor versión. No apto para abstemios**

Alfredo Barbieri, padre de Carmen Barbieri, fue un popular actor cómico en las décadas del 50, 60 y 70. Trabajó en dúo con Don Pelele en el teatro de revistas y en numerosas películas. Era hijo del guitarrista de Carlos Gardel, Guillermo Desiderio Barbieri autor de numerosos tangos y que murió con él en el accidente de Medellín.

Se dice que cuando hacia las temporadas de verano en Mar del Plata, almorzaba en los barcitos de las playas del centro. Como postre solía pedirle al dueño, Don Pedro, que le sirviera una bocha de helado de crema americana en un vaso con una medida de whisky. Lo revolvía y lo tomaba de a sorbos, mirando pasar la vida. Aunque la historia no fuera cierta, vale la pena contarla.

Este postre gozó de popularidad hasta fines de la década del 70, con muchas variantes y deformaciones que solo lo desmejoraron. La receta que llegó hasta nosotros, con la historia de su creación, por una ruta desconocida, es una variante que mejora el original y es otra muestra de "qué va con qué".

En un vaso de licuadora se mezcla una bocha de helado de crema americana con una medida de partes iguales de whisky, ron y gin (alcoholes aromáticos). Se los bate y se sirve en una copa flauta con una pizca de buena canela en la superficie de la esponjosa espuma que se ha formado.

Se decía, años ha, que el helado ayudaba a la buena digestión y que los buenos alcoholes producían dulces sueños. Si así no fuera, después de una copa Don Pedro, o dos o tres si es goloso y algo más, solo estará contento y no le importarán las malas habladurías y sí solo las buenas.

Algunos antecedentes e inventos culinarios

La historia de los inventos o descubrimientos gastronómicos, es un tema donde se mezclan versiones, fechas, geografías, circunstancias y autores. Por supuesto que la verdad pocas veces se conoce y por lo tanto, se cae en la eterna vanidad de cocineros, restaurantes, ciudades y regiones.

Las recetas de las exquisiteces de la cocina, presentan tantas variaciones y apelaciones, como las de “la verdadera paella” o el “verdadero puchero”, que generalmente se saldan con el agregado de un adjetivo calificativo, tal como valenciana, español, campesina, criollo, etc.

Muchos pequeños pero exitosos hallazgos culinarios han recorrido la historia, y otros se han asentado rápidamente y definido algunas costumbres de las culturas gastronómicas.

Baño de María: como otras muchas recetas y descubrimientos, proviene de la alquimia, en este caso de la primera alquimista egipcia del siglo III, María la Profetisa de Alejandría.

Empanado: cuenta la leyenda que durante la Edad Media, en la iglesia de San Ambrosio, patrono de Milán, para agasajar al invitado y como ofrenda se “empanaron” las frituras para que tomaran el color del oro.

Garrapiñada: ya los egipcios caramelizaban nueces y frutas para conservarlas. Garrapiñar significa bañar golosinas con almíbar.

Hamburguesa: invento culinario americano basado en los bifes de carne picada alemanes (hamburguer steak), de alrededor de 1920 y popularizado a partir de 1940 por McDonall y Burguer King.

Helado: el gusto por las frutas, jugos, leche y bebidas heladas, ya se puede encontrar en China, en Persia o en Babilonia cientos de años a. C., en las cortes de Catalina de Medici en el 1500, y en los árabes en España (del “charbet o sherbet” derivado en sorbete). A fines de siglo XIX se comenzó a popularizar con el enfriado de hielo con sal. La primer maquina continua de producción data de 1913 y la primer barra helada, crema y chocolate, fue inventada por C. Nelson en EE.UU en 1920.

Pancho: el “hot dog” es un invento americano debido a C. Feltman, basado en las salchichas alemanas “frankfurter” (pancho entre nosotros, ¿de frank, Francisco y entonces pancho?)* que comenzó a venderlas en forma callejera

en Coney Island en 1867. Se hizo costumbre consumirlo durante los partidos de baseball y desde los principios del siglo XX se popularizó en todo EE.UU. Su denominación puede provenir de la traducción de “dachshund”, perro salchicha, utilizada para venderlas muy calientes y luego tomada por una tira cómica como un dachshund entre dos panes.

*Uno de los valiosos aportes de Rodolfo Ludovico G.

Pizza: la pizza tiene como antecedentes todos los panes planos condimentados con aceite de oliva, cebolla, ajo, aceitunas, albahaca o romero, higos, dátiles etc., que desde la aparición del pan, 8.000 a.C., alimentaron a todos los pueblos del mediterráneo. Pero la pizza contemporánea se originó en Nápoles, cuando los vendedores callejeros les agregaron el tomate y condimentos a las focaccias, para competir con las populares pastas entomatadas. Esto sucedió luego de que el tomate venido de América, llegara a Italia en 1554. En 1738 se abre el restaurante dedicado, o primera pizzería, el Port ‘Alba, aún vigente. Los ortodoxos pizzeros sólo reconocen dos tipos clásicos, la tricolor (blanco de la mozzarella, verde de la albahaca y rojo del tomate, como la bandera italiana) ó Margherita, y la marinara (tomate, ajo orégano y aceite), que era la comida cotidiana de los pescadores. La pizza llega a Estados Unidos con la gran inmigración y con G. Lombardi el que, en 1902 en la Little Italy de Manhattan, abre su famosa pizzería, inaugurando lo que luego, en la década del 40, se convierte en uno de los principales componentes del “fast food”, omnipresente en la comida cotidiana americana.

Queso roquefort: se dice que varios siglos a. C., un pastor olvidó un queso fresco en una caverna en las montañas de Combalou, región de Causses del Aveyron, donde fue naturalmente fermentado con el *Penicillium roqueforti*, habitante de la caverna. Fue apreciado en Roma, también por Carlomagno y por varios reyes; por eso se lo denomina el rey de los quesos y el queso de los reyes. Se produce con leche de cuatro tipos de ovejas de las cercanías de la ciudad de Roquefort sur Soulzon, con denominación de origen.

Salsa Bechamel: aunque parece de origen francés por el nombre, por estar citada por primera vez en 1651 en el libro de F. Varenne, y también por tener una base de manteca, el “roux” que es la base de la salsa, puede haber sido introducida por los cocineros de Catalina de Medici en 1533 en la corte francesa. El nombre lo toma de otro presunto autor, el cocinero del duque P. de

Beauchemeil, alrededor de 1600. Otro antecedente puede ser la salsa de P. de Mornay de 1600. Aquí se la llama por su color, salsa blanca.

Salsa chimichurri: esta típica salsa rioplatense, aderezo de los asados, está compuesta por ajo, perejil, orégano, ají molido, vinagre, sal y algo de agua y aceite. Parece provenir de las invasiones inglesas, cuando los soldados pedían, “che mi curry”. También puede provenir de cuando James McCurry (“Yimi Churri”) pedía salsa inglesa y le servían esta mezcla de especias. O, quizá, es una derivación de algún condimento típico de los aborígenes sudamericanos.

Salsa mayonesa: es la principal salsa emulsionada de huevo y aceite. El origen debe haber sido italiano o español, porque el aceite no es un ingrediente principal francés. Quizá fue inventada y llamada mahonesa durante invasión francesa a la ciudad de Mahón en 1756, o bayonesa en la ciudad de Bayón.

Salsa criolla: de autor anónimo y con fecha incierta de origen, alrededor de principios del siglo XIX. Es un acompañamiento típico de los asados argentinos, uruguayos y peruanos.

Salsa golf: invento adjudicado a Alejandro Leloir, o a A. Bioy Casares, en la década de 1940, cuando después de jugar al golf y aburrido de almorzar siempre langostinos con mayonesa, la mezcló con ketchup lo que tuvo gran aceptación y se popularizó en Argentina y Uruguay.

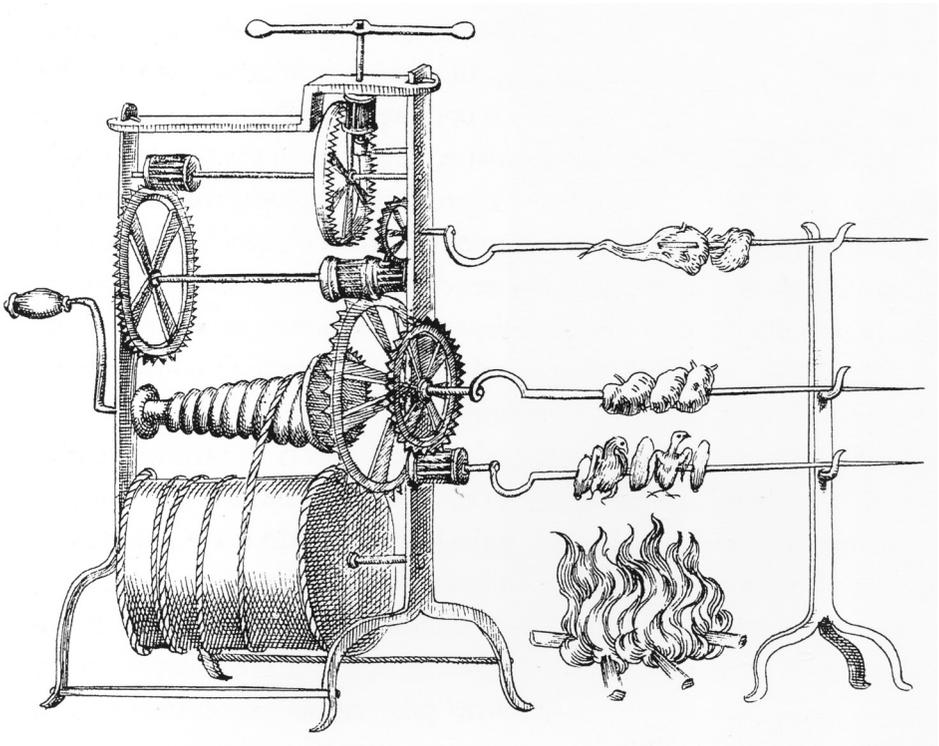
Salsa Ketchup: tiene su origen como una salsa picante pero sin tomate, el “ketsiap” en China y el archipiélago malayo, e importada a Inglaterra en el siglo XVIII. En 1876 H. J. Heinz, en Estados Unidos le agrega, primero tomate fresco y luego vinagre, patentando la Ketchup, inseparable complemento de la comida norteamericana.

Turrón: es de origen árabe, y llega a España en el siglo X. Era popular en el califato de Córdoba, Al Ándalus. El nombre proviene de “turrar o torrer”, es decir secar.

Sándwich: invento del jugador J. Montagu duque de Sandwich en el siglo XVIII, quien para no levantarse de la mesa de juego ni ensuciarse las manos se hizo servir un trozo de carne entre dos rebanadas de pan.



Pizza Hut, S. Dalí.



El espetón. Venecia 1570.

Epílogo

Todo empezó casi sin un objetivo y terminó con varios y un final abierto.

Todo empezó simple y se volvió bastante complejo.

Todo empezó como una serie de artículos cortos y finalizó casi como un libro.

Todo empezó sin citas bibliográficas y terminó casi como con las de artículo técnico.

Todo empezó sin tratar de explicar nada y terminó con muchas explicaciones.

Todo empezó como un entretenimiento y terminó casi como un trabajo por encargo.

¿Cómo terminó? es lo que seguiré preguntándome.

No quise dar recomendaciones o consejos y termine haciéndolo.

Después de todas estas cosas escritas, me parece, opino o pienso que...

.- Las mejores recetas: son muchísimas porque “sobre gustos no hay nada escrito”.

.- Los mejores regímenes para... , son lo que necesites o te parezcan convenientes o para que no los hagas. Porque después de todo, ¿Por qué hay que hacer régimen? O ¿Para qué hay que hacerlos? Si tenés buenas razones para responder estas dos preguntas, espero que alguien te ayude y comparta tus pesares.

.- Vegetariano, vegano, carnívoro o sus mezclas: lo que te parezca más conveniente para tu salud, tus gustos, el placer de la buena mesa o tu frugalidad.

.- ¿Cocinar yo? Seguro que sí, porque es una gratificante actividad personal.

.- ¿Qué comer? Lo que esté de acuerdo con tu forma y filosofía de vida, y mientras puedas ¡de todo!

.- Una buena recomendación para que una buena comida hogareña con parientes y amigos empiece bien y termine mejor y para que haya sobremesa agradable, todos sabemos que no se debe hablar ni de política, ni de religión, ni de enfermedades, se debe discurrir sobre los sabores de la comida y las bondades de las bebidas (aun del agua, porque las gaseosas no deben tocar la mesa) y otros temas agradables. Conocidos y parientes seguramente dirán que “consejos vendo, para mí no tengo”, pero ustedes son lectores y no me conocen.

.- Otra recomendación para todas las mujeres que han adoptado el deber de lavar la vajilla después de comer: eso lo tienen que hacer los anfitriones cuando se hayan ido los invitados. Sólo se levanta lo salado para servir el postre, y se sacan las miguitas de pan para traer los dulces y servir el café y otras bebidas, y también más agua.

Glosario

Quizá sea necesario para comprender un poco más del comer y del cocinar.

Aceites esenciales: sustancias de plantas de aromas característicos. Son fragancias volátiles que se usan en perfumería, repostería y cocina, como por ejemplo, las lavandas, el limón y el pino.

Aceites vegetales: grasas líquidas a temperatura ambiente, obtenidas de semillas u otras partes de las plantas. Los vegetales los acumulan como fuente de energía.

Acido: sustancias químicas con pH menor que 7. En la cocina son el vinagre, los jugos cítricos, el tomate, los quesos, la papa, el vino, la cerveza y las carnes en general.

Ajinomoto: palabra equivocadamente traducida por “nantomo ieani aji”, es decir: sabor que no se puede definir con palabras. Es la base del sabor umami, la “esencia del gusto”, o resaltador del sabor. Glutamato mono sódico (GMS).

Alcalino: sustancias químicas con pH superior a 7. En la cocina son el bicarbonato de Sodio, la manzana, la zanahoria, la pechuga de pollo, los jugos frescos de vegetales y algunas frutas.

Almidones: hidratos de carbono insípidos, como la fécula de maíz. Están presentes en las harinas de granos, la papa, el maíz, y otros vegetales crudos. Son azúcares complejos que con el calor se convierten en otros más simples como la glucosa. En una solución líquida, el calor los convierte en gelatinas.

Aminoácidos: constituyentes de las proteínas. Los aminoácidos esenciales deben ser provistos al organismo por la alimentación. Están presentes en el mundo animal y en los granos como la soja, la espelta, el amaranto y la quínoa entre otros.

Apetito: impulso instintivo que lleva a la necesidad de comer. Parece que esta palabra asociada a la supervivencia, tiene la misma raíz en varias lenguas occidentales. Es el instinto anterior a la necesidad, el hambre.

Azúcares: hidratos de carbono de sabor dulce. El azúcar común es la sacarosa que debe desdoblarse para ser digerida y absorbida como glucosa y fruc-

tosa, que son azúcares más simples. El azúcar rubia es la más sana y la que conserva nutrientes. Se dice que el azúcar negra es una mezcla de azúcar refinada con melaza.

Bouquet garni: manojos de hierbas aromáticas frescas o secas, atadas con hilo, que se agregan al final de las cocciones. El clásico francés está compuesto por perejil, tomillo y laurel, pero su composición es muy variable.

Calorías: unidad de medición de energía calórica. El consumo diario aproximado, para la mujer es de 2.000, y de 2.500 para el hombre.

Capsaicina: componente activo de los ajíes que produce la sensación del picante. La escala de Scoville mide el grado de pungencia de los alimentos.

Colágeno: proteínas que forman el tejido conjuntivo de las carnes; es abundante en huesos, tendones, piel y cuero.

Desnaturalizar las proteínas: con el calor las proteínas pierden la capacidad de retener agua y se secan, se vuelven insolubles y cambia su estructura física. Cocinar es desnaturalizar.

Denominación de origen: indicación geográfica y nombre de un producto alimenticio que hace referencia unívoca a su producción, elaboración o transformación. Los productos similares de otras regiones deben usar una denominación alternativa, como por ejemplo, Champagne y vino espumante o, queso roquefort y queso azul.

Enzimas: sustancias presentes en la saliva y en los jugos gástricos y que ayudan a digerir los alimentos. Son proteínas activas que alteran otras sustancias y les cambian sus características.

“Fast food” o también comida chatarra: típicas comidas americanas, adaptaciones de las comidas populares importadas por los inmigrantes. Está compuesta por pizzas, panchos, hamburguesas, papas fritas, pollo frito, pepinos, tarta de manzana, gaseosas, cerveza y salsa ketchup, etc.

Fibras: hidratos de carbono que componen las paredes de las células de los vegetales.

Función:

- Del hígado. Una es la de desintoxicar el organismo y purificar la sangre. Todo lo que se come y bebe interactúa con el hígado. Las células dañadas por la ingesta de alcohol se pueden regenerar dentro de ciertos límites, comiendo dulces. También contiene la reserva del glucógeno que es el combustible de los músculos. No duele por razones gastronómicas.
- Del riñón. Entre otras la de eliminar los desechos líquidos, regular la temperatura corporal y la presión arterial. Por eso tiene importancia tomar entre uno y tres litros de agua diarios.
- Del estómago. Almacenar, proteger de infecciones alimentarias, mezclar y convertir los alimentos en sustancias nutritivas, es decir digerir. Nunca debe estar vacío.

Hambre: ganas y necesidad de comer para sobrevivir.

Hambre específica: carencia o falta de algún nutriente esencial para la vida. Provocan las enfermedades carenciales por insuficiencias nutricionales, como el raquitismo por falta de Calcio, o el escorbuto por falta de vitamina C.

Hidratos de carbono: principales componentes del reino vegetal.

Gelatinas: el resultado de la desnaturalización de las proteínas con el calor o el ácido. Tienen consistencia líquida o sólida y son reversibles con el calor.

Glucógeno: es la reserva de energía acumulada en el hígado y en los músculos.

Glutamato mono sódico o ajinomoto: la base del sabor umami. Compuesto que se agrega a las comidas o está presente en algunos vegetales como la cebolla y el apio, o el tocino.

Gourmand: el que sabe apreciar una comida.

Gourmet: catador o degustador de vinos y comidas.

Grasas o lípidos: sustancias orgánicas utilizadas por el reino animal para

acumular energía. Son sólidas a temperatura ambiente y pueden ser saturadas, insaturadas y trans.

Minerales: elementos químicos básicos, necesarios para el organismo. Entre otros, el Cobre, el Selenio y el Hierro. El importante equilibrio Sodio – Potasio es indispensable para las funciones corporales. El Sodio está en la naturaleza de los alimentos y provee lo sabroso. Su exceso provoca la hipertensión. El Potasio está poco presente en los alimentos, con excepción, entre otras, de la banana.

Mirepoix: es un corte de forma pequeña de una mezcla de dos partes de cebolla, una de zanahoria y otra de apio, y algunas especias, como el “bouquet garni”. Ese origen francés del siglo XVII. Cocido a fuego bajo, sofrito, cuando se alcanza la segunda caramelización o el fin de la reacción de Maillard, tiene como resultado la base de muchas salsas, guisos y recetas. La mezcla de verduras tiene muchas variantes.

Mise en place: el orden lógico de ordenar la mesada y disponer de los alimentos para cocinar con comodidad y seguridad.

Nutrientes: sustancias orgánicas e inorgánicas necesarias para que el organismo realice sus funciones; como por ejemplo las vitaminas y las sales minerales.

pH: escala de medición de acidez o alcalinidad, que va desde 1, ácido, a 7, neutro, el agua pura, y alcalino hasta 14.

Pimienta: el condimento más conocido y usado, que estimula las papilas gustativas, y con la sal son los componentes indispensables de todos los salteados. Como es una sustancia alcalina favorece y cataliza la reacción de Maillard.

Proteínas: principales componentes de las carnes, los huevos, la leche y en menor proporción y calidad en algunos vegetales.

Radicales libres: sustancias químicas inestables que se producen en el organismo por ingerir alimentos ácidos. Se dice que pueden provocar enfermedades y envejecimiento. Se neutralizan con la ingestión de alimentos antioxidantes o alcalinos.

Resaca: todo lo desagradable que le sucede a cualquiera, horas después de

haber bebido demasiado. Para calmar o evitar la resaca la receta es sólo una, primero tomar mucha agua porque la absorción del alcohol deshidrata al organismo y se debe hacer funcionar el riñón para eliminarlo. Comer un dulce de frutas, de membrillo por ejemplo, para aumentar el contenido de azúcar en sangre reducido por el alcohol y para regenerar las células dañadas del hígado y aumentar la reserva de glucógeno cuya falta produce cansancio muscular. Tomar una inefable aspirina y, por último descansar unas horas y tratar de recordar cuanto se tomó para no repetirlo.

Rehogar: cocer verduras a fuego vivo pero a temperaturas menores de 100°C, con un poco de materia grasa, durante un corto tiempo, y sólo hasta que apenas comiencen a dorarse. Generalmente luego se agregan los líquidos para realizar las salsas o los guisos.

Sacarosa: azúcar común. Se debe desdoblar en glucosa y fructosa para que sea digerida y absorbida por el cuerpo. Las sustancias ácidas de los marinados como el limón, vino y cerveza, etc., cumplen esta función.

Saltear: freír a fuego vivo un alimento. En las carnes, para que se dore por fuera y quede jugoso por dentro.

Sellar: saltear las carnes a fuego fuerte durante un tiempo corto, para que se forme una superficie exterior dorada y crocante.

Sofreír: cocer los alimentos en una sartén a baja temperatura (menos de 100°C). Se aplica a las verduras que aportan los azúcares y la manteca o el aceite como materia grasa, para lograr la segunda caramelización de la reacción de Maillard. Sudar -la cebolla- puede ser un sinónimo.

Sofrito: especie de salsa caliente compuesta por cebolla, zanahoria y apio, en su versión francesa, o con tomate y ají en la española y en muchas otras variantes.

Teflón: recubrimiento anti adherente de cualquier tipo de vajilla y que casi no necesita limpieza. Permite cocinar casi sin materia grasa.

Tejido muscular: las carnes, compuestas por fibras musculares, capilares y tejido conectivo fibroso.

Umami: el quinto sabor; del japonés “agradable, sabroso”.

Vajilla: una buena recomendación es la de contar con las ollas, sartenes y demás accesorios con tapas herméticas y recubiertas con teflón. Permiten cocinar casi sin materia grasa y ahorrar calor. Casi no necesitan limpieza.

Bibliografía

- 1.- ARANEDA, MABEL. *“La pirámide de alimentación saludable y plato saludable de Harvard”*. Eidualimentaria, 27 de agosto de 2014.
<<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid-full-story>>.
- 2.- BAJO, CRISTINA, *“Elogio de la cocina. Recetas con historia”*. Sudamericana, 2008.
- 3.- BELLSOLA, ANNA. *“Pan en casa. Del horno al corazón”*. Océano Ámbar, 2009.
- 4.- BONFIGLIOLI DE WEHBERG, LILA. *“El arte de sazonar con hierbas y especias”*. La Colmena, 1990.
- 5.- BOURDAIN, ANTHONY. *“Confesiones de un chef”*. Del nuevo extremo, 2007.
- 6.- BOURDAIN, ANTHONY. *“Viajes de un chef: en busca de la comida perfecta”*. RBA, 2002.
- 7.- CAMBA, JULIO. *“La casa de Lúculo o el arte de comer”*. Espasa Calpe, 1929.
- 8.- CASAUBON, L., CHiodo DE PERREN, I. *“Las recetas de nuestras abuelas”*. Grijalbo, 2005.
- 9.- DE CASTRO, JOSUÉ. *“Geopolítica del hambre”*. Solar, 1962.
- 10.- DE SANTIS, DONATO. *“Cucina Paradiso”*. Planeta, 2010.
- 11.- DÍAZ SIMÓN, ÁNGELES. *“Recetas con historia”*. Ariel, 2011.
- 12.- DICKIE, JOHN. *“Delizia. La historia épica de la comida italiana”*. Debate, 2014.
- 13.- *“Ajtes, el fuego sagrado”*. *El gourmet.com*. Agosto 2009.
- 14.- FREEDMAN, PAUL ED. *“Gastronomía. La historia del paladar”*. Thames & Hudson, 2007.

- 15.- GOLOMBEK D., SCHARZBAUM P. “*El cocinero científico*”. Siglo veintiuno, 2002.
- 16.- GONZÁLEZ, ABEL. “*Elogio de la berenjena*”. Javier Vergara, 2000.
- 17.- KOPPMANN, MARIANA. “¿*Qué sucede cuando se frien los alimentos?*”. *Ciencia Hoy*. 21 de octubre de 2013.
- 18.- KOPPMANN, MARIANA. “*La masa de pan*”. *Ciencia Hoy*. Diciembre 2012 y Enero 2013.
- 19.- KUSMIN, OTILIA. “*1000 claves para los amantes de la cocina*”. Atlántida, 1995.
- 20.- Internet, la biblioteca infinita.
- 21.- LA VANGUARDIA. “*Por qué cocinar nos hizo humanos.*”
<<http://www.lavanguardia.com/vida>>
- 22.- LÓPEZ GIL ARTURO, LEÓN. “*Placeres del paladar*”. Emece, 1984.
- 23.- MAGEE, ELAINE. “*Sinergia de los alimentos*”. Universidad de Stanford.
- 24.- MCGEE, HAROLD. “*La buena cocina*”. Debate, 2010.
- 25.- MONTANARI, MASSIMO. “*El mundo de la cocina: Historia, identidad, intercambios*”. Paidós, 2003.
- 26.- MURO, ÁNGEL. “*El Practicón*”. Poniente, Madrid, 1982.
- 27.- POLLAN, MICHAEL. “*Cocinar: Una historia natural de la transformación*”. Debate 2013.
- 28.- POLLAN, MICHAEL. “*Saber comer*”. Debate, 2012.
- 29.- Revistas (.com): Directo al Paladar, Dulce y salado, Ciencia Hoy, Cocina científica, El gourmet, Imchef, Quo, La vanguardia.

- 30.- RODRÍGUEZ PALACIOS, ARIEL. *“Gran Manual de técnicas del maestro de cocina”*. Atlántida, 2008.
- 31.- TOGNAZZI, UGO. *“El glotón”*. Crea 1980.
- 32.- VILLEGAS BESCERRIL, ALMUDENA. *“Saber del sabor”*. Almuzara, 2008.
- 33.- Wiki How.
34. Wikipedia, la enciclopedia infinita.

Para ver sobre comer y cocinar

Para los que le gusta más ver que leer, existen muchas películas sobre comer y cocinar, que pueden ser consultadas por Internet. Por ejemplo se puede consultar en Verema.com, “Las 25 mejores películas sobre cocina y gastronomía”.

Las que recomiendo para comenzar, son: “La gran comilona”, “La fiesta de Babette”, “Vatel” y “Ratatouille”. Fuera de la lista es recomendable “Comer, amar, beber” de Ang Lee.

**Las sobras, pero escritas.
Como si fuera para la heladera
o el freezer.**

En la recorrida que realizamos por libros, revistas y sitios, fuimos encontrando una cantidad de secretos, recomendaciones o tips, explicaciones de los por qué, y consejos sobre cómo hacer algunas de las cosas cotidianas de la cocina. Antes, estas costumbres, tradiciones y secretos culinarios familiares, eran transmitidos oralmente por abuelas, tías y madres.

Son cosas variadas que llamaron nuestra atención y que quizá, compartirlas agregan algo al cocinar domiciliario. Aquí van.

.- Para saber el punto de cocción de un pescado hay que cocinarlo con la cola, porque cuando se desprende está justo a punto.

.- Para cocinar la coliflor y el brócoli sin que desprendan olor se los debe hervir con un tallo de apio o con una taza de leche.

.- La espinaca y la acelga se deben cocinar a partir de agua hirviendo con una cucharadita de bicarbonato de Sodio, para que conserven su color. Para que conserven sus propiedades se las debe cocinar apenas un minuto, o hacerlo con solo el agua de lavado.

.- Para cocinar los porotos y que no produzcan inconvenientes intestinales se los debe remojar con una cucharadita de bicarbonato de Sodio cambiando el agua dos o tres veces en las 12 hs. Luego se hierven con agua limpia. La bioquímica dice que la piel de los porotos posee un azúcar complejo, la rafinosa, que no puede ser digerido pues el organismo no posee las enzimas para descomponerla y por lo tanto fermenta en los intestinos, pero que se elimina con este tratamiento.

.- Al batir claras a punto nieve, conviene agregar dos o tres gotas de jugo de limón o de vinagre para que aumente el volumen y se estabilice la mezcla.

.- Para que no se seque la carne a la parrilla conviene salarla al final de la cocción.

.- Para asar las carnes se recomienda ponerlas en salmuera durante unas horas. De esa manera se hidratan las proteínas de la carne y luego salen más jugosas. Otra explicación es que el jugo de limón y el ácido cítrico hidrolizan el colágeno duro y entonces tiernizan las carnes.

.- Conviene blanquear las achuras durante cinco minutos antes de asar. Otra

alternativa para que se ablanden es marinarlas durante un par de horas con sal y limón o vinagre.

.- Para hacer papas fritas se recomienda cortarlas, salarlas, frisarlas y sacarlas para freír. Se salan para evitar que salpiquen al introducirlas en el aceite. También se recomienda blanquear las papas antes de freírlas.

.- Para freír carnes conviene pasar las piezas primero por harina o fécula de maíz, porque seca la superficie y la aísla del calor, dejando los jugos adentro que así no se evaporan.

.- Para lograr una corteza crujiente en las frituras se las debe rebozar con harina de arroz, de maíz o almidón de maíz.

.- Se deben freír sólo alimentos secos, para que no disminuya la temperatura del aceite y se degrade.

.- Para evitar el olor de la fritura se recomienda poner unas ramitas de perejil cuando el aceite esté caliente, o media cebolla o cáscara de un huevo.

.- Los fritos con la cubierta tempura se deben sacar cuando las piezas estén de color blanco pálido.

.- El gluten, en la panificación, fija la forma y genera corteza. Genera los compuestos aromáticos y coloreados y el olor a pan caliente.

.- El almidón de maíz mezclado con agua fría, se hidroliza y gelifica cuando se calienta. Como se hincha se utiliza para espesar salsas, en proporción de una parte en diez de líquido.

.- Si se agrega un poco de almidón de maíz a la mezcla para tortillas, se hidrata y salen más esponjosas.

.- Conviene agregar el ajo al final del sofrito para que no se queme y se ponga amargo.

.- Para recalentar el asado conviene sumergirlo durante una hora en agua fría y luego ponerlo unos minutos en el horno caliente.

.- El arroz se puede hacer con un poco de materia grasa, luego agregar líquido hirviendo y luego de cinco minutos, enfriar para terminarlo después en cualquier preparación.

.- El azafrán para el arroz conviene agregarlo al final para que conserve algo de su aroma, además de su color.

.- El bacalao “se disgusta” cuando se lo desala en demasía, pues entonces sale desabrido y no se puede mejorar porque se convierte en cartón.

.- Las empanadas se deben hornear con el horno muy caliente para que no se abran.

.- Para flambear conviene agregar un poquito de manteca.

.- Los ñoquis conviene hacerlos con puré frío para que no tomen tanta harina.

.- Las tortas se pueden hacer con pan rallado pero con la mitad de cantidad que de harina.

.- Las papas se cocinan a partir de agua hirviendo, también para cocinarlas en el horno.

.- Las hortalizas conviene hervirlas con agua hirviendo salada para que no pierdan los nutrientes.

.- Las masas para freír salen más crujientes si se les pone algo de fécula o harina de maíz.

.- Para hacer papas fritas conviene lavarlas y secarlas, para sacarles el almidón que las endulza. Mejor aún es darles un corto hervor desde agua fría.

.- Los aceites neutros recomendados para cocinar son los de girasol y maíz.

.- En el microondas conviene tapar los alimentos o envolverlos para que no se sequen demasiado.

.- Para hervir papas y batatas, conviene empezar con agua fría, ligeramente ácida para neutralizar el almidón.

.- Para hornear o asar verduras u hortalizas se recomienda recubrirlas con aceite para que no sequen y salgan crocantes.

.- El puré se debe batir con varillas o batidor. La procesadora rompe las moléculas y entonces sale acuoso.

.- Untando la carne al horno con aceite, se retarda la sequedad, se para la evaporación y se hace más crujiente la corteza.

.- Para sacarles el olor fuerte a los pescados conviene marinarlos con algún líquido ácido, limón o vino. También se lo puede remojar un rato con agua con algo de bicarbonato para sacar el olor.

.- Para cocer la pasta seca, conviene remojarla previamente en agua salada durante media hora.

.- Las semillas de legumbres: porotos, arvejas, lentejas, garbanzos, son más equilibradas nutricionalmente que los granos.

.- El pardeamiento de las frutas peladas, su oxidación y formación de los ácidos radicales libres, se compensa con los ácidos ascórbico y cítrico, presentes en el jugo de limón.

.- Para activar la levadura seca se deben agregar 50cc de agua tibia, una cucharada de azúcar, otra de aceite y dejar reposar 10 minutos tapada, y ya está. La relación es que una parte de levadura fresca equivale a 0,35 partes de levadura seca.

.- Para calentar masas, tartas y pizzas, en el microondas conviene hacerlo con un recipiente con agua al lado para evitar que se sequen o se ablanden.

