



Carrera de
PROFESIONAL GASTRONÓMICO II 2019
Cocina II
MANUAL & RECETARIO



GASTRONOMÍA DE FRANCIA.....	7
Generalidades	8
Distribución de las Comidas	9
<i>Preparaciones, Ingredientes y Platos Típicos por Regiones:.....</i>	<i>.....</i>
<i>Técnicas y Preparaciones:</i>	<i>.....</i>
FONDUE	16
FONDUE DE QUESO	17
FONDUE BOURGUIGNONNE	18
FONDUE DE CHOCOLATE	19
CRÊPES	19
QUICHES:	20
CANAPÉS	22
RECETAS	23
FONDUE DE QUESO	23
FONDUE BOURGUIGNONNE	23
FONDUE AU CHOCOLAT	24
MASA BRISADA – PATÉ BRISSÉ	25
QUICHE LORRAINE	25
TARTA TATÍN – TARTE TATIN.....	26
CRÊPES VERDES GRATINADAS, RELLENAS DE CHAMPIGNONS Y GRUYÈRE	26
CRÊPES SUZETTE.....	27
CRÊPES NORMANDES/DAS.....	28
AUMONIÈRES MEDITERRÁNEAS (“AUMÔNE” = LIMOSNA)	29
CRÊPES DE PESCADO Y VEGETALES	30
MASA DE CRÊPES	31
TARTARE DE LOMO	31
FRICASSE DE AVE.....	32
GRUYERE SOUFFLE	33
GASTRONOMÍA DE ESPAÑA.....	34
Generalidades	35
Técnicas y Preparaciones:	44
MIGAS	44
PIMIENTO DEL PIQUILLO.....	46
PAELLA.....	47
Paella Mixta:	48
RECETAS	50
PAELLA A LA VALENCIANA.....	50
FIDEUA	51
MIGAS	51
EMPANADA GALLEGA	52
PULPO A LA GALLEGA.....	53
PINCHO DE ANCHOA	53
CALLOS A LA MADRILEÑA.....	54
FABADA	55
PATATAS BRAVAS	55

GASTRONOMÍA DE ITALIA.....	56
Generalidades	57
Técnicas y Preparaciones:	61
CALZONE.....	61
BAGNA CAUDA.....	62
RECETAS	63
INSALATA DI PROSCIUTTO, RUCOLA E MELONE	63
LA BAGNA CAUDA	64
POLENTA BLANCA CON ACHICORIA	63
POLENTA CON LA ZUCCA	65
OSSOBUCO MILANES.....	65
ENSALADA CAPRESSE	66
MOZARELLA IN CARROZZA.....	66
BURRATA CON HINOJO Y ZEST DE LIMONES.....	66
SPAGHETTI ALLA CARBONARA	67
PENNE RIGATTE CON PESTO GENOVESE.....	67
RISOTTO MILANES.....	68
CARPACCIO DI CIPRIANI	69
PESCE SPADA IN SALMORIGLIO.....	69
MELANZANE PARMIGIANA	70
CAPONATA SICILIANA.....	70
BISTECCA ALLA FIORENTINA	71
GASTRONOMÍA DE MEXICO.....	72
Generalidades	73
Historia:	74
Influencia Prehispánica	74
Influencia Colonial:	75
México Independiente	76
Aspectos sociales y culturales	77
Ingredientes principales	77
Técnicas y Preparaciones:	79
BEBIDAS.....	79
GUACAMOLE.....	79
TORTILLA DE MAÍZ.....	80
LOS CHILES.....	81
RECETAS	84
COCHINITA PIBIL.....	84
CHILIS JALAPEÑOS RELLENOS.....	85
AGUAS SABORIZADAS	86
MASA PARA MIXTAMAL	86
TORTILLA DE TRIGO.....	86
GUACAMOLE	87
GASTRONOMÍA DE PERÚ.....	88
Generalidades	89
Ingredientes principales:	89



La Cocina Costeña	90
La Cocina Serrana.....	91
La Cocina de la Selva.....	91
Técnicas y Preparaciones:	92
CAUSA A LA LIMEÑA.....	92
ANTICUCHO.....	92
CEVICHE.....	93
PACHAMANCA.....	94
PAPA A LA HUANCAÍNA.....	94
BEBIDAS.....	95
RECETAS.....	96
AJI DE GALLINA.....	96
CEVICHE.....	97
CAUSA LIMEÑA.....	98
GASTRONOMÍA DE INDIA	99
Ficha Técnica.....	100
Generalidades.....	101
RECETAS.....	104
VINDALOO DE CORDERO.....	104
KHIRA RAITA.....	105
RAITA DE BERENJENAS.....	105
CHUTNEY DE COCO.....	106
DHAL.....	106
CHAPATIS.....	107
SAMOSAS DE VERDURAS.....	107
GASTRONOMÍA DE ARGENTINA.....	108
Generalidades.....	109
RECETAS.....	114
LOCRO.....	114
HUMITA.....	114
CARBONADA.....	115
TAMALES.....	115
CHAFAINA.....	116
PASTEL DE NOVIOS.....	117
PASTEL CAMBRAY.....	118
PASTEL DE CARNE.....	119
EMPANADA SALTEÑA.....	120
EMPANADA JUJEÑA.....	121
EMPANADA TUCUMANA.....	122
EMPANADA CORDOBESA.....	123
MATAMBRE ARROLLADO.....	124
CHORIZO FRESCAL.....	125
MORCILLA TRADICIONAL.....	125
SALCHICHA PARRILLERA.....	126
COCINA ORIENTAL.....	127
TEMPURA.....	128

ARROZ PARA SUSHI	129
ROLLS INVERTIDOS	129
TEMAKI SUSHI	130
ARROLLADITOS PRIMAVERA – EMPANADITAS CHINAS	131
KUM-BAO (DADOS DE POLLO)	132
YAM WOON SEM (ENSALADA PICANTE DE HARUSAME)	133
MINI ALBÓNDIGAS THAI EN SOPA DE MANÍ Y CROCANTE DE PLÁTANO	134
CARNE OVINA.....	135
INTRODUCCIÓN.....	136
ESTRUCTURA ÓSEA OVINA	140
RECETAS	142
SILLA DE CORDERO CON DÁTILES Y ALMENDRAS	142
MASA DE SAL.....	143
GIGOT EN MASA DE SAL.....	143
PALETA DE CORDERO AL ROMERO Y ESPECIAS.....	144
CARRE DE CORDERO A LA CUMBERLAND	145
CARNE CAPRINA	146
Características de la carne de cabra:.....	147
Los caprinos	147
Las innovaciones	150
En Brasil.....	150
En Argentina	150
RECETAS	151
CABRITO ROTI CON GRATIN DE BATATAS	151
CABRITO A LA MIEL Y ESPECIAS CON PAPAS A LA CAMPIÑA	152
PESCADOS Y MARISCOS ARGENTINOS.....	153
PESCADOS Y MARISCOS	154
LOS PROBLEMAS DE LA PESCA EXCESIVA	154
CIFRAS SIGNIFICATIVAS	156
PESCA COSTERA ARTESANAL.....	157
SALMÓN	161
SALMONES	163
Truchas	166
RECETAS	172
SALMON FRESCO CON ESCAMAS DE PAPA	172
MASA BRIOCHE	173
KOULIBIAC DE SALMON BLANCO	173
SALSA BEARNESA	174
TRUCHA RELLENA CON LANGOSTINOS, CON VEGETALES EN BEIGNET.....	174
CONEJOS	175
RECETAS	182
CONEJO A LA MOSTAZA – LAPIN A LA MOUTARDE	182
CONEJO RELLENO A LA BRETONA – LAPIN FARCI A LA BRETONNE	183



BUFFET DE PRESTIGIO	184
TACITA DE POLLO CON SU JUGO Y ENSALADA.....	185
GALETTE DE PAPA Y CERDO	186
OSTRAS Y ESPUMA DE REMOLACHA.....	186
CORNETS DE TARTARE DE SALMON.....	187
BOCADO DE QUESO CAMEMBERT Y MANZANA	187
CANAPE VEGETARIANO A BASE DE PAN	188
BLINIS.....	188
SALMON MARINADO – GRAVLAKS CON BLINIS – SALSA ESCANDINAVA – SALSA RAIFORT.....	188
SOPA FRIA ANDALUZA CON FLAN DE ALBAHACA	190
SOPA VICHYSOISE.....	190
FRICASSEE DE AVE Y LANGOSTINO COUS COUS.....	191
OSTRAS CON CROUTE DE HIERBAS	192
GELEE DE LIMON Y CENTOLLA	193
PATE DE CHAMPAGNE	194
PATE EN CROUTE.....	195
LECHON ARROLLADO CON SALSA TARTARA	196
ENSALADA DE POROTOS	197
CHUTNEY DE MANZANAS.....	197
ENSALADA LUISIANA	198
PÂTÉ MORTE – MASA MUERTE.....	198
BOUCHEE DE NÖEL SALADO.....	199
TERRINA CAPRESE	200
BOMBÓN DE LEBERWURST CON CHAUD FROID	201
BANDEJAS DE GELATINA	202
CAREE DE CERDO CON LUNARES DE COLORES	202
MOQUECA DE PESCADO Y CAMARON	203
ENSALADA NICOISE	204
CHUTNEY DE CEBOLLA Y CIRUELA.....	205



GASTRONOMÍA DE FRANCIA

Generalidades

Francia es un país soberano miembro de la Unión Europea, con capital en París, que se extiende sobre una superficie total de 675.417 km² y cuenta con una población de 65,4 millones de habitantes. Constituido en Estado social y democrático de Derecho, su forma de gobierno está organizada como república semipresidencialista con el nombre oficial de República francesa (République française) y la divisa Liberté, égalité, fraternité ("Libertad, igualdad y fraternidad").



La gastronomía de Francia está considerada como una de las más importantes del mundo. Está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional francesa, tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento. Su influencia se deja sentir en casi todas las cocinas del mundo occidental, que han ido incorporando a sus bases conocimientos técnicos de la cocina francesa. Varios chefs franceses tienen una gran reputación internacional, como es el caso de Taillevent, La Varenne, Carême, Escoffier, Ducasse o Bocuse. Un grupo de chefs y gastrónomos, con el beneplácito del presidente de la República Nicolas Sarkozy, abogaron por que la gastronomía francesa fuese incluida en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reconocimiento que finalmente la Unesco declaró el 16 de noviembre de 2010, con la cocina tradicional mexicana y la dieta mediterránea.

Distribución de las Comidas

Desayuno

El desayuno francés suele seguir las pautas tradicionales de la Europa continental (menos copioso que el de los países angloparlantes). Cabe destacar que, en consonancia con la fama de Francia por sus viennoiseries (bollerías de origen vienés) y el consecuente desarrollo de la bollería industrial, el consumo de cruasanes, brioches, magdalenas, napolitanas de chocolate, pan de pasas u otros productos de este tipo —antes reservado a desayunos especiales—, se ha extendido a los desayunos de todos los días. El desayuno típico del francés medio es el pain et confiture, baguettes abiertas por la mitad untadas en mermelada y manteca.

Suele acompañarse de bebidas calientes (típicamente café con leche o café solo, pero también chocolate o té) y ocasionalmente precedido de jugos o piezas de fruta.

Almuerzos y cenas

Como en casi cualquier país, la comida que puede encontrarse en los restaurantes será por lo general más copiosa que la que consume la gente de a pie en sus casas. Sin embargo, si se va a uno de estos establecimientos o si se es invitado por un francés a una comida medianamente formal en su domicilio, el orden habitual de los platos (salvando las diferencias regionales que pueden encontrarse) será el siguiente:

- **Apéritif.** Es habitual dar la bienvenida con alguna bebida alcohólica: vinos dulces como el Oporto, mistelas como el Pineau des Charentes, bebidas alcoholizadas a base de hierbas, o cócteles como el kir (vino blanco y licor de arándano o grosella). Se acompaña de algo de comida (por lo general fría) como canapés, encurtidos, charcutería, frutos secos, aceitunas, etcétera. El concepto es parecido al de las tapas españolas.
- **Entrée o hors d'oeuvre.** El primer plato suele ser más ligero que en otras gastronomías, más próximo a los antipasti italianos. Son habituales las ensaladas (salades), sopas (soupes) para las cenas, platos de verduras crudas (crudités), charcutería variada, patés, determinadas frutas como la palta o el pomelo que se comen de entrada, pasteles o tartas saladas como el pâté Lorrain o la quiche.
- **Plat principal o plat de résistance.** Aquí es donde se sirve la carne o el pescado en sus distintas preparaciones, aunque también pueden ser a base de arroz, pasta o legumbres.
- **Fromage.** Entre el plato principal y los postres es costumbre servir una selección de quesos para degustar.
- **Dessert.** El postre puede ir desde simple fruta o yogur a cualquier tipo de dulce más elaborado.

Lo habitual es concluir la comida con un café solo, y si se desea con una pequeña copa de licor (digestif), como el Armañac, el Coñac, o diversos aguardientes de fruta, para ayudar a bajar la comida. Aunque en algunas zonas del norte y del este del país la cerveza forme parte de su cultura, lo habitual es que las comidas se acompañen de vino (cuyo color varía según los platos servidos).

En la región de Champaña, es tradicional servir champagne durante toda la comida. Entre semana, el horario habitual para las comidas es entre las doce de mediodía y la una y media de la tarde, mientras que para las cenas los restaurantes abren de 8 a 10 y media de la noche. Si bien estos son los horarios comerciales, las comidas familiares los fines de semana pueden prolongarse de forma considerable.

Preparaciones, Ingredientes y Platos Típicos por Regiones:



Alsacia-Lorena

Poseen platos característicos, testimonio de una tradición de festines y banquetes. Estas dos regiones poseen una gastronomía muy diversificada ejemplos muy conocidos son el "Choucroute" (repollo, cebolla y panceta) y la "Quiche Lorraine" (tarta de queso, panceta y jamón) flammekuche, (tarta a la cebolla, trozos de tocino y crema). En lo que concierne a los platos dulces, abundan las tartas de manzana, de ciruela y arándanos, la "Brioche" alsaciana y el "Kougelhopf" (bizcocho alsaciano en forma de corona).

- Alsacia:
 - Baeckeoffe, estofado a base de papas típico de Estrasburgo
 - Beerawecka, bizcocho de frutas

- Bredela, pequeños pasteles de Navidad
- Choucroute garnie, Sauerkraut con salchichas, sal, papas, carne de cerdo
- Flammkuchen, tarta flambeada de aspecto similar a la pizza
- Kouglof, brioche en forma de montaña
- Mannala, hombrecillo de pan
- Pretzel, galletita de origen alemán
- Spätzle, pasta en forma de gorriones (muy típica del sur de Alemania)

Champagne- Ardenne

Para los amantes de la caza, la región de Champagne-Ardenne es famosa por sus especialidades. Tampoco hay que olvidar "l'andouillette" de Troyes, especialidad típica de la ciudad, el jamón de las Ardennes, y los bizcochos de Reims. No se puede pasar por esta región sin degustar la bebida que la ha hecho mundialmente famosa: el Champagne y sus burbujas frescas, elegantes y mágicas. La otra joya de Champagne-Ardenne es su diamante gris: la trufa.

Auvernia

Situada a medio camino entre París y el Mediterráneo Reconocido por sus quesos, ampliamente selecciones disponibles incluyen los quesos azules Fourme d'Ambert y Bleu d'Auvergne, así como Cantal, Salers, y St-Nectaire. Los platos locales incluyen pounti, un soufflé-como la creación compuesta de jamón, huevos, verduras y crema. Entre los más conocidos se pueden encontrar "la potée" (cerdo, zanahorias, papas, repollo, cebolla), el gallo al vino y los "tripoux" (ternera, panceta, cebolla, vino).

No hay que olvidar su repostería: los "millards" (pastel de cerezas), los "pompes" (pasteles de manzanas), la "fouasse" (bollo de leche), los "cornets" de Murat (postre con crema), las tartas de crema, y los dulces de frutas.

- Auvernia:
 - Aligot, puré de papas con queso Cantal fresco (tomme fraîche)
 - Tripoux, callos de ternera picados envueltos en tiras de piel de estómago de ternera (pansette)
 - Truffade, papas salteadas en manteca y queso Cantal fresco (tomme fraîche)

Aquitania

Burdeos, la capital de Aquitania, está situado a 350 kilómetros al suroeste de París. Una de las ciudades más conocidas en Francia, sus vinos son apreciados en todo el mundo por millones de aficionados. La región vitícola de mayor reputación de todo el mundo, los viñedos de Burdeos, en donde se produce Margaux, Médoc, Sauternes, vinos y Saint-Emilion, principales ejemplos de una zona de vinos excelentes. Aquitania abunda consagradas recetas y cocina nueva, con las especialidades locales como las trufas y foie gras para abrir el apetito de los gourmets.

Bretaña

Al ser una región netamente marítima se podrán degustar de las mejores ostras y mariscos, así como la cotriade (sopa de pescado).

- Bretaña:
 - Crêpes, el postre más conocido de la cocina de la región.
 - Far Breton, flan con frutas (en general ciruelas pasas)
 - Kig ha farz, carne de cerdo hervida junto con una masa de harina de trigo negra
 - Galette, crêpes saladas elaboradas con harina de trigo sarraceno
 - Kouign amann, tarta elaborada con gran cantidad de manteca.

Borgoña

La región de Borgoña se encuentra justo al suroeste de París. Famosa por sus vinos finos, Bourgogne es el hogar de "los mejores vinos de la Cristiandad", como Chamberlain, Pommard, Meursault, Chablis, Pouilly-Fuissé, y una larga lista de otros nombres bien conocidos. En la ciudad medieval de Beaune se realiza tres días al año una subasta que se llama la subasta de vinos vinophiles de todo el mundo.

- Borgoña:
 - Boeuf Bourguignon, ternera estofada en vino tinto
 - Escargots de Bourgogne (Helix pomatia), caracoles cocinados en sus conchas que se rellenan antes de servir con mantequilla, ajo y perejil
 - Fondue bourguignonne, fondue trocitos de carne de vacuno fritos en aceite
 - Gougère, pastel hecho de pasta choux mezclada con queso Comté o Gruyère
 - Huevos en meurette, huevos pochados acompañados de pan tostado y salsa de vino tinto
 - Mostaza, especialidad de Dijon
 - Pôchouse, estofado de pescado en vino tinto
 - Potée bourguignonne, variante del pot-au-feu a base de carne de cerdo salada y repollo

Córcega

El menú tradicional estaría compuesto de embutidos, pescados y mariscos, y como postre un "brocain" (dulce con leche de oveja o cabra). Otros productos típicos son la harina de castañas, la miel, o le Cédrat (un cítrico) o el licor de mirto (hecho con frutos o flores).

Languedoc-Roussillon

La cocina de Languedoc está aderezada con aceite de oliva y hierbas aromáticas (tomillo, romero, enebro...) que perfuman sus platos de caracoles, o de ave acompañados de sabrosas verduras: berenjenas, tomates, calabacines, pimientos.

Los platos del mar merecen una mención especial: ostras y mejillones de Bouzigues, "bourride sétoise" (plato de pejesapo), "tielles" de pulpo (masa de pan, pulpo, tomates, cebollas, especias), y "brandade" de Nîmes (bacalao picado con aceite de oliva, leche y ajo).

Como postre, una preparación típica es la "crème brulée", riquísimas natillas.

- Languedoc-Rosellón
 - Bourride, plato de pescado típico de Sète
 - Brandada de bacalao, pasta de bacalao desmigado gratinada típica de Nîmes
 - Cassoulet, guiso hecho con porotos blancos y distintas partes de carne animal
- Lemosín
 - Clafoutis, tarta de cerezas
 - Pâté aux pommes de terre, tarta de papas y crème fraîche.

Valle del Loira

La región del Berry ofrece productos típicos: lentejas verdes, el queso de cabra "crotin de Chavignol" o "la mique" (sopa de verduras con cerdo). La "Tarte Tatin", una tarta cocida al revés y caramelizada, que se encuentra en toda Francia y que lleva el nombre de sus creadoras: las hermanas Caroline et Stéphanie, hoteleras del pueblo de Lamotte-Beuvron. Preparando una tarta de manzanas esta se cayó y la pusieron de nuevo en el molde pero al revés

- Lorraine:
 - Mirabelles, un tipo de ciruela casi exclusivo de la región con que se elaboran licores, mermeladas y tartas
 - Quiche Lorraine, tarta salada a base de huevos, crème fraîche y beicon
 - Potée Lorraine, sopa de carne de cerdo, embutidos y verduras
 - Pâté Lorrain, carne de cerdo y ternera marinada, envuelta en masa de hojaldre

Midi-Pyrénées

En Toulouse, el plato más importante es sin duda el "Cassoulet" (compuesto de porotos, pierna de cordero, tocino...) La oca y el pato se degustan en "foie gras" o "confit". Entre las especialidades de Toulouse se encuentran el pato "à l'albigeoise" y el espárrago del Tarnais. En la montaña, las tierras del Aveyron y de los Pirineos ofrecen también una gastronomía de carácter con los "tripoux de Naucelles" (vino blanco, jamón y ajo), la charcutería de Entraygues o el "alicuit". En lo que concierne los quesos, la región de Aubrac nos da el incomparable "Laguiole" con gruesa corteza (la que se suele incorporar en el puré de papas con ajo para hacer el "aligot") y Millau nos ofrece el Roquefort. El vino ocupa un papel importante en estas regiones. En efecto, los vinos de Cahors y Bergerac, ya famosos en la época romana ofrecen vinos con Denominación de Origen de gran calidad.

Normandía

Esta región posee muchos tesoros gastronómicos: quesos como "le Pont l'Evêque" o "le Livarot", el caramelo de Isigny, licores como el "Calvados" y la sidra, o las manzanas con las cuales se hace el famoso "Trou normand" (licor, manzanas, menta, sal y agua helada) que se bebe durante la comida para facilitar la digestión.

- Normandía:
 - Tripes à la mode de Caen, callos cocinados en sidra y Calvados
 - Matelote, pescado cocinado en sidra o vino

Nord pas-de-calais- Picardie

En el Norte saben apreciar los méritos de una mesa generosa para ofrecer una gran variedad de platos ricos y sabrosos. La cocina flamenca ofrece numerosas sopas como la sopa de pescado del "Touquet". Como entradas figura el "Potjevleesch" (terrina de ternera, cerdo, conejo y pollo), la "flamiche aux maroilles" (tarta de puerros) o "l'andouille" (especie de embutido). Entre los platos principales se encuentran el conejo con ciruelas, le "hochebot" (potaje de ternera, de cordero, de tocino y verduras), la "ficelle" picarda (crêpe de jamón con salsa "bechamel" y champiñones), platos típicos compuestos de pato, conejo, anguila y lucio.

Pitou-Charentes

La gastronomía del Poitou y de la Charente tiene como protagonistas los sabores del mar. El menú típico podría ser: una docena de ostras de Marennes-Oléron con pan de centeno untado de mantequilla d'Echiré, después una tortilla de caracoles ("cagouilles"), una pieza de cordero y por fin un poco de queso "cabichou".

- Pitou-Charentes:
 - Canelés, pastelitos típicos de Burdeos
 - Cassoulet, un plato elaborado con porotos, salchicha y confit de pato o ganso
 - Confit de canard, carne de pato confitada en su grasa (a veces también de oca o ganso)
 - Foie gras, el hígado de patos o gansos cebados
 - Garbure, sopa de repollo.
 - Jamón de Bayona, salado con sal de las salinas del estuario del Adur
 - Salade landaise, ensalada con elementos del pato (típicamente mollejas, paté o magret)
 - Salchicha de Toulouse, similar a la butifarra
 - Gastronomía vasca, como pinchos, piperrada, pastel vasco

Provenza-Alpes-Costa Azul

En los mercados provenzales se pueden adquirir todos los productos de la región: aceite de oliva, hierbas de Provenza, higos, frutillas de Carpentras, melones de Cavaillon, quesos de cabra, pescados. Se degustan también algunas especialidades deliciosas: la famosa "bouillabaisse" en la ciudad de Marsella (sopa de pescado), "l'aïoli" (mayonesa con aceite de oliva y ajo), la "tapenade" (puré de aceitunas negras mezclado con alcaparras, anchoas y atún) o "la ratatouille" (con verduras), todo acompañado con un vino de Côtes de Provence.

Las especialidades de Niza son "la pissaladière" (tarta de cebolla con salsa gruesa de anchoas y aceitunas negras), la ensalada niçoise (tomates, alcauciles, pimientos, huevos duros, aceitunas negras, aceite de oliva), "le pistou" (sopa de verduras sazonada con albahaca, ajo, tomate, aceite de oliva). Además no hay que olvidar degustar los "Calissons", dulces de la ciudad de Aix-en-provence.

- Provenza-Alpes-Costa Azul:
 - Bouillabaisse, sopa hecha con una mezcla de pescados mediterráneos, tomates y hierbas
 - Calisson, dulce típico de Aix-en-Provence
 - Ensalada nizarda, especialidad de Niza
 - Pan-bagnat, bocadillo relleno de los ingredientes de la ensalada nizarda
 - Pastis, licor de anís
 - Pissaladière, variante nizarda de la pizza
 - Ratatouille, pesto hecho con berenjena, tomate, calabacín, pimientos y albahaca y perejil.
 - Socca, pasta de harina típica de Niza
 - Tapenade, puré de olivas negras usado como aperitivo o condimento

Rhône-Alpes

El Valle del Rhône es una región esencial en la gastronomía francesa. De las aves de Bresse a la sopa de trufas, sin olvidar las fondues, raclettes, el gratin dauphinois (mezcla de papas, huevos y leche), platos para degustar en un chalet de madera con ambiente de montaña, la riqueza de las producciones naturales genera una gran variedad de platos a las cuales ricos viñedos traen su generosa ayuda. Entre las especialidades de Lyon: la croqueta de lucio quemada al horno con mantequilla, el salchichón de Lyon, la salchicha caliente con almendras y pistachos, el pollo con crema, las galletas "pérougiennes" y los "bugnes". Los postres más famosos son el Nougat de Montelimar (azúcar, miel, huevos, vainilla y almendras) y los "Marrons glacés". Los mejores vinos de esta región son los "Beaujolais" y "Côtes du Rhône".

- Ródano-Alpes
 - Crème de marrons, mermelada de castañas típica del Ardèche

- Coussin de Lyon, dulce lyonés a base de chocolate y pasta de almendras
- Fondue savoyarde, fondue elaborada con queso y vino blanco donde se mojan pequeños cubos de pan
- Gratin dauphinois, gratinado de papas y crema que suele servir de acompañamiento
- Nougat, dulce típico de Montélimar
- Quenelles, albóndigas con forma de salchichas, típicas de Lyon
- Tartiflette, tarta de papas, queso Reblochon, crema y panceta.
- Raclette, queso Raclette fundido servido sobre papas y charcutería
- Sopa de cebolla, acompañada a menudo con tostadas y queso fundido

Técnicas y Preparaciones:

FONDUE

Típica preparación de la cocina suiza, aunque otros países tienen las suyas, adaptadas a los ingredientes de la zona.

- Suiza: Fondue de queso
 - Fondue chocolate
- Francia: Fondue bourguignonne
- Italia: Bagna Cauda (aceite/crema/crema de ajos y anchoas)
- Versión oriental: Fondue chinoise (caldo)

En algunos casos se trata de una salsa caliente en la cual se introducen pedazos de pan o bizcochos dulces según se trate de una fondue salada o dulce o bien lo que hay en el caquelon, es un medio caliente (caldo o aceite o salsa) en el cual se cocina lo que se introduce.

Una fondue es una comida comunitaria que solo se aconseja entre conocidos, por la dinámica que tiene y porque genera todo tipo de juegos que incluyen prendas. Otra característica es que es muy factible que de mancharse, quemarse o manchar a alguien.

Además se producen intervalos prolongados, para reabastecer la mesa, que se rellenan con charla y vino.

Para preparar una fondue se necesita un caquelon (recipiente exclusivo para esta preparación) con su rechaud (calentador) que debe aislarse de la mesa para que esta no se queme y preferentemente contar con una mesa redonda, para que todos tengan acceso a la fondue.

Existen caquelones de distintos materiales, de entre los cuales se aconseja el caquelon de cobre, con un recubrimiento de estaño en su interior, por su excelente capacidad conductora de calor. Otros materiales como el hierro fundido y las cerámicas también son muy usados, pero el que no

se aconseja, por su mala conductividad y consecuencia al pegado y quemado de la preparación, es el de acero inoxidable.

Generalmente un caquelon cuenta con una cantidad limitada de pinches, las cuales se pueden suplantar por palitos de brochettes.

Otro detalle para tener en cuenta es el de proporcionar platos pequeños para que el comensal pueda apoyar el pinche, o bajar el tropezón para no quemarse, o bien para no chorrear.

Con respecto a la materia prima, esta debe ser cortada minutos antes de servir la fondue, pues en el caso de vegetales y frutas, se corre el riesgo de que se oxiden y para el caso de trozos de carne, que esta se desangre y vuelva peligrosa una comida.

El corte de la materia prima (tropezón), deben estar en relación a un bocado, si se trata de carne cruda, tener en cuenta la contracción de la misma por el efecto de la cocción.



FONDUE DE QUESO

Típica preparación de la cocina suiza y más específicamente del cantón de Neuchâtel, cuya receta básica incluye vino blanco seco y dos tipos de quesos: Emmenthal y Gruyère (solo Emmenthal sería demasiado suave y solo Gruyère demasiado fuerte), las proporciones son dos partes de Gruyère por una parte de Emmenthal.

Otro ingrediente infaltable es el Kirsch, que se coloca para perfumar, o bien se puede mojar el tropezón de pan en él, antes de introducirlo en el caquelón.

El tropezón en esta fondue es pan del día anterior (200 grs. por persona).

En cuanto a la variedad de quesos a fundir nunca deben ser más de tres, y siempre del tipo semi-duros, ya que los duros no se funden con facilidad y los blandos se vuelven muy líquidos. Cabe destacar que en Suiza, cada cantón tiene su propia receta y estas varían de acuerdo a la elección de los quesos, aunque el Gruyère nunca debe faltar.

Cálculo por persona: 200gs. de queso X 125c.c. de vino blanco.

Existe una versión más rústica de la Fondue, en Suiza, que es la Raclette.

Otras versiones de Fondues con queso: la Fondue Comtoise, au Cantal, des Mosses, Fribourgeoise, Gessine, del Jurá Suisse, Romande, Saboyarde, Normande, Piémontaise,..., las variedades surgen del tipo de queso de cada región.



FONDUE BOURGUIGNONNE

En este caso lo que ponemos en el caquelón es aceite neutro en cantidad necesaria para freír los trozos de lomo (tropezón), que posteriormente se saltearán con distintas preparaciones dispuestas en la mesa.

Aunque la carne óptima es el lomo, puede cambiarse por cualquier tipo de carne como pollo, cerdo, etc.

FONDUE DE CHOCOLATE

La tradicional “Fondue au Chocolat” parte de un chocolate fundido a partir de un buen templado, luego se mantiene sobre el rechaud. Otra forma, más resistente, especialmente cuando no se cuenta con un chocolate de primera calidad, es partiendo de una crema pastelera no muy densa (300c.c. de leche, 15gs. de fécula, 2 yemas, 75gs. de azúcar, nuez de manteca, esencia de vainilla). Otra forma, es partiendo de una ganache, en el mismo momento que se lleva a fuego el caquelon con la crema de leche, esta se debe escaldar y fuera de fuego agregar el chocolate rallado hasta fundir, formando así una ganache. Aquí y en caliente se la agrega la crema pastelera recién hecha, para que no forme película resistente que malogre la textura lisa y satinada de la fondue. Se perfuma con licor y se lleva al rechaud.

Otra variante más sencilla, es reemplazar la crema pastelera por unas cucharadas de dulce de leche (sin excederse) y perfumar con cognac o rhum.

En la mesa se puede tener:

- Frutas cortadas (no muy acuosas), naranja (con su hollejo), bananas, ananá, etc.
- Frutas glaseadas
- Trozos de bizcochuelo y de vainillas.

CRÊPES

Las crêpes no siempre han sido suaves y doradas, ni han tenido rellenos tan variados como hoy conocemos. Su forma primitiva recuerda a las rocas grises de Bretaña, en cuyos suelos graníticos solo crece el alforfón, al que denominan "trigo negro". Su harina gris se amasaba con agua y sal y esa masa se cocía sobre piedras calientes. Las galettes resultantes servían de sustituto del pan. Éstas, más leche espesada y papas, eran los alimentos de los bretones en las épocas malas.

Las crêpes finas exigen harina de trigo, huevos, manteca y leche. A veces se añade un chorrito de cerveza o sidra, para que la masa esté más suelta. Se fríen en sartenes, que distribuyan bien el calor, con algo de manteca. Solo a mediados del siglo pasado, cuando la haute cuisine comenzó a extenderla en Francia, comenzaron a hacerse famosas, pero para postre.

Las que se hicieron más celebres fueron las Crêpes Suzette; como todas las crêpes aparecen en plural y se doblan dos veces.

Al príncipe de Gales - el más tarde rey Eduardo VII de Inglaterra - un gran amante de Francia, le gustaban más que ninguna otra cosa. Según la moda de comienzo de siglo, pasaba el invierno en la Costa Azul, un buen día invito a comer a una joven francesa llamada Suzette, a la que le hacia la corte, cuando estaban preparadas las crêpes en la mesa para servir las de postre, el licor de naranjas se encendió, el cocinero reaccionó con toda rapidez presentándolas como una creación nueva. El príncipe de Gales se mostró entusiasmado y bautizo las crêpes flambeadas con el nombre de su acompañante.

QUICHES:

Masas secas, quebradas o friables

Se caracterizan por su gran friabilidad y ausencia de cuerpo y elasticidad.

Podemos clasificarlas en tres categorías según la relación materia grasa: harina. La materia grasa: puede ser manteca o margarina.

- Pesadas: tienen más de 500 gr. de materia grasa por cada kg. de harina
- Medianas: exactamente 500 gr. de materia grasa por kg. de harina
- Livianas: llevan menos de 500 gr. de materia grasa por kg. de harina

	TIPO	EJEMPLO
MASAS	PESADAS	SABLÉE, DIAMANTINA
QUEBRADAS	MEDIANAS	BRISÉE, FROLLA
	LIVIANAS	SUCRÉE

Existen dos técnicas para su confección:

- Sableado: haciendo “grumos” con harina y manteca fría y luego tomar la masa con los líquidos.
- Emulsión: comenzando por batir manteca, azúcar y líquidos hasta emulsionar y luego incorporar la harina.

Todas las masas pueden hacerse por cualquiera de las técnicas, pero se aconseja el sableado para la brisé y la emulsión para sablée, frôla y sucrée.

Es importante no amasar demasiado las masas a fin de no darles elasticidad. Además es imprescindible el descanso de las masas en frío antes de la utilización.

La cantidad de masa necesaria para forrar tarteras es la siguiente:

Diámetro de la tartera	Espesor de la masa	Peso
10 cm	3 mm	50 gr.
18 cm	3 mm	180 gr.
24 cm	3 mm	300 gr.
28 cm	3,5 mm	350 gr.
34 cm	3,5 mm	500 gr.

La cocción de estas masas puede ser:

- A blanco: se trata de una precocción por 8 a 10 minutos a 180°C.
- Completa: horneando a 180°C hasta cocer la masa completamente.

Podemos hacerlo con un papel y un material de carga o bien congelar bien la masa antes de hornear.

Componentes

- *Harina*: elegir harinas con bajo contenido en gluten tipo 0000. en algunos países se venden harinas desproteneizadas (el gluten es una proteína), ideales para este tipo de masas.
- *Materia grasa*: elegir mantecas, margarinas o aceites hidrogenados, dependerá de la calidad buscada y de la temperatura del lugar de trabajo (en ambientes cálidos el trabajo con manteca se hace difícil y se prefieren las margarinas con puntos de fusión altos). La mayor friabilidad se da cuando estas masas tienen mayor porcentaje de grasas.
- *Sal fina y azúcar*: contribuyen a dar sabor y color a la masa.
- *Huevos, leche o agua*: favorecen la emulsión entre azúcar y manteca, también hidratan la harina permitiendo aglutinar todas las partículas y dan una masa suave y homogénea. También da sabor color y estructura a las masas. El huevo puede incorporarse entero, sólo yemas, sólo claras o un mix huevo-leche.
- *Polvo de hornear*: nos sirve para dar masas más aireadas. La proporción del mismo no debería ser superior al 2% respecto de la harina.

Conservación

Las masas que no contienen polvo de hornear se guardan 7 días en heladera y 2 meses en freezer. Las que contienen polvo de hornear, 3 días en heladera y 2 meses en freezer. Si la masa está destinada a congelarse se recomienda agregar un excedente de polvo leudante; por ejemplo: en vez de 10 gr., 15 gr.



CANAPÉS

Son indispensables en una recepción, es la introducción o la antesala del evento, por lo que debe estar acorde al nivel del mismo.

- Pueden ser a base de mantecas compuestas, quesos crema, vegetales, mousses, etc. Los mismos pueden ser fríos o calientes.
- Las bases pueden ser panes, masas, vegetales, etc.
- En caso de ser a base de masas deben ser armados y congelados inmediatamente para no humedecer las mismas.
- Si se arman en bases a masas o panes no utilizar en contacto directo emulsiones de aceite (mayonesa, salsa golf, etc.) debido a que el aceite no endurece al ser congelado y por lo tanto humedecerían la base.
- Deben tener el tamaño para uno o dos bocados, no más.
- Decorar con hierbas y elementos frescos dan altura, color y frescura a los canapés.
- Los canapés pueden ser congelados sin la decoración debido a que las mismas se deterioran al ser descongeladas por tener alto contenido de agua. Ejemplo: Clara de huevo, caviar, vegetales frescos, aceitunas, etc.
- Los canapés fríos deben ser descongelados en la heladera, luego se decoran y recién se sale a último momento al salón, a excepción de los que son a base de mantecas compuestas que deben ser retirados 20 minutos antes de la heladera para ser servidos.
- Nunca sacar los canapés del freezer a temperatura ambiente. Siempre descongelar previamente en heladera para que no condensen y transpiren.
- Los canapés calientes se arman y deben ser congelados inmediatamente. A diferencia de los canapés fríos, no deben descongelarse en la heladera sino, deben ser llevados del freezer al horno directamente y luego ser servidos.

RECETAS

FONDUE DE QUESO

INGREDIENTES

Vino blanco seco 0.125 L
Emmenthal 0.100 kg
Gruyère 0.100 kg
Kirsch c/n
Queso semi duro
(fontina, pategras, etc.)
0.100 kg

Tropezones

Pan del día anterior
Oliva Ajo

PREPARACIÓN

Calentar en una olla el vino hasta evaporar el alcohol. Colocar los quesos rallados y dejar que se fundan. Espesar con almidón Y controlar la consistencia de ser necesario con la leche. Perfumar con kirsch.

FONDUE BOURGUIGNONNE

INGREDIENTES

Aceite neutro c/n
Carne de res (lomo) 0.100 Kg
Pollo (pechuga) 0.100 Kg
Cerdo (carre o solomillo) 0.100 Kg

SALSAS

Hummus de Berenjena

berenjena 1 u
Aceite de oliva c/n
Ajo c/n
Limón ½ u
Sal y pta c/n

Mayonesa de tomates asados

Yemas 1 u
Limón ½ u
Aceite neutro c/n
Tomates 1 u

Gastric de naranjas

Azúcar 0.100 kg
Vinagre de alcohol 0.080 l
Roux c/n
Jugo de naranja 2 u

PREPARACIÓN

Colocar el aceite caliente en la caquelón y freír en ésta los tropezones.

Quemar las berenjenas en hornalla y procesar con oliva. Condimentar con ajo, limón, sal y pta. Opcional: agregar tahine

Asar los tomates en el horno, procesar e incorporar a la mayonesa.

Realizar un caramelo rubio, desglasar con el vinagre caliente y unir ambos. Una vez integrados colocar el jugo de naranjas, el fondo y dejar reducir hasta lograr buen sabor y consistencia. Por ultimo colocar una pequeña cantidad de roux. Servir caliente. Opcional, colocar una cucharada de crema para suavizar.

FONDUE AU CHOCOLAT

INGREDIENTES

Pastelera 0.200 l

Leche 0.010 kg

Almidón de maíz 2 u

Yemas 0.065 kg

Azúcar 0.030 kg

Manteca c/n

Escencia de vainilla

Ganache

Crema

Chocolate semi-amargo

Tropezones

Frutas frescas 0.250 kg

Frutas desecadas 0.050 Kg

Frutas glaceadas 0.050 kg

Bizcochuelo 0.100 kg

Vainillas 0.100 kg

Pan de miel y espec. 0.080 kg

PREPARACIÓN

Hervir la leche a con la mitad del azúcar, por otro lado batir las yemas Juntos con la otra mitad de azúcar e incorporar el almidón. Volcar la leche de a poco sobre la preparación de yemas y unir todo. Llevar a fuego y cocinar hasta espesar. Dejar hervir 1 o 2 minutos y retirar.

Calentar la crema hasta hervir, retirar de fuego y volcar sobre el chocolate rallado o picado. Dejar reposar unos minutos y trabajar con batidor hasta emulsionar bien. Una vez emulsionada unir con la pastelera y llevar a la caquelón.

MASA BRISADA – PATÉ BRISSÉ

INGREDIENTES

Huevos 1 U
 Agua 0.020 L
 Sal 0.005 Kg.
 Harina 0.250 Kg.
 Manteca 0.125 Kg.
 Vários
 Perejil c/n
 Finas hierbas c/n
 Pimentón c/n

PREPARACIÓN

Tamizar la harina. Diluir la sal en el agua y agregar el huevo. Emulsionar la manteca con el huevo y el agua. Formar una corona con la harina, colocar la emulsión en el centro integrar con corné hasta lograr un bollo uniforme. Enfriar envuelto en film con 2 horas de descanso. Fonzar y devolver a la heladera 1 hora. Cubrir con porotos y cocinar en horno.

QUICHE LORRAINE

INGREDIENTES

Masa para tarta salada 0,250 Kg.
Relleno
 Panceta ahumada 0,080 Kg.
 Aceite 0,020 L
 Queso gruyère 0,100 Kg.
 Huevos ½ Kg.
 Leche 0,080 L
 Crema 0,080 L
 Sal c/n
 Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Cortar la panceta en lardons (bastones). Blanquearla dos minutos a partir de agua fría. Calentar el aceite en una sartén, dorar la panceta en la misma. Desgrasar. Mezclar los huevos, la leche y la crema (aparato). Agregar esta mezcla a la panceta más gruyère. Forrar dos aros para tarta de 18 cm de diámetro. Rellenar con esta preparación dos tarteras con masa cruda o "cocida a blanco". Hornear hasta que la preparación coagule.

TARTA TATÍN – TARTE TATIN

INGREDIENTES

Masa brisée

Harina 0.250 Kg.

Manteca 0.125 Kg.

Azúcar 0.040 Kg.

Huevos (2) 0.110 Kg.

Agua 0.020 L

Sal 0.005 Kg.

Relleno

Manzanas verdes 7 u

Manteca 0.120 Kg.

Azúcar 0.270 Kg.

PREPARACIÓN

Formar una corona con la harina. Mezclar en un bol la manteca en dados, el huevo, la sal, el azúcar y el agua. Volcar en el centro de la corona y unir trabajando lo menos posible. Envolver en film, dejar reposar 1 hora.

Pelar las manzanas, quitarles el centro y las semillas. Cortarlas en dos. En el molde fundir la manteca y el azúcar. Colocar las manzanas y dejar caramelizar. Estirar la masa a 3 mm de espesor (obtener un círculo) picarla. Cuando el caramelo está rubio, cubrir las manzanas con la masa. Llevar a horno, cocinar hasta que la masa esté dorada. Retirar del horno, dejar enfriar 5 minutos. Desmoldar y servir.

CRÊPES VERDES GRATINADAS, RELLENAS DE CHAMPIGNONS Y GRUYÈRE

INGREDIENTES

Panceta ahumada 0.080 Kg.

Cebolla émincé 0.250 Kg.

Champignons fileteados 0.150 Kg.

Sal y pimienta c/n

Manteca /Oliva c/n

Queso Gruyère 0.150 Kg.

Masa Espinaca 0.150 Kg.

Leche 0.125 L

Harina 0.067 Kg.

Manteca 0.020 Kg.

Huevos 1 u - Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

Procesar hojas sin nervaduras de espinacas crudas. Agregar de ser necesario leche, que se restará de la pasta de crêpes, mezclar, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, reservar. Saltear la panceta cortada, desgrasarla, agregar la cebolla, saltearla hasta apenas dorar, finalmente integrar los champignons. Condimentar y retirar de fuego, reposar hasta enfriar. Armar las crêpes, doblándolas en 4, en forma de pañuelo, colocar sobre placa enmantecada/aceitada, encima disponer queso semi duro rallado grueso, en hebras, y nuez de manteca. Hornear hasta gratinar la superficie. Servir. Crêpes verdes (masa de crêpes con puré de espinacas procesadas crudas)

CRÊPES SUZETTE

INGREDIENTES

Crêpes 2 U
Manteca clarificada c/n
Azúcar 0.060 Kg.
Jugo de naranjas colado 2 U
Hilos de naranja c/n
Cascos a vivo (naranja) 1 U
Cointreau c/n

Opcional

Nueces picadas 0.030 Kg.

Masa

Leche 0.125 L
Harina 0.067 Kg.
Manteca 0.020 Kg.
Huevos 1 U
Azúcar 0.040 Kg.

PREPARACIÓN

Cocinar las crêpes en forma de discos, reservar. Calentar la manteca, encima espolvorear el azúcar, hacer una manteca de caramelo, apagar con el jugo de naranjas perfumar con la ralladura. Pasar cada crêpes, de ambos lados, por la mezcla anterior antes de retirar, colocar en el centro 3 ó 4 cascos a vivo y nueces (opc.), cerrar en forma de pañuelo, en 4. Flambear con el destilado de naranjas. Servir caliente, opcional con bocha de helado blanco (crema americana o vainilla).

CRÊPES NORMANDES/DAS

INGREDIENTES

Crêpes 2 U
Calvados c/n
Manzana fileteada 2 U
Uvas pasas (opc.) 0.020 Kg.
Manteca c/n
Azúcar 0.050 Kg.
Canela en polvo (opc.) c/n

Masa

Leche 0.125 L
Harina 0.067 Kg.
Manteca 0.020 Kg.
Huevos 1 U
Azúcar 0.040 Kg.
Crema opcional

PREPARACIÓN

Preparar la pasta de crêpes, agregarle 1 cda. de crema, y 1 ó 2 medidas del destilado de manzana, reposar. Cortar la manzana pelada y sin semillas en láminas finas, reservar de ser necesario en agua acidulada. Retirar las láminas de manzana, escurrirlas, y volcarlas en una sartén con manteca fundida caliente, saltear suavemente sin romper, hasta Precocinar, espolvorear con azúcar (opc.). Retirar y dejar enfriar. Escurrir las manzanas, y mezclarlas con la pasta de crêpes. Agregar también las uvas pasas. Hacer las crêpes en sartén con manteca, dorando de ambos lados, cerrar a la mitad o en cuatro.

Opcional, flambear con el aguardiente de manzana, o servir caliente espolvoreando con azúcar y canela en polvo (opc.)

AUMONIÈRES MEDITERRÁNEAS (“AUMÔNE” = LIMOSNA)

INGREDIENTES

Crêpes 3 U
Jamón crudo en juliana 0.070 Kg.
Tomate seco 0.030 Kg.
Olivas negras fileteadas 0.050 Kg.
Queso semi duro 0.080 Kg.
Pimienta negra c/n
Tomate concassée 0.150 Kg.
Verde de puerros 6 U
Aceite de Oliva c/n

Masa

Leche 0.125 L
Harina 0.067 Kg.
Manteca 0.020 Kg.
Huevos 1 U
Sal y Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Cocinar las crêpes en forma de discos, reservar. Saltear el jamón crudo ligeramente, sumar los tomates secos fileteados y las olivas, mezclar, retirar de fuego, agregar el queso y el concassée, condimentar y reservar hasta enfriar o entibiar. Armar las crêpes, colocar una cucharada del relleno en el centro de cada crêpes, cerrar, con los bordes hacia arriba, atar con tiras de verde de puerro blanqueadas, colocar sobre placa enmantecada/aceitada. Hornear hasta calentar.

CRÊPES DE PESCADO Y VEGETALES

INGREDIENTES

Relleno

Pescado fresco 0.400 Kg.
 Leche c/n l
 Oliva c/n
 Ajo c/n
 Zanahoria (1/2) 0.070 Kg.
 Puerro (1) 0.070 Kg.
 Zucchini o zapallito (1/2) 0.070 Kg.

Masa

Espinaca 0.150 kg.
 Leche 0.125 l
 Harina 0.067 kg.
 Manteca 0.020 kg.
 Huevos 1 u
 Sal y pimienta c/n

Veloute de ortigas

Ortigas blanqueadas 0,100 kg.
 Papa pelada chica 0,060 kg.
 Cebolla en paisana 0,050 kg.
 Caldo claro 0,300 l
 Diente de ajo 1-2 u
 Crema de leche 0,050 kg.
 Sal y pimienta c/n
 Nuez moscada c/n

PREPARACIÓN

Cortar tacos de 6x4cm de pescado y reservar. Con el resto del pescado Realizar un relleno aplicando la técnica de una *brandade*. Cocinar poché el pescado en leche y ajo. Luego saltearlo, procesarlo y emulsionar con aceite de oliva. Por otro lado cortar los vegetales en juliana y saltear.

Armado: colocar el taco de pescado salpimentado en el extremo inferior de una crepe, espolvorear miga de pan rallado y colocar encima la brandade y por último los vegetales, cerrar ambos costados y arrollar. Separar hojas de tallos y lavar las ortigas. Luego blanquearlas en agua a ebullición con sal. Retirar, escurrir, cortar cocción. Aparte, saltear en cacerola con aceite de oliva, la cebolla y la papa en paisanas, a mitad de cocción, sumar las ortigas pre-cocidas das, y el ajo laminado, mezclar, verter caldo hasta cubrir, cocinar a fuego suave hasta la cocción total de la papa, procesar con mixer, hasta obtener una sopa puré, agregarle la crema de leche, y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

MASA DE CRÊPES

INGREDIENTES

Leche 0.250 L
 Harina 0.125 Kg.
 Huevos (2) 0.110 Kg.
 Sal 0.010 Kg.

PREPARACIÓN

Tamizar los secos en un bowl. Colocar la mitad de la leche y los huevos e Integrar muy rápido con un batidor hasta homogeneizar bien la preparación. Incorporar enseguida la otra mitad de la leche y la manteca Noissete. Dejar reposar 20 minutos en heladera y cocinar sobre Sartén antiadherente o enmantecada. **NOTA:** rinde para 12 unidades aprox.

TARTARE DE LOMO

INGREDIENTES

Lomo 200 G
 Alcaparra 5 G
 Sal y pimienta C/N
 Ciboulette C/N
 Salsa Worcestershire 5 G
 Tabasco 5 Gotas
 Huevo de codorniz 4 uni
 Aceite de oliva c/n
 Horseradish 3 G
 Mostaza 20 G
 Cebolla en vinagre 10 G
 Jugo de limón 1 Uni
 Baguette C/N

PREPARACIÓN

Cortar el lomo con cuchillo lo más fino posible.
 Cortar la baguette en rodajas lo más fina posible, pintar con aceite de oliva y llevar a horno medio hasta que quede muy crocante.
 Picar todos los ingredientes y mezclar bien con la carne, rectificar sabor y servir en plato usando un aro bajo para dar forma, retirar el aro con una cuchara hace una base en el centro de la carne y en ese espacio poner la yema de huevo cruda.
 Servir con las rodajas de baguette crocante.

FRICASSE DE AVE

INGREDIENTES

Blanco de ave 500 gr
Puerro sifflet 300 gr
Panceta ahumada 80 gr
Manteca C/N
Champignon 150 gr
Veloute de ave 1 L
Crema 100 ml
Sal y pimienta C/N

Opcional

Cebolla 150 gr
Azúcar C/N

PREPARACIÓN

Cortar el blanco de ave en cubos, sellar en manteca a blanco y retirar, en la misma olla sudar los puerros, la panceta y los champignons cortados en cuartos, incorporar la velouté, la crema y el pollo, cocinar a fuego suave hasta reducir al punto deseado.

Como opcional servir con las cebollitas glaseadas.

GRUYERE SOUFFLE

INGREDIENTES

Manteca 100 gr
Parmesano 100 gr
Harina 000 70 gr
Leche 180 ml
Huevos 5 unidades
Sal y pimienta c/n
Gruyere 180 gr
Ciboulette c/n

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.
Enmantecar el molde para soufflé y luego con el parmesano rallado finamente, mantener en heladera.
En una sartén derretir la manteca e incorporar la harina incorporar la leche y batir para que no queden grumos, llevar a hervor sin dejar de batir, incorporar el gruyere rallado, 4 yemas y retirar del fuego, luego el ciboulette y reservar.
Batir las claras hasta que este firme y haga picos, alivianar la bechamel con la mitad de las claras batidas luego incorporar el resto de las claras con movimientos envolventes, llevar a molde y hornear aproximadamente 20 minutos hasta que esté bien dorado y haya crecido fuera del molde



GASTRONOMÍA DE ESPAÑA

Generalidades

España, también denominado Reino de España, es un país soberano, miembro de la Unión Europea, constituido en estado social y democrático de derecho y cuya forma de gobierno es la monarquía parlamentaria. Su territorio, con capital en Madrid, ocupa la mayor parte de la península Ibérica, al que se añaden los archipiélagos de las islas Baleares (en el mar Mediterráneo occidental) y de las islas Canarias (en el océano Atlántico nororiental), así como en el norte del continente africano las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, además de los distritos y posesiones menores de las islas Chafarinas, el peñón de Vélez de la Gomera y el peñón de Alhucemas. El municipio de Llívia, rodeado totalmente por territorio francés, en los Pirineos, completa el conjunto de territorios junto con la isla de Alborán, las islas Columbretes y una serie de islas e islotes frente a sus propias costas. Tiene una extensión de 504.645 km², siendo el cuarto país más extenso del continente, tras Rusia, Ucrania y Francia. Con una altitud media de 650 metros es uno de los países más montañosos de Europa. Su población es de 47.021.031 habitantes, según datos del padrón municipal de 2010.



Preparaciones, Ingredientes y Platos Típicos por Regiones:



Castilla y León

La cocina de Castilla y León entra dentro de la denominación de la cocina castellana tradicional. A pesar de ello, la cocina leonesa hace puente entre la castellana y la de la cornisa cantábrica. La zona castellana es cocina habitual de asados, principalmente de cordero (Aranda de Duero y alrededores) y cochinillo (Segovia). El cordero empleado en estas preparaciones es joven (por debajo del año de edad), en lo que se refiere al

cochinillo es un «lechal» (cerdo de unas tres semanas que se denomina «tostón»). Son famosos los sitios (generalmente restaurantes) que cuentan con hornos especialmente contruidos para realizar los asados. También destaca la asadurilla o chanfaina. El conjunto de asados típicos de Castilla y León se realiza al estilo castellano. La ganadería produce numerosos productos de chacinería. De esta forma, se elaboran numerosas variedades de chorizos y cecinas, destacando entre estas la de León o la de Villarramiel. Las morcillas pueden elaborarse con arroz (morcilla de Burgos), con cebolla (morcilla de León) o dulces, como puede encontrarse en algunos pueblos de Zamora. Entre los jamones debe mencionarse el de Guijuelo. Es frecuente ver igualmente una empanada llamada hornazo, que es muy típica en Salamanca, aunque puede encontrarse variantes en otras zonas, como es en León la famosa empanada de batallón (elaborada con pimientos rojos). Al ser Castilla y León zona de interior alejada del mar, los pescados más famosos que participan en la culinaria proceden de los ríos, como las truchas (son famosas las del Lago de Sanabria). Las primeras se suelen comer escabechadas, fritas con unos tacos de jamón en su interior. Cada vez son menos populares las ancas de rana (elaboradas con ajo arriero, al perejil y ajo, con aceite, etcétera). También destacan los cangrejos de río que se comen cocidos o en preparaciones como la sopa burgalesa (mezcla de cangrejos y de cordero). Entre los pescados provenientes de las costas el bacalao en salazón es participe en algunos platos. Entre las verduras destaca el ajo, que participa en numerosas preparaciones castellanas, siendo una de las más nombradas la sopa de ajo. Entre las legumbres sobresalen la olla podrida (un cocido de abundante y variada carne), los porotos blancos, las arvejas de El Barco de Ávila, los garbanzos de Fuentesauco. La producción láctea da lugar al queso zamorano (elaborado con leche de vaca u oveja), así como al llamado queso castellano (de leche de oveja). Son habituales en la repostería castellana las pastas de todo tipo. Castilla y León es también importante por su producción de vitivinícola, pudiendo encontrarse los vinos de Toro, los tintos de la Ribera del Duero, los blancos de Rueda y los claretes de Cigales.

Andalucía

La cocina de Andalucía tiene dos vertientes: la de interior (rural en su esencia) y la costera. Su fuerte carácter llegó a influir sobre la cocina francesa en dos épocas distintas: durante la primera invasión napoleónica de la Península, y cuando Eugenia de Montijo (esposa de Napoleón III) se instaló en el trono imperial francés. Algunos de estos platos se denominan hoy en día en Francia «a l'espagnole» ('a la española'). De todas las cocinas regionales españolas es (junto con la del Bajo Aragón) la que mayor cantidad de aceite de oliva emplea en sus preparaciones. De todos los platos de la cocina andaluza, el que le ha dado mayor fama internacional es el gazpacho. Se trata de una especie de sopa fría elaborada con cinco hortalizas, pan, vinagre, agua, sal y aceite, esta sopa tiene como compañeras al ajo blanco malagueño. Son frecuentes los aperitivos elaborados con olivas, como las aceitunas aliñás. También existe un cocido andaluz, además de la popular olla de trigo almeriense. Con la denominación «a la andaluza» se encuentran numerosos platos, y tras esta denominación están los tomates y los pimientos. Entre los platos de pescado se encuentran el pescado frito, las pavías de bacalao (populares también en Madrid) y las parpandúas (tortillitas de

bacalao). Entre las costumbres culinarias se encuentra el típico desayuno andaluz, que tradicionalmente se consideraba propio de jornaleros y que hoy en día se extiende por toda España. Entre la chacinería se encuentran el jamón serrano y el de Jabugo. Las bebidas típicas de la zona son los anises de Ojén, de Rute y de Cazalla, y los vinos generosos (de Málaga, de Jerez, fino, oloroso, Pedro Ximénez, manzanilla, Montilla, etcétera), así como el destilado del jerez (brandy de Jerez).

Castilla-La Mancha

El queso manchego es una de las especies culinarias más representativas de La Mancha. En la región de Castilla-La Mancha las costumbres culinarias reflejan un origen de alimentos elaborados por pastores y campesinos. Al-Manchara significa en árabe 'tierra seca', indicando lo árido de sus tierras y la cualidad de sus platos. Es parecida en algunos aspectos a la cocina de Castilla y León (por los asados y los quesos), teniendo influencias al sur con la cocina andaluza de interior y de Extremadura. Se menciona a menudo que el mejor recetario de la cocina manchega es el Don Quijote de la Mancha de Cervantes. Su personalidad, con el tiempo, ha llegado a influir sobre otras cocinas regionales como la madrileña, donde existen platos típicos de inspiración claramente manchega. Predominan el trigo y los cereales: pan, sopas, gazpachos, migas, gachas, olla de trigo, etcétera. La cocina manchega es abundante en ajo (se define como la «capital del ajo»), llevándolo algunos platos en su nombre, como el ajo arriero, el ajopuerco (elaborado con hígado de cerdo) o el ajo pringue. El azafrán se cultiva y se recoge entre septiembre y octubre. Algunas recetas tradicionales típicas son los gazpachos manchegos, el pisto manchego (salteado de verduras, conocido en el resto de España), las migas ruleras (con carne). El bacalao en salazón llega estas tierras y se denomina tiznao. Algunos platos manchegos fueron popularizados por El Quijote, como el salpicón. También son populares el morteruelo (llamado foie-gras manchego) y las perdices escabechadas. Entre los lácteos destaca el renombrado queso manchego, puramente pastoril, graso y de forma cilíndrica. La Mancha posee entre los vinos tintos una denominación de Origen La Mancha específica, así como la de Valdepeñas.

Aragón

Las frutas típicas de Aragón: Durazno de Calanda. La cocina de Aragón tiene un origen rural y pastoril, como indica la sencillez de sus platos. La parte central de Aragón, la más llana, es la más rica en especialidades culinarias. Al ser tierra de corderos criados en las laderas de los Pirineos, uno de sus platos más afamados es el asado de ternasco (acompañado tan sólo de ajo, sal y grasa de tocino), existiendo el cordero a la pastora (guiso en cazuela de cordero y papas), las cabezas de cordero al horno y los espárragos montañeses. Los platos de cerdo son populares, teniéndose las magras con tomate, las piernas de cerdo asadas y las almojábanas. Un plato muy conocido es el pollo al chilindrón, preparado también con cordero. Son platos de origen pastoril aragonés las denominadas migas de pastor y el recaó de Binéfar (mezcla de arvejas, arroz y papas). Son conocidas las migas pastoriles, siendo particulares entre ellas las migas con chocolate (de

influencia navarra), con tropezones, turolenses, etcétera. Entre las salsas se encuentra el ajoaceite. Las legumbres son muy importantes y dentro de las verduras son conocidas las borrajas y los cardos. Los pescados más típicos son el bacalao preparado de diferentes maneras. Entre los quesos se encuentra el de Tronchón. De las frutas que se cultivan en las provincias de Zaragoza y Teruel son reconocidas el durazno de Calanda, la cebolla de Fuentes de Ebro, las peras de Don Guindo y las manzanas de Campiel, además del aceite de Empeltre y de Arbequina. En el terreno de la caza son famosas la llebrada (una especie de guiso de liebre), las perdices al rescoldo y la riñonada de ciervo. Los vinos de Aragón se reparten entre los de Cariñena, Calatayud, Somontano (Huesca) y Campo de Borja. Existen confituras muy típicas, siendo de las más populares y conocidas las frutas de Aragón y las guindas al marrasquino.

Extremadura

Los productos del cerdo ibérico son usados ampliamente en la cocina extremeña. La cocina de Extremadura es austera. Es muy similar a la cocina castellana, quizás porque la existencia de la Ruta de Plata ha hecho que su gastronomía se propague por otras regiones españolas. Históricamente eran famosas las recetas culinarias de los numerosos monasterios. La cocina extremeña es abundante en todo lo relativo a la carne de cerdo, diciéndose que en la región se cría uno de los mejores cerdos de España gracias a las muchas bellotas que proliferan en sus campos: el cerdo ibérico (*Sus scrofa europaea*) criado en piaras de los campos de Montánchez (jamón de Montánchez), característico por su piel oscura y patas negras y finas. Este tipo de cerdo se cría exclusivamente en España y Portugal. Extremadura es la tierra de preparación de los adobos (aliñados con el pimentón de la Vera) y las matanzas. Los embutidos de cerdo ibérico son frecuentes, al igual que los guisos de cerdo, como la cachuela extremeña (guiso de chorizo, hígado y grasa de cerdo). Destacan las carnes de caza, como el jabalí, las perdices (siendo de las más conocidas la perdiz al modo de Alcántara), el faisán o el venado. También se preparan pescados de río, como las truchas, y antiguamente los más populares eran los sábalos. En el terreno de los lácteos son muy conocidos los quesos, en particular la torta del Casar. Como ejemplos de platos extremeños pueden encontrarse las migas, los gazpachos extremeños (sin tomate) y los gazpachos del pastor. Entre los vinos extremeños destaca el de pitarra. Como postres deben mencionarse la leche frita y las cerezas del Valle del Jerte.

Cataluña

La cocina de Cataluña se fundamenta en una cultura rural, siendo extensa y de gran riqueza culinaria. Cabe destacar que fue en Cataluña donde se escribió el primer libro de cocina de España, mostrando desde antiguo una gran tradición culinaria. Posee una cocina triple: marinera, de montaña y de interior, mezclándose todos ellos en la ciudad de Barcelona. Son curiosa la truita de mongetes ('tortilla de arvejas'). Entre las salsas se encuentra el alioli (común al Levante, la Provenza y las islas del Mediterráneo occidental). Entre los embutidos de cerdo está la butifarra (blanca y negra). Entre los platos de pescado se destaca el suquet (caldo de pescado típico de los

pescadores). Entre los platos con hortalizas son famosos los calçots (especie de cebollas asadas a la parrilla), la escalivada y la paella parellada (invento del siglo XX de un gastrónomo catalán). Cataluña es región de vinos y posee cerca de once denominaciones de origen, siendo ejemplos el vino del Priorato, el Penedés, Costers del Segre, Alella, etcétera. Existe además la tradicional zona de elaboración de cavas del Penedés, cuya producción lideran empresas familiares como Freixenet y Codorníu.

Galicia

Pulpo a la gallega (polbo á feira), sin duda uno de los más trascendentes. La cocina de Galicia se encuadra dentro de la tradición marinera y pesquera de sus gentes, pero posee igualmente platos de interior. La posición de esta región dentro de la Península hace que su cocina ya no sea considerada mediterránea, al igual que las de otras zonas de la Cornisa Cantábrica. La cocina gallega es conocida en el territorio español gracias a la emigración de sus gentes. Se menciona que la papa entró a Europa por primera vez por Galicia. Otra receta destacable es el caldo de castañas en los días de invierno. Es popular la matanza del cerdo y sus productos. A veces la carne de cerdo participa en platos como la miolada (cabeza de cerdo y espinazo adobados con ajo y pimentón). Existe una denominación de platos «a la gallega», tales la merluza a la gallega o el pulpo a la gallega. Los platos de pescado y marisco son famosos y de abundante variedad tanto en formas como en ingredientes. Entre los preparados se encuentran las empanadas gallegas con diversos rellenos, el pulpo a la gallega (polbo á feira) elaborado en las pulpeiras, la vieiras (se preparan de muy diversas maneras), el centollo, los percebes, etcétera. Un plato curioso de Pontevedra es la langosta con chocolate. Entre los pescados son populares las sardinas preparadas en escabeche o lañadas (asadas), el rodaballo y la merluza. En el interior se pueden encontrar platos de hortalizas, como pueden ser los pimientos de Padrón. Entre los vinos, por regla general blancos, se encuentran los de Ribeiro y el Albariño.

Comunidad Valenciana

La cocina de la Comunidad Valenciana forma parte de las cocinas del Levante español y puede decirse que posee dos vertientes: una en la que destacan productos del campo (zonas del interior) y otra costera en la que se emplean pescados, mariscos, etcétera. Los animales de granja son muy empleados en la cocina valenciana. Destaca al igual que otras zonas del Levante la preparación a base de arroces en general, y en particular la paella valenciana (sin olvidar la moderna fideuá, ni el arroz a banda alicantino), el empedrado típico de Castellón y el arroz con arvejas y nabos. En el terreno de las salsas el alioli es empleado en todas las cocinas levantinas. Como en otras regiones mediterráneas, se elaboran las cocas (similares a la pizza napolitana). Son famosos los gazpachos alicantinos. Destacan entre los mariscos los langostinos de Vinaroz, entre los vinos las denominaciones de Utiel-Requena, Alicante y Valencia, entre los embutidos los de La Marina, Requena y Utiel. Son famosas las jugosas naranjas de Alicante, Castellón y Valencia, siendo también típicas las granadas y los dátiles. Cabe destacar por la importancia que tienen en la

celebración de la Navidad, los turrónes procedentes de Alicante (de pasta dura y almendra a la vista) y Jijona (de pasta blanda), así como las peladillas (especialmente las elaboradas en la población valenciana de Casinos, localidad que a su vez también cuenta con una tradicional elaboración de turrón).

Murcia

La cocina de la Región de Murcia posee dos vertientes: la inspirada en la huerta y la de interior, con fuertes influencias de la cocina manchega. La huerta murciana es famosa por su variada producción de frutas, y esto afecta a la composición de los preparados culinarios, haciendo que algunos platos con la denominación «murciana» tengan variedad de hortalizas. Ejemplos claros de ello son la tortilla murciana (tortilla elaborada con pedazos de diversas hortalizas), el zarangollo (revuelto de huevo con verduras), el mojete (ensalada murciana con verdura y bacalao) o la pipirrana de Caravaca. El ajo murciano es reconocido, estando presente en las ensaladas y en diversos platos como el ajopringue (guiso con carne de cerdo, pan rallado y grasa) y salsas como el alioli o el ajo cabañil (para acompañar carnes). Entre las preparaciones culinarias se tienen los michirones (habas secas cocidas con laurel, pimentón y ajo), que se emplean en la elaboración de otros platos murcianos. Entre los cocidos se tiene la olla gitana, el mondongo (potaje de callos con garbanzos y arroz). Entre los productos del cerdo se encuentran las morcillas de Murcia, que están aromatizadas con orégano (morcilla de pícara), y el pastel murciano, que se hace con carne picada. Los arroces son habituales, teniéndose el caldero (arroz con caldo de pescado), el arroz empedrado, el arroz al horno, el arroz caldoso con garbanzos (arroz de escribano) y el arroz viudo. La influencia manchega hace que existan platos de gazpachos de liebre, perdiz y conejo. Los caracoles son un ingrediente habitual en la cocina murciana, encontrándose de diversos tamaños, como los grandes (serranas) o los pequeños (chupaderos). En la actualidad, ocho productos murcianos poseen denominaciones de origen propia, entre ellos el arroz de Calasparra, el pimentón de Murcia, las peras de Jumilla, el queso de Murcia y el queso de Murcia al vino.

Asturias

La fabada es uno de los platos asturianos más extendidos por la geografía española. La cocina de Asturias es arcaica y llena de historia. Posee un gran parentesco con las gastronomías de otros países, como Normandía, Bretaña, Irlanda y evidentemente Galicia. Uno de sus platos más conocidos desde el siglo XX es la fabada asturiana, que es el cocido tradicional de la región, elaborado con porotos blancos, embutidos como el chorizo y la morcilla, y con cerdo. Su difusión es tan grande en la Península Ibérica que supone una de las recetas españolas más reconocidas, estando según ciertos autores entre las diez recetas típicas de la cocina española. A pesar de su fama actual, la receta no es conocida antes de finales del siglo XIX, cuando aparece en un diario asturiano de Gijón denominado El Comercio en 1884. Otras recetas con fabes muy conocidas son las fabes con almejas, con liebre y con perdiz. Son populares la matanza del cerdo (gochu) y los callos a la asturiana. Son famosas las truchas a la asturiana (elaboradas con manteca de cerdo y

jamón) Hay que tener presente que el Principado de Asturias tiene dos características que quedan reflejadas en las costumbres culinarias: por un lado posee costas en el mar Cantábrico, lo que le proporciona abundantes elementos marinos (pescados, mariscos, etcétera, y por otro posee la cordillera Cantábrica con profundos valles en los que crece en semi-libertad la ganadería, dando lugar a carne y a leche de características autóctonas (como la vaca casina). La ganadería proporciona fama sobre la elaboración de quesos asturianos que son muy conocidos en el resto de España. De entre ellos el más representativo es el de Cabrales, elaborado en regiones cerca de Picos de Europa. Entre los postres se encuentra el arroz con leche y la sidra, bebida típica de la región, que se toma escanciada.

Navarra

La cocina de Navarra posee muchas similitudes con la aragonesa. Dos de sus platos bandera son la trucha a la navarra por parte del pescado, y el cochifrito por parte del cordero. Dentro de las verduras puede decirse que el producto más conocido son los espárragos de Navarra y los pimientos del piquillo (habitualmente rellenos). Existen recetas muy curiosas dentro de la cocina navarra, como los huevos carlistas. Los productos de chacinería son habituales y entre ellos están el chorizo de Pamplona, el relleno y la chistorra. El cordero y la ternera poseen en la actualidad denominaciones de origen. Dentro del apartado de los lácteos destacan el queso de Roncal, el Idiazábal o la cuajada de la Ultzama.

Madrid

La cocina de Madrid se encuentra por su estilo a medias entre la manchega y la castellana. Es según distintos autores cocina de taberna y figón, preparada para ser acomodada al viajero presuroso. Cabe destacar que no empieza a tener identidad propia hasta el establecimiento de la Corte en 1511, cuando Felipe II traslada la capital a Madrid. Desde entonces y debido a la inmigración, muchos de los platos madrileños son modificaciones culinarias procedentes de otras regiones españolas. Madrid, debido a la afluencia de visitantes desde el siglo XIX, fue una de las primeras ciudades en implantar el concepto de restaurante, existiendo en ella algunos de los ejemplos más antiguos. Entre sus platos típicos se encuentran los populares callos a la madrileña; la sopa de ajo, que según varios autores fue creada en Madrid, los caracoles a la madrileña, que fueron muy populares en los merenderos de las afueras (barrio de Ventas). En la actualidad algunos de los platos clásicos madrileños se han adaptado al tapeo y es posible encontrarlos en forma de pequeñas raciones, como pueden ser la oreja a la plancha y las gambas al ajillo. Muy populares en los bares del centro de la ciudad son los bocadillos de calamares y las papas bravas. De esta forma se encuentran tiendas especializadas en las freidurías de mollejas. También hay gusto por la carne de caza, como el jabalí, el gamo, la perdiz y el faisán, que pueden verse a diario en sus mercados, mientras que de las aves, la que alcanza un mayor protagonismo es la gallina, empleada en la elaboración de caldos y del cocido. Entre los pescados se encuentra la popular preparación del besugo a la madrileña (plato típico de navidades), la merluza y el mero.

Igualmente son populares las gambas (cocidas, a la plancha, con gabardina o al ajillo), los mejillones (al vapor o en escabeche), los boquerones en vinagre y el bonito también en escabeche. La influencia castellana hace que exista igualmente la preparación de carne en asados, como puede ser el cordero, el cochinillo o la ternera.

Canarias

Las Canarias poseen una cocina particular debido a su naturaleza insular y ubicación en el Atlántico. Los productos empleados antes de la llegada de los peninsulares eran completamente distintos a los actuales. En la actualidad la cocina canaria es una adaptación de la influencia peninsular (andaluza en primera instancia), aunque cabe destacar también la influencia de la cocina norteafricana. La cocina anterior era casi vegetariana, empleaba poca carne y cuando lo hacía, era procedente de la cabra, aunque existe algún derivado del cerdo, como la morcilla canaria. La cocina canaria ha dejado impronta en algunas de las cocinas latinoamericanas. Entre las frutas más típicas se encuentran los plátanos de Canarias y en menor medida otras frutas tropicales como los mangos, los nísperos, etcétera. Los platos de pescado ocupan un lugar privilegiado en las islas, y suelen acompañarse de salsas denominadas mojos (como son el mojo picón, el mojo rojo o el mojo palmero). Existen platos de cocciones largas como el llamado puchero canario o sancocho y la carajaca (hígado de vaca braseado y macerado en mojo). Destacan entre su culinaria las papas arrugadas (papas cocidas en su piel en una salmuera), el conejo, la cabra guisada, etcétera. Entre los vinos se tiene uno que identifica a las islas: el vino malvasía.

País Vasco

La cocina del País Vasco consiste en una muy amplia y variada oferta de ingredientes y preparaciones, procedentes del mar Cantábrico (pescados y mariscos) o del interior (verduras, hortalizas, cereales, carnes, etcétera). Es una de las cocinas de la Península con carácter culinario más marcado. La cultura del comer está muy arraigada en los habitantes de esta región. Su afición al comer se nota por la abundante remesa de cocineros que han salido de estas tierras. La cocina vasca se encuentra poco influenciada por la gastronomía mediterránea, al igual que las demás cocinas de la Cornisa Cantábrica. Entre las costumbres se encuentra el ofrecimiento en bares y restaurantes de los popularmente conocidos como pinchos, una tradición vasca equivalente a las tapas de otras regiones de España. Se dice que la cocina vasca ha conseguido cuatro salsas para el pescado: la roja en los platos «a la vizcaína», la blanca para el pil pil, la verde para la merluza y la negra en los chipirones. Entre los pescados el bacalao posee una gran tradición también son frecuentes la anchoa, el besugo, el bonito con su marmitako, etcétera. El pescado más empleado es la merluza, sin olvidar las cocochas (barbillas o filetes blandos de la cabeza). También son famosas las angulas de Aguinaga. Entre las verduras están las legumbres representadas por las arvejas de Tolosa, acompañadas por los llamados sacramentos, normalmente compuestos por berza, tocino, morcilla y guindillas de Ibarra, que se sirven aparte. Los lácteos son importantes,

encontrándose el queso de Idiazábal de oveja lacha o carranzana, la cuajada (mamia) o el queso de Gorbea. Entre los vinos se encuentra el popular chacolí (vino ligero de carácter ácido), los vinos de la Rioja-Alavesa y la sidra guipuzcoana. La cocina vasca es la que más ha sabido conjugar entre lo clásico y la nueva cocina que emerge desde finales de siglo XX. La imaginación de esta cocina y la profusión de cocineros han dado luz a la denominada «nueva cocina vasca».

Cantabria

La cocina de Cantabria posee, al igual que las otras regiones de la Cornisa Cantábrica, una extensa combinación de productos del mar y del interior. Destacan el cocido montañés (elaborado con porotos), el cocido lebaniego y la marmita. Entre los productos cárnicos es de destacar la carne procedente de la vaca, y entre los de corral el pollo campurriano. La ganadería posee una gran tradición, y por eso se celebra la feria ganadera denominada Feria Nacional de Ganados de Torrelavega. Entre las carnes de caza destaca el conejo. El arroz se introdujo en estas tierras a comienzos del siglo XX. Los pescados dan un fuerte carácter a la cocina cántabra. En tiempos se llegó a comer ballena, lo que hoy en día no es posible debido a la prohibición. Cabe destacar las sardinas, las anchoas (bocartes) preparadas de diversa forma siendo las más importantes las preparadas en aceite y los salazones de Santoña, los maganos encebollaos (calamares encebollados) y las sopas de pescado. Entre los lácteos destacan varios quesos (quesucos de Liébana, Nata de Cantabria, picón Bejes-Tresviso, etcétera).

La Rioja

La cocina de La Rioja es reflejo de su condición geográfica como cruce de caminos entre el País Vasco, Aragón y Castilla, poseyendo influencias de ellas. Algunos autores mencionan que es una cocina sin tratadistas culinarios. Se distingue por el uso de carnes como la de cerdo, así como de sus fiambres y embutidos elaborados tras las tradicionales matanzas. El cordero es quizás el segundo producto cárnico popular en esta región. Entre los productos del cerdo cabe destacar el jamón riojano, que posee denominación de origen y se caracteriza por la pata cortada y el adobe exterior con ajo, especias y pimentón. Es muy popular el empleo de setas desde mediados del siglo XX, siendo frecuente encontrarlas como ingrediente en algunos platos tradicionales. La producción agrícola de hortalizas hace que los platos clásicos de la zona contengan diversos ingredientes procedentes de la huerta, como son el espárrago, la coliflor de Calahorra (con denominación), los alcauciles, los pimientos riojanos (con denominación), los champiñones, los puerros o las borrajas. Uno de los platos resultantes de esta variedad es la menestra riojana. Dentro de los platos de verduras y hortalizas se tienen los pimientos asados (pimientos a la riojana).

Baleares

La cocina de las Islas Baleares posee muchos puntos de contacto con la catalana y la valenciana. Es de características puramente mediterráneas. En la actualidad se conocen en el resto de España la

célebre salsa que lleva el nombre de la ciudad de Mahón: la mahonesa. Entre los ingredientes más típicos se encuentran el cerdo y sus subproductos, siendo uno de los más típicos la sobrasada (embutido con carne, tocino y abundante pimentón), que se consume de diversas formas: en Mallorca se hornea y se asa, y en Menorca se fríe (sirviéndose a veces con miel). Existen otros embutidos como el camaiot, el botifarró y el xolís (de origen campesino). Entre los mariscos de todas las clases cabe destacar los llamados dátiles de mar (moluscos con forma y color de dátil) y las escupinyas (mejillones exclusivos de Menorca)). Entre los dulces se encuentra la popular ensaimada (de saim, manteca de cerdo), en forma de espiral elaborada con flor de harina, aunque también cabe mencionar los rabiols (reellenos de cabello de ángel).

Técnicas y Preparaciones:

MIGAS

Las **migas** (a veces llamadas **migas de pastor**) son un plato típico de pastores con el que se aprovechan las sobras de pan duro, aunque existen también las migas de harina, típicas del sudeste español. Las migas provienen quizá del cuscús magrebí; en los territorios cristianos se hacía con pan y se le echaban torreznos de cerdo para distinguirlo de la comida árabe y judía. Son típicas en el centro y sur de la península Ibérica, principalmente en la Mancha, Murcia, Andalucía, Extremadura y Aragón, así como en la región portuguesa del Alentejo.

Costumbres

Al ser un plato tradicional, existen numerosas variantes en función de la zona. En algunos sitios se les añade pimentón, con lo que quedan de color rojo; en otros se añade a la sartén el acompañamiento, generalmente en forma de torreznos, panceta o chorizo; hay variantes en las que el pan no se remoja, y las migas quedan enteras, cuando se humedecen, por efecto de la cocción, se quedan redonditas. No obstante, en la zona de la Mancha el pan se corta finamente picado y alargado; un trabajo laborioso y artesanal, la navaja ha de estar bien afilada, el pan sentado, es decir, del día anterior y una buena dosis de paciencia. Al final, las migas estarán sueltas y seguirán con su forma inicial.

Servir

Se pueden tomar con uvas (contraste del salado de los ingredientes de las migas con la dulzura de la uva), aunque también hay gente que las acostumbra tomar con pepino, melón, etc. En algunas zonas de la Mancha y de Andalucía, se sirven generalmente como una tapa. Actualmente, poca gente sigue usando el método de la navaja para cortar el pan, puesto que se obtiene el pan ya cortado en panaderías o supermercados.

Clases de migas:

Migas ruleras:

- **Migas manchegas o ruleras:** son habituales en la zona de la Mancha. Se elabora con pan muy duro puesto en remojo bastante tiempo, dos o más horas, ajos, aceite de oliva, longaniza, tocino y otros ingredientes de cerdo. Se suele mezclar el pan remojado con un poco de harina. En el aceite donde se han frito los ajos y los "tropezones" se echa la masa de pan remojado y escurrido, y a fuego lento se le va dando vueltas con la rasera hasta que quedan hechas (bien desmigadas) y "melosas". Se llaman ruleras porque una vez hechas ruedan por una superficie no muy inclinada, otros dicen que debido a la cantidad de vueltas que hay que darle. El truco es cocinarlas a fuego lento, tener mucha paciencia y darles muchas vueltas. Es común comerlas con alguna fruta como uva, granada o melón.
- **Migas aragonesas:** es un plato que tradicionalmente se preparaba en el medio rural. Se hacen con pan duro, chorizo, tocino fresco de cerdo, cebolla, ajo, pimentón dulce sal y aceite de oliva. Se sirven con uvas en el plato.
- **Migas andaluzas:** Se hacen esencialmente con pan duro, aceite de oliva y ajos a los que se le suele añadir matalauva y torreznos. Se suele acompañar de pepino, aceitunas o rábano. También se hacen dulces, añadiendo leche o chocolate. Es un plato que tradicionalmente se preparaba en el medio rural como comida principal. Se trata de un refrito sencillo de ajo, tomate, pimiento y cebolla al que se añade, para aprovecharlo, el pan duro. En sus orígenes las migas eran preparadas en el mismo lugar de trabajo. En la sierra de Cádiz era propio de los corcheros durante la saca de la corcha, de los segadores o los pastores. Eran los mismos hombres quienes preparaban este plato sencillo. Las migas se preparaban en una sartén, y una vez cocidas, los trabajadores se sentaban alrededor y a cucharadas las comían directamente de la sartén.
- **Migas murcianas:** Son diferentes a las normales, que están hechas con pan duro; Son nombradas como "gachamigas", y se hacen con harina, agua, aceite (preferiblemente de oliva) y sal, y se le suele añadir, longaniza, salchicha, ñora, tocino a la receta. Es típico comer las migas acompañadas de alguna fruta como la uva, naranja, granadas o incluso con cebolla o aceitunas. En la zona de Archena, se suelen acompañar con acelgas y sardinas de bota o saladas, (Primero cocidas y luego fritas). Se suelen elaborar en invierno y como mejor se comen, es en un día lluvioso y de matanza del cerdo por vísperas de la Navidad.
- **Migas de Almería:** se hacen con trigo o sémola y se comen con sardinas, boquerones fritos, bacalao, pimientos fritos, pimientos secos fritos, tomate seco, tomate picado, berenjenas fritas, "tajás" (trozos de magra, lomo y tocino fritos), morcilla frita y chorizo. También se comen con uvas, granadas, habas, rábanos, olivas, ajos tiernos y otras cosas.
- **Migas extremeñas:** se elaboran como en Andalucía y La Mancha y se suelen servir acompañadas de tocino, chorizo, pimientos, sardinas, etc.
- **Migas a la alentejana:** se emplea el pan tradicional del Alentejo, que es de textura fuerte y rígida. La carne de cerdo empleada suele estar mezclada entre costillas y carne magra, toda ella

en salazón y suele dejarse en remojo el día antes de su elaboración. El método de cocinado es muy sencillo, se fríen las carnes con tocino y ajo, cuando debido a la fritura están doradas, se deja en la sartén la grasa y se añaden las migas de pan para que se fríen un rato.



PIMIENTO DEL PIQUILLO

El **pimiento del piquillo** o **pimiento de piquillo** es un tipo de pimiento producido en Lodosa (España). El que es producido en España está protegido por la Denominación de Origen **Piquillo de Lodosa**. Suele prepararse al horno, y en la mayoría de los casos encontrarse envasado.

Características

La forma es triangular, no muy grande, alrededor de 7 cm de largo, no demasiado carnosos, piel dura y un color rojo encendido. Se admiten listas verdes a lo largo de su carne que se denominan "entreverados" y que, paradójicamente gustan más a los propios productores para su uso que a los foráneos.

Lo más particular de este producto es la forma de preparación para el envasado en latas. El proceso consiste en asarlos, o bien en una superficie de carbón vegetal o mediante gas a través de bombos giratorios en los que en el proceso nunca deben entrar en contacto con el agua, pues perderían el aroma y el sabor.

Historia

El origen del pimiento se remonta a tiempos preincaicos y se sitúa en América del Sur. En su primer viaje, Cristóbal Colón llevó a Europa los pimientos americanos. Con el pasar de los años se desarrollaron distintas variedades de pimientos en España, uno de ellos es el piquillo; por lo que se suele atribuir su "nacionalidad" a este país, específicamente a la ciudad de Lodosa, en donde se cultiva. Entre 1994 y 1996 se exportaron semillas de dicha hortaliza al Perú, que fueron sembradas y cosechadas por empresarios peruanos con gran éxito. Hoy éste producto es fácilmente accesible en Perú por precios significativamente menores que los de la variedad española, y con una calidad similar.

Preparaciones

Se suelen preparar rellenos, a la sartén (calentados en sartén con un poco de azúcar, un poco de vinagre de Módena, sal y aceite hasta que la salsa que sueltan espese y caramelicen) o también en crudo (con un poco de aceite de oliva virgen, sal y ajos laminados finamente). Se suelen acompañar con carne o con tortilla de papas y pescados azules. Su preparación en forma de rellenos es muy popular debido a las características resistentes de su piel que permite emplear cualquier relleno, puede estar cubierta de diversas variantes, como puede ser morcilla con arroz, de bacalao, etc.

PAELLA

Se denomina **paella** (del valenciano *paella*, sartén, y éste del latín *patella* -análogo al castellano *padilla*-, especie de sartén ancha) a una receta de cocina a base de arroz cocido, originaria de Valencia, concretamente de la marjal de la Albufera. Se trata de un plato humilde con enorme tradición e historia en la Comunidad Valenciana. La popularidad de este plato ha hecho que, en la actualidad, se haya expandido con gran cantidad de variantes adaptadas en los ingredientes a las diversas regiones de la cocina española. La paella es básicamente un arroz servido en Valencia que ha devenido en emblema culinario español. Pero la riqueza de la Huerta de Valencia ha permitido que su gastronomía sea mucho más variada y además de la paella, haya más platos que reconocerle.

La variedad de ingredientes hace que se denomine con el apelativo de preparación *barroca* por la disposición final en la presentación. Hoy en día resulta raro encontrar un restaurante español que no ofrezca habitualmente este plato en su menú. Su popularidad creció tanto a lo largo del siglo XX a nivel internacional que hoy en día es un plato que puede encontrarse en los restaurantes de occidente. Esta popularidad ha hecho que la paella haya ido sufriendo transformaciones desde la receta original de la *paella valenciana* y hayan aparecidos variantes que se resumen en *paella marinera* elaborada con una combinación de pescado y/o marisco y la *paella mixta* que consiste en una mezcla de carne y marisco (o pescado).



Variantes de la paella valenciana

Paella de marisco (paella marinera):

Desde que la paella dio el salto desde su cuna, en las inmediaciones del lago de La Albufera, este plato no ha dejado de aumentar su fama y sus degustadores en el resto de España y el mundo. La *paella dominical* de los valencianos se cocina hoy en buena parte de España y su popularidad es tal que se ha convertido en el plato estrella de la cocina valenciana dentro y fuera del país. Obviamente, la internacionalización de la paella ha originado nuevas variantes del plato y como todas aquellas recetas que han alcanzado fama mundial, hoy existen centenares de tipos de *paella*, algunas con recetas realmente exóticas que no tienen nada que ver con la paella valenciana tradicional.

Algunos autores expertos niegan que la denominación paella se extienda a platos cuya base no es la original, y en sus obras carecen de recetas para ellos. La idea original de hacer la paella con los mejores productos autóctonos se ha reproducido y cada lugar ha aportado su variante especial a la paella. Dentro de las innumerables variantes las clasificaciones se inclinan por una *paella marinera*, elaborada con productos del mar entre los que caben pescados y mariscos diversos y la *paella mixta* que combina carnes (cerdo o pollo) con pescado o marisco.

Sin duda la variante más popular es la paella marinera que prescinde mayoritariamente de las verduras y sustituye la carne por diversos mariscos, moluscos y pescados además de sustituir el agua por caldo de pescado. La cantidad, variedad y calidad del marisco empleado en su elaboración dependerá del poder adquisitivo del comensal. En tierras valencianas también es posible encontrar otra variedad conocida a veces como *paella d'hivern* (paella de invierno) en la que debido a la dificultad de encontrar judías verdes en dicha época del año se utilizan otras verduras como alcachofas para sustituirlas. No existen documentos históricos que señalen exactamente el origen de la paella marinera, pero sí que es la alternativa costera a la *paella campesina*, elaborada a base de sepia, calamares, cigalas, langosta, almeja, o cloxina (variación mediterránea del *mejillón*, pero más pequeña, fina y sabrosa).

Paella Mixta:

Otro tipo de paella es la conocida como *mixta*, ya que mezcla la paella de carne (pollo y conejo) con la paella de mariscos de origen relativamente reciente. Es de reseñar que esta receta apenas es consumida en Valencia ya que es un invento reciente efectuado en otras regiones españolas. Pese a la importante desviación sobre la receta original, la paella mixta ha ganado mucha aceptación fuera de la Comunidad Valenciana; este tipo de paella es el que encontramos en buena parte de los restaurantes no valencianos de España y del extranjero. Algunas de las investigaciones culinarias apuntan a que su origen pudo haber sido el intento de cocinar las sobras cárnicas.

Abundan los folletos turísticos y las colecciones gastronómicas sobre España donde el único tipo de paella mencionado es la mixta. Otras variaciones de la paella, si son cocinadas fuera de Valencia, además de mezclar carne con marisco, incluyen ingredientes tales como arvejas, cebolla, chorizo o salchicha. Aunque en la receta tradicional sólo se incluyen carnes de pollo y conejo ya se



ha comentado antes que en el entorno de la albufera es habitual el uso de pato en su elaboración. Asimismo, en el interior de la Comunidad Valenciana y en la comarca de La Plana (Castellón) se suele añadir un trozo de costilla de cerdo por comensal consiguiendo como en el caso anterior el mismo efecto, que quede el guiso más meloso.

RECETAS

PAELLA A LA VALENCIANA

INGREDIENTES

Aceite de oliva 0.030 l

Cerdo 0.080 kg

Sal y pimienta c/n

Pollo 0.100 kg

Calamaretos 0.050 kg

Mojo

Morrones varios 0.100 kg

Cebolla 0.050 kg

Ajo 0.020 kg

Tomate 0.050 kg

Ñora (op. Pimentón) c/n

Aceite de oliva 0.050 l

Alcauciles 2 u (opcionales)

Espárragos 5 u

Arvejas 0.040 kg

Camarones 0.080 kg

Arroz 0.200 kg

Caldo c/n

Azafrán c/n

Langostinos sin pelar 3 u

Mejillones 0.060 kg

Limón 1 u

PREPARACIÓN

Cortar el pollo y el cerdo en trozos pequeños. Calentar el aceite y dorar las carnes por separado. Reservar. En el recipiente agregar el mojo y dejar que sude hasta que evapore, Agregar el arroz, nuevamente las carnes y los Calamaretos, los alcauciles, las arvejas y los tallos de los espárragos crudos. Rectificar los condimentos. Agregar los camarones. Incorporar el caldo con azafrán. Cubrir con papel manteca. Cocción durante 20 minutos a fuego bajo. Luego de transcurridos este tiempo, decorar con los langostinos, mejillones, morrones, etc. Cubrir con un papel manteca y dejar reposar cinco minutos antes de servirla.

FIDEUA

INGREDIENTES

Aceite de oliva 0.030 L
Cebolla 0.200 Kg
Ajo fumet 0.100 Kg
Merluza 0.300 Kg
Pimentón español c/n
Perejil
Spaguetti 0.100 Kg
Camarones 0.060 Kg
Sal c/n
Pimienta negra c/n
Azafrán en hebras c/n

PREPARACIÓN

Sudar las Liliáceas cortadas en brunoise en oliva, agregar el tomate Concassé y el fumet. Dejar cocinar unos minutos y colocar el pescado Cortado en porciones grandes. Colocar todos los condimentos y los spaguetti y cocinar las pasta hasta lograr el punto deseado(al dente) Por último saltear los mariscos en oliva y disponerlos sobre la preparación.

MIGAS

INGREDIENTES

Pan duro 400 gr
Aceite de oliva c/n
Ajo c/n
Salchicha parrillera 100 gr
Chorizo 1 u
Agua o leche c/n
Pimientos asados 1 u
Opcional
Uvas
Melón

PREPARACIÓN

Dejar remojar el pan en leche o agua hasta ablandar. Colocar en sartén el ajo picado y dorar con aceite de oliva. Incorporar el pan y cocinar hasta Obtener una consistencia granulada al mismo tiempo colocar la salchicha y el chorizo cortados en rodajas alrededor de la sartén y dorar. Decorar con pimiento asado en tiras. Opcional acompañar con frutas frescas

EMPANADA GALLEGA

INGREDIENTES

Relleno
Atún en conserva 150 Gr
Huevos duros 2 U
Aceite de oliva c/n
Cebollas medianas 1 U
Pimiento mediano 1/2 U
Tomate 1 U
Ajo c/n
Perejil c/n
Sal c/n
Pimentón dulce c/n
Masa
Harina 250 Gr
Agua tibia 100 L
Aceite de oliva 30 Cc
Levadura fresca 5 Gr
Pimentón dulce 1 Gr
Sal 10 Gr

PREPARACIÓN

Relleno: Cortar los vegetales en brunoise y el tomate en concassé, saltearlos en aceite de oliva a fuego suave. A media cocción añadir el tomate, salpimentar y dejar unos minutos. Al final agregar una pizca de pimentón dulce para que tome color. Enfriar.

Masa: Poner la harina en un bowl, en el centro y verter en el todos los ingredientes junto con la levadura desmenuzada. Mezclar poco a poco, hasta obtener un bollo. Terminar de amasar a mano sobre una superficie lisa enharinada hasta obtener una masa suave, elástica y no pegajosa, añadiendo algo más de harina si hiciese falta. Dejar descansar 30´.

Armado y cocción: Dividir la masa en dos. Estirar una parte. Forrar con ella el molde previamente enmantecado, cubrir la masa con los vegetales salteados y por encima el atún desmenuzado y el huevo duro picado. Estirar la otra mitad de la masa y cubrir con ella la base, cerrar los bordes. Hacer chimenea en el centro. Pintar con huevo batido. Cocinar en horno precalentado de 200°C por 45 minutos aproximadamente

PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES

Pulpo cocido 0.200 Kg
Papa grande 0.200 Kg
Cebolla claveteada 1
Pimentón dulce y picante c/n
Aceite de oliva c/n
Sal entrefina c/n
Laurel c/n
Pimienta en grano c/n

PREPARACIÓN

Cocinar el pulpo por medio de encallado o asustado, hasta tiernizar. Lavar la papa con piel, y cocinarla junto al pulpo, y 1 cebolla claveteada. Una vez cocida la papa y el pulpo. Retirar. Cortar con tijera el pulpo y servir con la papa trozada y la cebolla en cascós. Terminar con mezcla de aceite de oliva y pimentón (dulce y picante), y sal entrefina por encima.

PINCHO DE ANCHOA

INGREDIENTES

Anchoas frescas U 5
Aceite de oliva c/n
Sal entre fina kg 0.200
Azúcar kg 0.080
Perejil c/n
Pimienta c/n
Huevo de codorniz U 3
Aceitunas verdes U 4
Pan baguette Kg 0.200
Ajo c/n

PREPARACIÓN

Filetear las anchoas y disponer en un recipiente, cubrir con la Mezcla de azúcar y sal, dejar reposar 2hs aprox. Luego, enjuagar con agua tibia y secar bien, colocarlas luego en un recipiente y cubrir con el aceite de oliva y perfumar con perejil Picado. Dejar reposar 30 minutos como mínimo. Armar el pincho junto con los huevos duros de codorniz, aceitunas fileteadas y el pan tostado con ajo.

CALLOS A LA MADRILEÑA

INGREDIENTES

Mondongo 150 Gr
Manitas de cerdo 1 U
Morcilla 1/2
Cebolla mediana 1
Pimentón dulce 1 cda
Laurel 1 Hoja
Zanahoria 1 U
Vinagre 20 Cc
Sal c/n
Agua 1/2 Litro
Garrón de ternera 50 Gr
Jamón serrano 40 Gr
Chorizo ½ Kg
Harina 20 Gr
Ajo 2 dtes
Guindilla 1 U
Aceite de oliva c/n
Limón ½ U
Pimienta negra c/n

PREPARACIÓN

Raspar los callos con un cuchillo y cortarlos en trozos. Ponerlos en agua junto con la mano de cerdo y el garrón, dejar que hierva 5 minutos y cambiar el agua. Comenzar nuevamente la cocción con el limón y el vinagre. A la mitad de cocción colocar ajo, una cebolla y la zanahoria en mirepoix, el laurel, unos granos de pimienta, sal. Cocinar hasta tiernizar. Colocar en una cacerola aceite y dorar 2 dientes de ajo y la cebolla en brunoise, agregar la guindilla, el jamón, el chorizo y la morcilla troceados. Rehogar todo y añadir una cucharada de harina y otra de pimentón, remover y agregar los callos cortados pequeños y cubrir con su caldo de cocción. Cocinar una hora aproximadamente a fuego suave (corona). Rectificar la sazón y servir bien caliente. **Opción:** acompañar con garbanzos cocidos

FABADA

INGREDIENTES

Fabes (porotos bcos) 0,200 kg
Panceta 0,060 Kg
Chorizo colorado 0,050 Kg
Morcilla 0,050 Kg
Jamón crudo 0,050 Kg
Sal c/n
Azafrán c/n
Cebolla c/n
Ajo c/n
Perejil c/n

PREPARACIÓN

Colocar las fabes en remojo durante 6 hs. Aprox. Escurrir. Sudar las cebollas y el ajo en una cacerola ancha, colocar las fabes y cubrir con agua. Cocinar a fuego lento, cocinar hasta media cocción y luego incorporar la panceta, chorizo, el jamón y morcilla en trozos. Cocinar hasta Tiernizar. Terminar con azafrán y perejil picado. Servir en cazuela.

PATATAS BRAVAS

INGREDIENTES

Papas 250 Gr
Aceite 500 Cc
Ajo 40 Gr
Pimienta de cayena c/n
Salsa de tomates 150 Gr
Perejil 40 Gr
Pimentón c/n
Sal c/n

PREPARACIÓN

Salsa: colocar el ajo picado en una olla con aceite de oliva y apenas Dorar, incorporar el tomate y el resto de los ingredientes. Cocinar por 30 minutos aprox.
Papas: cortar las papas en cubos irregulares, freír en aceite y servir Acompañado de la salsa brava.



GASTRONOMÍA DE ITALIA

GENERALIDADES

Italia, oficialmente la República Italiana (*Repubblica Italiana* en italiano), es un país de Europa que forma parte de la Unión Europea (UE). Su territorio lo conforman principalmente la Península Itálica y dos grandes islas en el mar Mediterráneo: Sicilia y Cerdeña. En el norte está bordeado por los Alpes, donde limita con Francia, Suiza, Austria y Eslovenia. Los estados independientes de San Marino y Ciudad del Vaticano son enclaves dentro del territorio italiano. A su vez Campione d'Italia es un municipio italiano que forma un pequeño enclave en territorio suizo

La comida de Italia es extremadamente variada. El país fue unificado en el año 1861 y su cocina refleja la variedad cultural de sus regiones así como la diversidad de su historia. La cocina italiana, especialmente la de las regiones peninsulares e insulares (centro y sur del país), está incluida dentro de la denominada gastronomía mediterránea y es imitada y practicada en todo el mundo. Es muy común que se conozca a la gastronomía de Italia por sus platos más famosos, como la pizza, la pasta y el café, pero lo cierto es que es una cocina donde coexisten los abundantes aromas y los sabores del mediterráneo. Se trata de una cocina con fuerte carácter tradicional, muy sectorizada por regiones y heredera de largas tradiciones, que ha sabido perpetuar recetas antiguas como la polenta, que hoy en día puede degustarse en cualquier *trattoria* del norte.



Preparaciones, Ingredientes y Platos Típicos por Regiones:



Región alpina



Principalmente está compuesta por las provincias de Trentino y Alto Adigio, Como su propio nombre indica, esta es una región montañosa y de claras influencias austriacas, de hecho en Alto Adigio se habla alemán y su cocina es de corte netamente tirolesa. Así encontramos pasta como el Spätzle, pero nunca *asciutta*, guisos como el Goulash a la húngara, cerdo con repollo, jamón ahumado, y mucha caza, porque hay bosques interminables, miles de hectáreas de cordillera que van desde Mónaco hasta Eslovenia, cuyo gran recurso turístico es la caza deportiva.

Por influencia veneciana, también se comen muchos Risotto y polentas, sobre todo con setas, porque las suaves laderas meridionales alpinas, son un verdadero “enjambre” de hongos.

A diferencia del resto del sur, donde el aceite de oliva y el ajo son omnipresentes, aquí se cocina con manteca y mucho queso.

Es Bueno aclarar que en Lombardía está la cuna del Ossobuco y del *panettone* casero.

Venecia:

Compuesta por Veneto y Friuli-Venecia Julia, porque su importancia es más histórica que gastronómica.

Friuli-Venecia Julia apenas existe, porque es una zona pobre, azotada siempre por continuas guerras con sus vecinos balcánicos y austriacos, mientras que la gran Venecia es el refinamiento exótico por excelencia.

Para empezar, esta es una región fría, debido a esto y a una mayor exigencia calórica en la dieta diaria en Venecia no se come pasta *asciutta*, si no polenta y gnocchi . Es una cocina muy sofisticada, con un marcado carácter oriental, salsas agrídulces, especias raras, arroz de mil maneras, pero sobre todo, extravagante.

El valle del Po

El Valle del Río Po, un territorio inmenso, protegido de los terribles fríos septentrionales por la gran cadena alpina, de la que recibe su valiosa agua y que marca toda una cultura, la de la Italia continental.

Este gigante cruza todo el país, desde los Alpes franceses, situados al Oeste, hasta desembocar en el Mar Adriático, la frontera oriental. Es el corazón de la Italia rica y ofrece grandes diferencias entre el Este (Piamonte) y el Oeste (Véneto y Emiglia-Romana), pero también cosas en común, como aunar las cocinas de lácteos del norte, con las de aceite y ajo del sur. Parma está en Emiglia-Romana en esta zona se puede encontrar la pasta rellena, como los tortellini, ravioli, cappelletti, etc. Incluso a la *asciutta*, que ya se come aquí, le ponen mucha riqueza de carnes, como su famosa salsa boloñesa, que desde el siglo XIX, también lleva tomate, como en todas las regiones del Sur.

Se consumen grandes cantidades de peces de agua dulce gracias al río Po, uno de los mayores ríos de Europa que conserva sus prehistóricos esturiones, además de carpas, percas, truchas y todos los peces de agua dulce autóctonos; también se pueden consumir peces de agua salada porque Véneto y Emiglia-Romana tienen doscientos kilómetros de costa, pero esa cocina ya tiene carácter adriático.

La Costa de Liguria



Gastronómicamente es todo un mundo, porque no solo se compone de la Liguria, más conocida en el mundo por su capital, Génova, si no que incluye una de las grandes regiones de Italia, la Toscana, el paraíso de los epicúreos, incluso de los norteamericanos ricos que tengan algo de buen gusto.

Es mucho menos sofisticada que la del Po, pero aún conserva cierta dignidad que la separa del resto de las regiones del Sur.

En esta cocina interior (Cocina Mediterránea) lo más impresionante es el cuidado que ponen en la cocina de las verduras y hortalizas. Cuidan sus frutales y huertos para que la materia prima llegue a las mejores mesas de la ciudad.

Técnicamente es una cocina simple y casera, que además cuenta con excelentes vinos que en algunos casos poseen denominaciones de origen.

Es Imperativo hacer referencia al Pesto genovés, una de las salsas más famosas y deliciosas del mundo, un ejemplo de la comida de esta región, porque combina la huerta (albahaca fresca), con el mejor aceite de oliva de Italia.

Roma

En realidad esta región se llama Lacio, pero la potencia social que supone una gran urbe como Roma (más de cuatro millones de almas), capital del mundo cristiano durante veinte siglos, pues absorbe hasta la propia región de Umbria,

Como toda gran ciudad cosmopolita, su principal rasgo principal es no tener ninguno propio, si no permeabilizar todo lo que llegue y hacerlo propio.

La Costa del Tirreno



El mar Tirreno es la continuación meridional de Liguria, pero el cambio climático es muy importante, porque mientras el norte es húmedo y verde, el sur es árido.

Además, y muy importante, está la influencia española, porque, salvando el Lacio (Roma), las regiones del sur (llamados reinos de Nápoles y Sicilia, pero que ocupaban todas las regiones del sur de Italia: Campania, Basilicata, Calabria, Abruzzos, Molise, Apulia y las propias islas de

Cerdeña y Sicilia, cuentan con una gran influencia española, como el tomate, el arroz, o el azúcar. Sobre todo el tomate, un pilar de la actual cultura italiana, Es la cocina que se basa en aceite de oliva, ajos, embutidos, pasta, salsa de tomate, pizza, etc.

En las islas se destacan las preparaciones a base de pescados, muy aromatizados con especias, y en la elaboración de ensaladas en las que no suele faltar el queso blanco, las olivas negras, hojas aromáticas frescas y hasta anchoas.

La Costa adriática

Es la Italia pobre, es donde más se nota influencia griega, de hecho, en Puglia (Apulia), apenas se come carne, solo pescado, pasta y quesos, como si estuviésemos en cualquier isla del Peloponeso.

Como zona pobre que es, se consume mucha pasta, y se elaboran algunas caseras de reseñable calidad, como los *orechiete* (orejitas), *stracenate* (arrastrados), y *cavatelli*, que son las formas propias de este “tacón de la bota”.

En Abruzzo incluso se come una especie de escabeche de pescado, el *scapece* (se pronuncia “escapeche”), y se consume mucho picante, clara influencia de esos países balcánicos, además de la española, claro, que fue quién trajo las guindillas de América.



Un poco más al norte, está Marche (Las Marcas), donde ya empieza a haber más riqueza, mesas más refinadas, con caza, muchas frutas y verduras, embutidos, incluso setas, pero el mar no deja de ser

su despensa, sobre todo en mariscos. De esta región son los famosos *brodetti*, una especie de bullabesa o simple sopa de pescado, a la que cada pueblo imprime un toque diferente que la convierte “*il migliori brodetto al mondo*”.

Técnicas y Preparaciones:

CALZONE

El nombre viene dado, por la forma que se ponían los pañales (calzones).

El calzone, es una especialidad de la cocina italiana elaborada de forma similar a la pizza en un horno pero completamente cerrado por una masa, suele estar relleno de queso (generalmente mozzarella y ricotta, pero algunas variedades contienen parmesano, provolone, o un queso local substitutivo), carne picada, vegetales, etcétera. La masa *sella* su contenido, de tal forma que retiene los aromas durante la cocción. Se sirve caliente a veces acompañado con una simple salsa de tomate o una *salsa marinara* (es una salsa de tomate elaborada con albahaca) o incluso una salsa boloñesa.



Variantes

En algunas localidades de Italia (en *Le Marche*) suelen venderse calzone de pequeño tamaño (a modo de Sándwich) servidos como fast food; estos calzone suelen cocinarse mediante fritura, en lugar de ser cocinados en un horno. Existen versiones de estos calzone en Apulia. El stromboli es similar, pero tradicionalmente se ha considerado en Italia como un plato distinto.

BAGNA CAUDA

Bagna Cauda (en italiano normativo y en piamontés bagna càuda – pronunciación: "baña cáuda"–) es el plato típico por excelencia del Piamonte. Primer plato o plato único, es la especialidad del antiguo Piamonte. Símbolo de amistad y hospitalidad.

Origen del nombre

Nombre de origen incierto *Bagna Caôda*: *bagna*, que en Piamonte se aplica a salsa o jugo... y *càuda* que significa caliente, cálida. Pero que puede derivar de Monsú Coda, el chef oriundo de Biella que la habría creado. Preferimos la primera versión que se refiere a la verdadera traducción piamontesa, porque la bagna cauda se debe consumir bastante cálida (de lo que se deduce que se trata de un plato especial para climas o momentos fríos).

Historia

Este plato se origina en la zona del Bajo Piamonte llamada Monferrato y según la tradición se consumía después de la fatiga de la vendimia y la vinificación. Los viñateros, campesinos, familiares y amigos se sentaban alrededor de un fogón a las brasas y sobre éste se colocaba un recipiente de terracota (*peila*), dentro del cual estaba la salsa en base a aceite de nuez, dientes de ajos triturados y pasta de anchoas saladas calentándose sin llegar nunca a hervir. El "lujo" de las anchoas se explica porque la zona estaba en el antiguo "camino de la sal" que partiendo de Hyères (en la actual Francia) atravesaba los Alpes por el paso de Monviso y bajaba hasta el valle del Po. Cada comensal aportaba todo tipo de vegetales (crudos y cocidos) sobre todo el cardo jorobado de Nizza Monferrato, remolachas cocidas previamente al vapor, repollos (en particular se prefiere la col lombarda y patatas hervidos, pimientos crudos o fritos o, mejor aún, encurtidos en vinagre de vino, cebollas cocidas al horno, trozos de pan y tostadas; tradicionalmente se deben evitar las verduras aromáticas como el apio.

En otras zonas del Piamonte la receta se ha enriquecido, por ejemplo en el Saluzzese donde abundan las pasturas y las vacas lecheras. De esta manera, el aceite de nuez se substituyó por la crema de leche - nata, aunque se han seguido añadiendo trozos de nuez; en los valles en torno a Cuneo se añaden ralladuras de queso.

Una evolución de la bagna se ha dado por el uso de un recipiente de terracota que posee incluido un mechero o pequeño calentador, tal recipiente es llamado *fojòt*, allí se prepara y se mantiene caliente la salsa y mediante largos tenedores (de un modo semejante al de la fondue) se introducen, "bañan" y extraen los alimentos en la salsa.

RECETAS

INSALATA DI PROSCIUTTO, RUCOLA E MELONE

INGREDIENTES

Prosciutto 200 gr
Rúcula 1 planta
Menta 10 hojas
Melón 100 gr
Aceite de oliva c/n
Cáscara de limón c/n
Jugo de limón c/n

PREPARACIÓN

Cortar los melones en finas fetas con la cortadora de fiambre, reservar en frío.
Hacer una limoneta con el oliva y las hojas de menta.
Mezclar la rúcula con las láminas de melón y aderezar con la limoneta,
Servir la ensalada en plato y disponer el prosciutto sobre las hojas y el melón, terminar con aceite de oliva sobre el prosciutto y una juliana muy fina de las cascaras de limón.

POLENTA BLANCA CON ACHICORIA / POLENTA ARROSTITA

INGREDIENTES

Polenta Blanca 500 gr
Agua 1,5 L
Sal y pimienta C/N
Opcional
Aceite de oliva 100 cm³
Tomillo fresco C/N
Queso duro 100 gr
Salame de la colonia

PREPARACIÓN

Llevar el caldo a hervor con la sal y la pimienta, agregar la polenta en forma de lluvia mezclando con cuchara de madera, cocinar hasta llegar al punto, reservar, o agregar los opcionales, el tomillo picado, el queso rallado y el aceite de oliva.
Poner en placa de 2 cm de espesor con papel manteca enmantecado y llevar a heladera.
Una vez fría la polenta cortar en rectángulos y cocinar en plancha hasta dorar de ambos lados, servir y hojas de achicoria y lardons de panceta salteada.

LA BAGNA CAUDA

INGREDIENTES

Salsa
Anchoa en sal 600 gr
Ajo 12 cabezas
Aceite oliva 500 cm³
Opcional
Aceite de nuez 80 cm³
Verduras crudas
Cardo C/N
Repollo blanco C/N
Hakusay C/N
Morrones en vinagre C/N
Verduras Cocidas
Papas hervidas C/N
Cebollas al horno C/N
Zapallo frito C/N
Opcionales
Polenta fria C/N
Peras crudas C/N
Huevos crudos C/N

PREPARACIÓN

Retirar el brote del ajo, picar el ajo finamente y aplastar en mortero, Remojar en agua fría por una hora,
Limpiar las anchoas con vino tinto para sacarles la sal.
Poner la mitad del aceite a calentar y agregar el ajo, con una cuchara de madera revolver a fuego lento tratando de disolver el ajo sin que este tome color, incorporar el resto del aceite y las anchos cortadas en trozos pequeños, siempre mezclando con cuchara de madera por 30 minutos hasta que quede una crema de color avellana, en ese momento esta lista.
Limpiar los cardos guardando solo la parte del centro, cortar en trozos y reservar en agua con limón.
Cortar el resto de los vegetales del tamaño de un bocado.
El zapallo se corta en bastones y se fríe en aceite neutro
Opcional: después de comer la bagna cauda y cuando queda muy poca crema, cocinar unos huevos en la olla.

POLENTA CON LA ZUCCA

INGREDIENTES

Polenta 250 gr
Caldo de verdura 750 cm³
Calabaza 600 gr
Sal y pimienta C/N
Aceite de oliva 100 cm³
Queso duro 100 gr
Salvia fresca C/N

PREPARACIÓN

Cocinar la calabaza al horno hasta que este blanda, luego pelar y hacer un puré, reservar.
Llevar el caldo a hervor con la sal y la pimienta, agregar la polenta en forma de lluvia mezclando con cuchara de madera, cocinar hasta llegar al punto, agregar el puré de calabaza caliente, el queso rallado y el aceite de oliva y la salvia fresca picada.
Opcional
Servir con cubos de queso semiduro gajos de calabaza asada con aceite de oliva.

OSSOBUCO MILANES

INGREDIENTES

Ossobuco 4 rodajas
Manteca 50 gr
Vino blanco 100 ml
Clado claro de res 125 ml
Tomate concasse 400 gr
Zanahora 100 gr
Apio 100 gr
Cebolla 100 gr
Perejil picado C/N
Sal y pimienta C/N
Ralladura de limón 1 uni.
Opcional
Jamón crudo

PREPARACIÓN

Sellar el ossobuco en sartén con manteca, retirar los ossobucos y tirar el exceso de grasa de la sartén, Levantar las proteínas caramelizadas con los vegetales cortados en brunoise y el tomate concasse, luego incorporar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol e incorporar el caldo, llevar a hervor, incorporar la carne y cocinar a fuego mínimo, hasta que la salsa ligue y el ossobuco este tierno.
Al momento de servir espolvorear con perejil picado y la ralladura de limón. Servir con puré de papas.

ENSALADA CAPRESE

INGREDIENTES

Mozzarella 250 gr
Aceite de oliva C/N
Albahaca C/N
Tomates 250 gr
Sal y pimienta C/N

PREPARACIÓN

Cortar rodajas de mozzarella y tomates disponer en plato junto con albahaca fresca, terminar con el aceite de oliva, sal y pimienta.

MOZZARELLA IN CARROZZA

INGREDIENTES

Huevos 3 unidades
Pan de molde 500 gr
Leche 40 ml
Mozzarella 700 gr
Harina 0000 C/N
Sal y Pimienta C/N
Aceite Neutro C/N

PREPARACIÓN

Batir los huevos con la leche y reservar, Cortar la mozzarella en rodajas de 1 cm al igual que el pan de molde. Poner las rodajas de mozzarella entre dos panes a modo de sándwiches, pasar estos sándwiches por harina y luego por la mezcla de huevos, se puede repetir esta operación una vez más, cocinar estos sándwiches en aceite bien caliente a modo de fritura hasta lograr un color dorado, servir esta fritura con una ensalada verde y algunos gajos de limón

BURRATA CON HINOJO Y ZEST DE LIMONES

INGREDIENTES

Burrata 250 gr
Aceite de oliva 300 ml
Hinojos 100 gr
Limones 2 unid.
Anís estrellado 1 unidad
Sal y pimienta C/N
Aceto balsámico C/N

PREPARACIÓN

Cortar los hinojos en láminas muy finas con mandolina o cortadora de fiambre, reservar. Retirar la cascara de los limones, quitar la parte blanca, cortar en juliana y blanquear tres veces desde agua fría, reservar. Confitar los hinojos con el aceite de oliva, las cascaras y los condimentos, reservar tibia. Cortar la burrata al medio, espolvorear con azúcar y quemar con soplete levemente, servir en el mismo plato los hinojos tibios, terminar con un toque de balsámico.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

INGREDIENTES

Spaghetti sémola 400gr
Huevos 2 unidades
Parmesano 80 gr
Panceta 100 gr
Ajo 1 diente
Manteca 30 gr

PREPARACIÓN

Calentar la manteca en sartén, agregar la panceta cortada en lardons y el ajo écrassée, dejar dorar la panceta y el ajo sin que se queme, descartar el ajo,
Cocinar la pasta al dente en abundante agua con sal.
Incorporar la pasta al sartén con la panceta, saltear bien e incorporar la mitad del queso, seguir salteando, retirar la sartén del fuego e incorpore los huevos salteando, servir rápidamente incorporando la otra mitad del queso sobre la pasta

PENNE RIGATTE CON PESTO GENOVESE

INGREDIENTES

Albahaca 50 gr
Diente de ajo 1 unidad
Piñones o nueces peladas 20 gr
Queso duro maduro 50 gr
Aceite de oliva 100 ml
Sal gruesa c/n

PREPARACIÓN

Lavar y escurrir muy bien las hojas de albahaca, procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta uniforme,
Cocinar los penne al dente servir en plato con un par de cucharadas del agua donde se cocinaron, luego pone el pesto sobre la pasta

RISOTTO MILANES

INGREDIENTES

Arroz Carnaroli 250 gr
Cebolla 50 gr
Aceite de oliva 40 ml
Manteca 100 gr
Vino blanco 150 ml
Caldo claro res 1 L
Azafrán C/N
Parmesano 50 gr

PREPARACIÓN

Cocinar en una sauteuse de triple fondo de 28 cm de ancho y 10 cm de alto, empezar por la cebolla brunoise en aceite de oliva hasta que este transparente y no tome color, reservar. Pasar una servilleta de papel por la sauteuse, agregar 50 gr de manteca, agregar el arroz y nacarar usando una cuchara de madera, volvemos a poner la cebolla ya cocida y el vino blanco que se evaporara en pocos segundos, calentaremos unos segundos las hebras de azafrán en un cucharon sobre la hornalla para avivar el aroma del azafrán, agregarlo al arroz y rápidamente un cucharon de caldo que debe estar previamente salado y a punto mijoter, el caldo debe tapar el arroz no más de 1cm, mientras seguimos cocinando el arroz seguimos incorporando caldo (caliente) y mezclando con la cuchara de madera, este proceso debería tomar 15 minutos ahí debemos controlar el punto del arroz, ahora incorporaremos el resto de la manteca y el queso, moviendo la sauteuse y la cuchara de madera al mismo tiempo emulsionaremos todos los ingredientes, no más de 2 minutos, el punto del arroz debe ser al dente y la textura muy cremosa y untuosa.

CARPACCIO DI CIPRIANI

INGREDIENTES

Lomo de ternera 300 gr
Mayonesa casera 100 gr
Crema 60 gr
Mostaza Dijon 5 gr
Worchestershire 5 gr
Tabasco C/N
Sal y pimienta C/N
Rúcula

PREPARACIÓN

Poner el lomo a congelar y luego cortar con máquina de fiambre en finas láminas acomodándolas sobre papel manteca del tamaño del plato que usaremos para presentar, reservar.
Mezclar la mayonesa con la crema semi montada, incorporar el resto de los ingredientes, y dejar reposar 10 minutos antes de servir, para que los sabores se combinen mejor,
Servir las fetas de lomo en los platos fríos de heladera y aderezar con la salsa sobre los mismos, agregar pimienta negra en grano molida en el momento sobre la carne y terminar el plato con la rúcula y un toque de aceite de oliva.

PESCE SPADA IN SALMORIGLIO

INGREDIENTES

Pez espada u otro pescado firme 400 gr
Alcaparras 20 gr
Ajo 1 diente
Perejil fresco 20 gr
Orégano fresco 50 gr
Jugo de limón 1 unidad
Sal y pimienta C/N
Aceite de oliva C/N

PREPARACIÓN

Picar el orégano y el perejil junto con el ajo, mezclar con el jugo de limón aceite de oliva, la ralladura de la cascar del limón, y por último las alcaparras bien picadas y reservar.
Cocinar las rodajas de pez espada en un grill bien caliente o en plancha de hierro marcar muy bien de un lado, girar y poner la mezcla de hierbas sobre el pescado terminar la cocción y servir.
Opcionalmente se puede dejar marinando el pescado en las hierbas para luego cocinar a la parrilla o plancha.

MELANZANE PARMIGIANA

INGREDIENTES

Berenjenas 900 gr
Aceite de oliva 50 ml
Ajo 3 dientes
Tomillo 3 briznas
Tomate concasse 1 kg
Vinagre de vino 50 ml
Salvia C/N
Azúcar 50 gr
Parmesano 150 gr
Pan rallado 100 gr
Piñones 50 gr
Queso cremoso 250 gr
Albahaca C/N

PREPARACIÓN

Calentar el aceite de oliva en una sartén, agregar el ajo écrassée el tomillo y la salvia saltear por unos minutos, agregar el tomate, el vinagre y el azúcar, cocinar a fuego muy suave por unos 20 minutos.

Cortar las berenjenas en finas láminas de ½ cm, pintarlas con oliva y cocinarlas a la plancha hasta dorar levemente, reservar.

Mezclar 25 gr del parmesano con el pan rallado y los piñones picados.

En fuente de horno disponer en la base un poco de la preparación de tomate, sobre esta las berenjenas y condimentar con sal y pimienta, de nuevo tomate y sobre el tomate el queso cremoso, parmesano y hojas de albahaca, repetir esto hasta finalizar los ingredientes terminando con tomate y la mezcla de pan rallado, llevar a horno precalentado a 200°C por 40 minutos dejar descansar 10 minutos y servir

CAPONATA SICILIANA

INGREDIENTES

Berenjenas 900 gr
Cebollas 500 gr
Apio 100 gr
Aceitunas verdes 150 gr
Tomate 500 gr
Aceite de oliva 70 ml
Pimienta negra c/n
Aceto balsámico 50 ml
Alcaparras 25gr

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en rodajas espolvorear con sal y dejarlas escurrir en un colador.
Cortar la cebolla finamente, reservar. Blanquear el apio en agua hirviendo, cortar cocción y cortar en cubos.
Quitar los carozos de las aceitunas y cortarlas en mitades.
Hacer un concasse de tomates.
Lavar las berenjenas retirando la sal y luego secarlas.
Cocinar las berenjenas en sartén dorando de los dos lados, retirar y dejar escurrir.
Calentar el oliva en sartén, saltear la cebolla, añadir el apio, el tomate y las aceitunas, sal pimientar y cocinar a fuego suave 5 minutos, agregar el azúcar, el vinagre, las alcaparras y las rodajas de berenjena cocinar hasta reducir el vinagre y servir.

BISTECCA ALLA FIORENTINA

INGREDIENTES

Costeleta con lomo 500gr
Romero 1 atado
Salvia 1 atado
Sal y pimienta C/N
Aceite de oliva C/N

PREPARACIÓN

Cocinar el bife en grill plancha con aceite de oliva, sal gruesa y pimienta negra.
Con las hierbas formar un bouquet que untaremos en oliva y usaremos para pintar el bife mientras se cocina.
Cuando el bife este al punto deseado retirar y dejar descansar 5 minutos en un lugar templado.



GASTRONOMÍA DE MEXICO

GENERALIDADES

México (náhuatl: *Mēxihco*), oficialmente llamado **Estados Unidos Mexicanos**, es un país situado en la parte meridional de América del Norte. Limita al norte con los Estados Unidos de América, al sureste con Belice y Guatemala, al oriente con el golfo de México y el mar Caribe y al poniente con el océano Pacífico. Es el décimo quinto país más extenso del mundo, con una superficie cercana a los 2 millones de km². Su población



ronda los 112 millones de personas en 2010. La mayoría tiene como lengua materna el español, al que el Estado reconoce como lengua nacional junto a 63 lenguas indígenas. Por porcentaje de habitantes, México es el país con mayor número de hispanohablantes en el mundo.

Comida mexicana, Patrimonio de la Humanidad:

La cocina tradicional mexicana fue declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

La decisión fue adoptada durante la Reunión del Comité Intergubernamental para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural, que se celebra en Nairobi, Kenia, del 15 al 19 de noviembre de 2010. El fallo positivo de las candidaturas propuestas por México culmina con largo proceso de gestión y evaluación encabezado por el Instituto Nacional de Antropología e Historia en agosto de 2009 y que implicó su revisión exhaustiva por expertos de Estonia, Corea, Kenia, Emiratos Árabes Unidos y Turquía. Para la propuesta, se tomó a la michoacana como ejemplo representativo de la cocina mexicana, ya que abarca una gran variedad de ingredientes, incluidos los tres básicos del sistema alimentario del país desde la época prehispánica: **maíz, frijol y chile.**

Recientemente ha quedado constituido el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (**CCGM**), cuya finalidad es la salvaguardia de las raíces, la identidad y la continuidad de la gastronomía de México. Del mismo modo, esta organización de la sociedad civil promueve y difunde los valores y las características de la cocina mexicana con el fin de que siga manteniendo un lugar entre las grandes del mundo.

La **gastronomía de México** se caracteriza por su gran variedad de platillos y recetas, así como por la complejidad de su elaboración. Es reconocida por sus sabores distintivos y sofisticados con gran condimentación. Reúne tradiciones gastronómicas tanto indígenas como europeas, entre otras muchas. Si aquí se propusiera una descripción de todas las influencias que recibió la cocina

mexicana, esta introducción se convertiría en una lista interminable de gastronomías nacionales. Baste con señalar que la cocina mexicana no es ajena a las cocinas: española, cubana, africana, del Oriente Medio y asiática, por mencionar algunas. El 16 de noviembre de 2010 la gastronomía mexicana fue reconocida, con la cocina francesa, como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Historia:

La historia de la gastronomía mexicana se remonta aproximadamente 10,000 años, a la época en que se estima fue domesticado el maíz para convertirse en el cultivo que después fue la base alimentaria de las culturas mesoamericanas. Este remoto origen da a la gastronomía mexicana una carta de presentación singular en el concurso de las naciones, que ciertamente la distingue de otros acervos culinarios.

Influencia Prehispánica

Los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales. De ellos hay que señalar que hay una especie de dualidad que fue común a muchos de ellos desde por lo menos el año 3000 ac, se trata del maíz y el chile. Las grandes culturas mesoamericanas, y en menor medida, los oasis americanas fueron alimentadas materialmente con estos dos frutos de la tierra. Al chile y maíz se asociaban otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas. Cabe mencionar al jitomate, el cacao, el aguacate, la calabaza, el nopal, la vainilla, divinizados todos ellos en la figura de Chicomecóatl, nombre náhuatl de la diosa mesoamericana de los alimentos.

Para complementar su alimentación, los antiguos pobladores de México acudieron a dos estrategias, por un lado, la crianza (en Mesoamérica) de guajolotes (pavos) y xoloitzcuintles (perros); o bien, la caza de todo tipo de animales, y esto vale para todos los pueblos de América Septentrional. Por ello, en aquellos tiempos cabe buscar los orígenes de ciertos hábitos alimenticios que perduran en la actualidad. Tal es el caso del consumo de insectos y sus larvas (chicuiles, chapulines, escamoles, jumiles...); reptiles (iguanas, serpientes...); batracios (ranas, axolotes...); peces (boquerones, charales, pescado blanco...); mamíferos (ardillas, tejones, venados...) y aves (chichicuilotas, patos, codornices y otras). La cocina prehispánica disponía de pocas técnicas de elaboración. Sin embargo, una técnica muy importante es la nixtamalización del maíz, que aglutina los carbohidratos del almidón de maíz, lo que permite convertirlo en masa. Esta técnica era desconocida en todo el mundo, salvo en México y en algunos países de América Central. Otra técnica era la cocción a vapor —empleada, por ejemplo, en la confección del tamal—, o el horno de tierra, cuya fuente de calor se da por piedras calentadas durante horas a la leña —con la que se preparan, por ejemplo, la barbacoa y el zacahuil. Muchas de las recetas mexicanas tienen, pues, al menos algún antecedente precolombino, que es fácil identificar en la medida en que muchos conservan su nombre en lenguas indígenas, aunque castellanizado. Es el caso del mole, el atole, el tesgüino, el papadzul, el uchepo y toda una constelación de alimentos.

Influencia Colonial:

A partir de la Conquista de México, se añadieron a la cocina mexicana nuevos ingredientes como los distintos tipos de carnes de los animales provenientes de Europa. Fue precisamente por esa fusión por lo que la gastronomía mexicana es considerada hoy en día una de las más ricas a nivel mundial, extendiéndose su influencia a muchas partes del mundo, pues conquistadores, colonizadores y visitantes llevaron a su vez a Europa ingredientes mexicanos que hoy matizan la gastronomía de otros lares. Sobran ejemplos, pero hay que mencionar sobre todo el chile americano que luego de un largo rodeo se convirtió en *paprika*, y el jitomate, ingrediente básico de la comida mexicana. Así como México aportó nuevos ingredientes al «mapamundi gastronómico», el resto del mundo también participó el intercambio de ingredientes. Sin embargo, en las regiones centro y sur del país, se ha conservado la gastronomía casi de forma original, al mantenerse la alimentación en un 80 por ciento vegetariano, lo que no sucede en los estados del norte de México, consumidores por excelencia de carne.

De los productos importados sobresale tal vez la contribución del cerdo a la gastronomía mexicana: todas las partes del animal son utilizables. La manteca de cerdo, por ejemplo, fue durante mucho tiempo en muchas regiones de México (y lo sigue siendo en algunas) la grasa preferida para cocinar las comidas. La carne del porcino se consume hoy en México bajo innumerables formas, y destacan entre ellas la carne por antonomasia, las carnitas. La piel del mismo animal se convierte en chicharrón, y sus vísceras se pueden preparar de diversas formas. Ni sus pezuñas ni su cerebro tienen desperdicio, las primeras se convierten en «manitas» y se consumen a la vinagreta, y el segundo sirve de relleno para unas crujientes quesadillas de sesos, fritas en la manteca del propio cerdo, desde luego. Además del cerdo, la vaca y todos sus derivados, las ovejas y todos los animales que se incorporaron al repertorio gastronómico mexicano; con los españoles llegaron cereales —como el arroz y el trigo, que se sumaron en la dieta mexicana al maíz. Ni qué decir de productos básicos como el pan, que en México se multiplicó en cientos de formas, algunas de las cuales son identificadas con sus localidades de origen (el pan grande de Acámbaro, el pan de yema de Oaxaca) y otros más con las fechas en que son preparados (como la rosca de Reyes o el pan de muerto). En general, la tortilla es preferida en miles de hogares en lugar del pan. La tortilla, una lámina redonda hecha a base de maíz, forma parte fundamental de la cocina mexicana y se podría decir que es la base de la alimentación mexicana. Con la tortilla de maíz, altamente recomendada por los especialistas en nutrición porque contribuye a mantener el equilibrio bacteriano intestinal, se pueden elaborar cientos de platillos debido a su flexibilidad, flexibilidad de la que carece el pan. Por mencionar unos cuantos ejemplos, es posible mencionar la tortilla cortada (especial para preparar chilaquiles), de la tortilla enrollada (para preparar flautas), de la tortilla doblada (para preparar los *tacos*, que se rellenan de una inmensa variedad de ingredientes y se denominan *taquitos* si se hacen con tortilla mediana o pequeña), la tortilla frita y endurecida (para preparar las tostadas) y muchas otras variaciones que una tortilla, por su estructura, puede tolerar sin llegar a romperse. Fiel a la tradición vegetariana, la tortilla se prepara con un maíz tratado de una forma especial tal que no se necesita añadir huevo en absoluto para obtener una masa que al mismo tiempo sea muy blanda pero consistente y que no se quiebre al momento de cocinarse. En muchos poblados el pan es considerado

"artículo de lujo", pero la tortilla no falta en cada comida y por docenas; destacan en las festividades incluso las tortillas de colores, blanco, verde y rojo, que así dan realce a los motivos patrios.

México Independiente

A partir de la independencia de México, las gastronomías mexicanas fueron consolidando las características que hoy las identifican desde el siglo XIX, que han dejado su impronta en la cocina del mexicano actual. Por aquella misma época entraron al país trabajadores extranjeros que trajeron también sus propias costumbres alimenticias, que en México se reprodujeron por generaciones. Proliferaron los «cafés de chinos» en varias partes del país, especialmente en la capital y en aquellas regiones donde los orientales fueron llevados para trabajar en la construcción de ferrovías. De la cocina china, quizá el pan es el que dejó una huella mayor en la gastronomía mexicana, al grado de que persisten en muchos sitios del país los «panes chinos», una especie de mantecada con nueces y ralladura de naranja. También durante el Porfiriato las clases altas mostraron su preferencia por las cocinas europeas. Ello trajo como consecuencia el relegamiento de la cocina mexicana más sofisticada a los ámbitos de la comida casera, pero no implicó el abandono total de costumbres antiquísimas como la ingesta de tortillas de maíz. Al concluir la Revolución mexicana, la gastronomía nacional fue ensalzada nuevamente como parte del programa nacionalista de los gobiernos emanados de esa guerra civil. A partir de la última década del siglo XX se ha desarrollado un movimiento gastronómico conocido como «alta cocina mexicana». La nueva cocina mexicana —como también se le conoce— retoma una parte importante del repertorio de ingredientes de la cocina mexicana tradicional. Sin embargo, no se limita a la reproducción de recetas populares: toma de ellas lo necesario, con el propósito de reelaborarlo y dar nueva vitalidad creativa a la gastronomía del país, respondiendo a los nuevos gustos de los comensales en el contexto de la modernidad. Para principios del siglo XXI, en varias ciudades del país es posible encontrar restaurantes de las más diversas especialidades. Existen numerosos establecimientos de comida rápida, principalmente de origen estadounidense, que conviven con establecimientos que expenden las tradicionales «garnachas».

Aspectos sociales y culturales

El acto de cocinar en México es considerado una de las actividades más importantes, cumple funciones sociales y rituales determinantes, tales como la instalación del altar de muertos o la fiesta de quince años en México. La profesionalización del trabajo culinario en México sigue siendo predominantemente femenino: es común ver frente de las cocinas de restaurantes y fondas mujeres que, al adquirir el grado de excelencia, son nombradas *mayoras*, denominación que en la época colonial se les daba a las jefas de las cocinas de las haciendas y que ahora sería equivalente al chef europeo.



al
a

Es importante mencionar que la hora de la comida en México es sumamente valorada como aglutinante familiar, por lo que es común estar en alguna población mexicana (sobre todo las poblaciones pequeñas) y encontrarla absolutamente desierta de las dos a las cuatro de la tarde. De hecho, es común que las reuniones sociales giren alrededor de la comida y generalmente se les designa nombres en diminutivo: «el desayuno», «la comidita», «el cafecito» o «una cenita». La comida en México es el factor que une a la sociedad; a través de ella se entablan amistades, se conocen parejas, se cierran grandes negocios, se afianzan los lazos familiares o simplemente se disfruta de un buen momento.

Una de las características de las gastronomías mexicanas es que no hacen distinción entre la llamada *cocina cotidiana* y la *alta cocina*. Así, aunque existen platillos típicamente festivos (como el mole o los tamales, éstos pueden consumirse cualquier día del año, lo mismo en una casa particular que en un restaurante lujoso o en una pequeña fonda sin un valor ritual especial. La gastronomía mexicana siempre ha sido calificada como una cocina de gran influencia barroca, resultado de un mestizaje culinario, y representa en mucho la visión que los mexicanos tienen del mundo. De esta forma, la zona norte del país, de clima más agreste y seco, ofrece una cocina más bien austera, de sabores sencillos; en cambio, en el sureste, donde la tierra es más generosa, se da una explosión de sabores con una cantidad hasta ahora desconocida de platillos y recetarios locales. En las zonas urbanas, debido a la integración de las mujeres a la fuerza laboral, así como a la influencia del estilo de vida occidental (principalmente de los Estados Unidos), se ha ido perdiendo la tradición de cocinar en casa. Sin embargo, se considera que las fondas (una versión mexicana de los bistró franceses, lugares donde comer fuera a medio día de forma económica) son un reservorio de las recetas tradicionales.

Ingredientes principales

Los elementos primordiales de la comida mexicana son el maíz, gran variedad de picantes como el chile (o ají), las carnes rojas, los frijoles, el jitomate, la cebolla, la calabaza y en parte el uso de plantas como el nopal.

- **Maíz:** es indiscutible la importancia del maíz como base de la mayor parte de las cocinas mexicanas. Es bien sabido que la sociedad siempre ha buscado consumir maíz cultivado en México, así que es el cereal más sembrado en toda la República. En el país se cultivan más de cuarenta y dos especies diferentes de maíz. A su vez, cada uno de estos tipos de maíz presenta diversas variedades, cuyo número es de aproximadamente de más de tres mil, según el Centro Internacional para el Mejoramiento del Maíz y el Trigo (CIMMYT). Hay que añadir que el maíz que se emplea para las tortillas es maíz maduro y seco, pero que también se consume maduro y fresco (elote) o bien, tierno y fresco (xilote).
- **Cereales:** entre los cereales venidos allende los mares destacan dos, por su importancia en la dieta cotidiana de los mexicanos: el trigo y el arroz. El primero de ellos comparte y disputa al maíz la condición de cereal principal. Está asociado principalmente con la confección de panes —aunque también existe la tortilla de harina—, ya sean blancos o dulces. El pan blanco (bolillo, telera, virote) es el elemento esencial de las tortas mexicanas. Mientras tanto, el pan de dulce —que se puede encontrar bajo innumerables formas— es acompañante ideal de las bebidas calientes que se suelen servir en la merienda o el desayuno. Sin embargo, hay que señalar que en muchos sitios de México el pan es un alimento suntuario, puesto que su costo es mucho mayor al de las tortillas de maíz. Por lo tanto, la costumbre de consumir pan se ve muy limitada en aquellos contextos donde las condiciones económicas son precarias.
- **Arroz:** tiene una mayor presencia en las mesas mexicanas. Dado que es más versátil que el trigo, el arroz puede constituir en uno de los tres tiempos de la comida.^[6] La manera más extendida de consumir arroz en México es el arroz a la mexicana, que no es sino un arroz frito y luego cocido en salsa de jitomate. Sin embargo, las variedades de arroz seco son muchas: lo hay blanco —saborizado en algunas regiones con un tomate verde y cebolla—, verde —con chile poblano—, amarillo —con azafrán—, negro —con caldo de frijoles negros—, y además puede ser acompañado con verduras, especialmente en la forma conocida como «arroz a la jardinera».
- **Verduras, leguminosas y hortalizas:** las verduras que alimentaron a los antiguos mexicanos fueron sobre todo los quelites (*quilitl*), plantas aún inmaduras de diferentes familias botánicas (amarantáceas, quenopodáceas, crucíferas), plantas tiernas que se «cocían en olla» o se comían crudas; en estas familias se incluyen los quintoniles, los cenizos, los huahzontles, verdolagas, una planta denominada *mexixiquilitl* que se parece al berro. Los romeritos son plantas también muy importantes que han sido empleadas en diferentes guisados, sobre todo durante la Cuaresma y la Navidad.
- **Nopal:** aún se utilizan los nopales, sobre todo las personas con diabetes o con hipertensión arterial, que acompañan infinidad de platillos y bebidas. El mezquite sigue siendo importante alimento en el norte del país, pero más en tiempos prehispánicos, cuando los chichimecas fabricaban «pan de mezquite» con la harina proveniente del fruto de la vaina. También es comestible la vaina del huizache.
- **Otros:** el epazote o el papaloquelite (papaloquilítl, en náhuatl), el «tomate de cáscara», el «tomate de milpa» y el jitomate (*jitomátl*, en náhuatl, es decir, «tomate de ombligo» o

«tomate sin cáscara»), las flores comestibles como la yuca (*izótl*) o la roja flor como «espaditas» del colorín o *tzompanquahuitl* en náhuatl. También se cuenta con algunos elementos básicos presentes en casi todos los platillos, que determinan el sabor, color y textura de los mismos.

Técnicas y Preparaciones:

BEBIDAS

Las bebidas alcohólicas que acompañan a la gastronomía mexicana pueden beberse ahora en todo el mundo. Una excepción tal vez sea el pulque, cuyos expendios, las casi extintas «pulquerías», sólo pueden encontrarse en México. Sitios populares donde se rinde culto a Mayahuel (diosa de la bebida prehispánica del pulque) hoy en día son casi museos.

Las bebidas alcohólicas más conocidas fuera y dentro de México son: el mezcal (bebida fermentada del agave) cuyo aroma y sabor le hacen inconfundible, así como el tequila, licor nacional —aperitivo, en su origen— que se suele beber acompañado de sal y limón o junto con «sangrita» (bebida picante con jugo de naranja o de jitomate).

Son muy conocidas las cervezas de México, productos típicamente nacionales por su sabor suave y delicado, unas, y por su sabor fuerte, intenso, otras; se suelen tomar frías y, en muchas ocasiones, acompañadas de un limón que se coloca dentro de la boca de la botella; es costumbre popular creer que esto se hace para limpiarlas de posibles bacterias.

En México se producen vinos a partir de la uva principalmente en los estados de Baja California, Querétaro y Coahuila, donde se festeja la Fiesta de la Vendimia

GUACAMOLE

El **guacamole** es una especie de salsa que proviene de Mesoamérica y que cuenta con un ingrediente principal, la palta o aguacate. El nombre guacamole proviene la unión de las palabras "Ahuacatl" (aguacate) y "molli" (mole o salsa). El modo de preparar ésta tradicional receta es muy sencillo, y consiste en moler la palta hasta tener una mezcla uniforme, en un mortero o molcajete, luego añadir tomates, chiles (ají, jalapeño), cebolla, cilantro y unas gotas de limón. Ésta salsa está presente en innumerable cantidad de platos, como los tacos, guisos, carnes.



TORTILLA DE MAÍZ

Las **tortillas mexicanas** están elaboradas tradicionalmente de maíz, el cual es sometido a un proceso denominado nixtamalizado. Presentan una forma circular y aplanada. Es importante destacar que no sólo encontraremos tortillas de maíz, sino también de trigo, harina de trigo integral. Indudablemente constituyen un elemento infaltable en las mesas de los mexicanos, pero también son consumidas en gran medida en otros países de América Central, como Guatemala, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Honduras. La importancia de la tortilla en México y



Mesoamérica es tal que ha sido empleada en la dieta desde épocas muy remotas en diversos pueblos de la región siendo parte de la cultura de muchos de los pueblos originarios de América y trascendiendo su consumo en muchos casos a la actualidad. Éstas se preparan a base de maíz nixtamalizado, es decir; se cuecen en agua hirviendo con una base de cal y de ésta manera se logra que el maíz tome una consistencia apta para formar una masa maleable y uniforme, con la cuál luego se elaboraran pequeños bollos que determinaran el tamaño final de las tortillas. Previo paso por la "maricon" (instrumento típico que aplanan los bollos y le da la forma definitiva a las tortillas) se cocinan generalmente en una plancha a gas o, a la manera tradicional, con leña o carbón (comal). El destino clásico de las tortillas es el de servir de envoltura de diversos alimentos, como carnes, vegetales, huevos. O bien con éstas se elaboran otros alimentos como: tacos, totopos, tostadas, enchiladas, enfrijoladas, entomatadas, sopa de tortilla, quesadillas, chalupas, flautas, burritos, tacos dorados, sincronizadas, tostadas, chilaquiles (por lo general se preparan con tortillas de harina de maíz).



Desde épocas inmemoriales, las tortillas de maíz que se consumen en México fueron hechas a mano. En México se emplea el verbo tortear con la acepción de "hacer tortillas de maíz aplanando la bola de masa". Hacia el final del **siglo XIX** comenzaron a aparecer las primeras **tortilladoras** mecánicas, llamadas "de aplastón". Se trata de artefactos que cuentan con dos planchas unidas por una bisagra, y una palanca; pueden ser de madera o de metal. Sobre una de



las planchas se coloca una bola de masa de maíz que será aplastado por la otra plancha mediante la presión ejercida sobre la palanca. De esta manera se obtiene el disco de maíz que luego de cocido se convertirá en tortilla. También en la segunda mitad del siglo XIX fue introducido el molino de mano para la preparación de la masa de maíz, como sustituto del metate de **basalto**. Tanto las **tortilladora** de aplastón como los molinos de mano siguen siendo empleados hasta la actualidad.

LOS CHILES

Comenzaron a expandirse por el mundo con la llegada de los españoles a México. Los sacerdotes misioneros no podían comprender la pasión de los nativos por esta pequeña hortaliza, e inseguros de los poderes que tenían los chiles sobre la gente, asumieron que tenían propiedades afrodisíacas y advirtieron a la población en contra de su consumo, lo que posiblemente añadió más popularidad a los chiles entre los nuevos aventureros que llegaban a tierras mexicanas.

Tan solo en México se cultivan más de 140 variedades de chiles distintas. Los más populares en la cocina mexicana son:

Chiles Suaves

- Chile **Ancho**: tiene un sabor y un aspecto muy parecido al de un pimiento normal, pero es más fuerte. Es más firme, menos crujiente y tiene un color más brillante, y da un sabor a los platos que recuerda al de una ciruela o al de las pasas. Se utiliza habitualmente en salsas o purés.



- Chile **Anaheim**: también conocidos como chiles verdes de California, tienen un color verde brillante, miden de 12 a 20 centímetros de largo y 3 a 5 centímetros de ancho. La gama de sabores varía desde chiles suaves y dulces a otros moderadamente picantes.

- Chile **Cascabel**: tiene una forma redonda y pequeña, parecida a un cascabel, y añade un sabor intenso parecido al de las nueces.





- Chile **Nuevo México**: este chile mide unos 15 centímetros de largo y unos 2 centímetros de ancho y tiene un sabor claro, dulce y ligeramente terroso. Habitualmente se emplea en sopas y salsas.

- Chile **Pasilla**: tiene una forma muy parecida al chile anterior, pero con un sabor complejo y profundo que recuerda al de las pasas ahumadas.



Chiles de Picante Medio

- Chile **Fresno**: de color verde brillante que evoluciona hacia tonos amarillos y rojos cuando maduran, tienen una forma cónica de 5 centímetros de longitud y 2-3 centímetros de diámetro.



- Chile **Jalapeño**: tiene un color verde oscuro, es muy carnoso, y la intensidad de su picante es similar al del chile fresno.



- Chile **Serrano**: son pimientos muy pequeños (apenas miden 2-3 centímetros) y bastante picantes. Tienen un color verde intenso y brillante que pasa al naranja y al rojo según va madurando.

Chiles Picantes

- Chile de **Arbol**: es un chile muy fino y alargado de color rojo brillante, se utiliza para aromatizar aceites y vinagres, y aporta un sabor picante ligeramente graso a los platos.



- Chile **Pequín**: es la variedad de chile más pequeña, y no hay que dejarse engañar por su tamaño. Tiene un sabor complejo ahumado, cítrico y de nueces al mismo tiempo.

- Chile **Tabasco**: con un tamaño pequeño (mide unos 2-3 centímetros de largo y 1 centímetro de ancho), tiene un picante agudo con reminiscencias de apio.



Chiles Muy Picantes

- Chile **Habanero**: es el más picante del mundo. Con un tamaño pequeño (4 centímetros de largo y uno de ancho), por la intensidad de su picante se recomienda su uso en pequeñas cantidades y con extrema precaución. Añade un sabor ligeramente cítrico a los platos, y es muy adecuado para aderezar salsas, chutneys, sofritos y sopas.



RECETAS

COCHINITA PIBIL

INGREDIENTES

Pechito de Cerdo 0.300 Kg

Cebolla 0.200 Kg

Achiote 0.040 U

Aceite de oliva c/n

Vinagre 0.015 L

Naranja 0.400 L

Fondo de pollo 0.070 L

Vino blanco 0.050 L

Tortilla de trigo 5 U

Orégano c/n

Laurel c/n

Salsa

Chilis 1 U

Diente de ajo 1 U

Cebolla morada 0.200 Kg

Sal c/n

Vinagre c/n

Aceite c/n

PREPARACIÓN

Cocinar el pechito a partir de agua fría junto con una cebolla y dejar hervir hasta lograr deshebrar la carne. Por otro lado disolver el achiote junto al jugo de naranja, el vinagre y procesar hasta obtener una textura homogénea. Agregar fondo de ave y vino blanco colocar la pulpa de cerdo desmenuzada en un bowl junto a la mezcla de achiote y llevar en una legumbreira a horno tapado durante 30 minutos a 180°C hasta reducir por completo.

Salsa: Cortar la cebolla en aros finos, desflamarlos en agua tibia y sal. Por otro lado realizar una vinagreta clásica e incorporar los chilis y el ajo en brunoise. Mezclar y dejar reposar.

CHILIS JALAPEÑOS RELLENOS

INGREDIENTES

Chilis jalapeños grandes 4 U
Agua tibia c/n
Azúcar 0.100 Kg
Vinagre 0.040 L
Pechuga de pollo 50 Kg
Carne molida 0.050 Kg
Atún en lata 0.050 Kg
Aceite de oliva c/n
Cebolla blanca 0.200 Kg
Tomate 1 U
Aceitunas verdes 0.030 Kg
Almendras 0.030 Kg
Perejil c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
Pan rallado c/n

PREPARACIÓN

Con un cuchillo abrir los chiles en forma de T, limpiarlos y hervirlos en agua junto con el azúcar y el vinagre. Cocinar 20 minutos. Reservar en agua fría cambiando la misma 3 veces para retirar El exceso de acidez y picante.

RELLENO: Saltear la carne molida junto con la suprema cortada en brunoise. Por otro lado repetir el procedimiento con el atún. Aparte saltear la cebolla en brunoise junto con el tomate en Concassé hasta dorar, incorporar las almendras junto a las Aceitunas picadas. Integrar ambas preparaciones y rellenar los jalapeños. Apanarlos a la inglesa y freir hasta dorar.

AGUAS SABORIZADAS

INGREDIENTES

Agua de tamarindo

Pulpa de tamarindo 0.060 Kg

Azúcar 0.025 Kg

Agua 0.200 L

Agua fría 1.5 L

Agua de Horchata

Arroz 0.150 Kg

Azúcar 0.080 Kg

Leche condensada 0.050 L

Agua 1.5 L

PREPARACIÓN

Agua de tamarindo: se lleva a ebullición el agua con el azúcar. Agregar la pulpa de tamarindo y llevar a cocción por Espacio de 3 a 5 minutos. Procesar, incorporar agua helada, filtrar Y servir.

Agua de horchata: remojar el arroz por espacio de 1 hora. Cocinar en la misma agua hasta pasar su punto. Agregar azúcar y Procesar hasta obtener una textura cremosa. Filtrar por colador fino e incorporar leche condensada. Rectificar de ser necesario con azúcar.

MASA PARA MIXTAMAL

INGREDIENTES

Maíz cacahuazintle o mote
0.500 Kg.

Cal 10 G

Agua 0.750 L

Sal 5 G

PREPARACIÓN

Hidratar la cal y llevar a hervor, agregar el maíz y llevar a cocción hasta que cambie de color y se desprenda su cutícula, dejar enfriar Y reservar. Luego pasar por picadora hasta obtener una masa bien tomada. De ser necesario incorporar harina. Corregir sazón. Mantener cubierta con film o plástico. Cortar porciones de 40 grs aprox. y bollar. Colocar entre fólex y Aplastar con "maricona".

TORTILLA DE TRIGO

INGREDIENTES

Harina 0.250 Kg

Sal 0.010 Kg

Manteca vegetal 0.075 Kg

Agua tibia c/n

PREPARACIÓN

Realizar una corona con la harina y la sal, incorporar en el centro la Vegetalita fundida y agua tibia de ser necesario, amasar hasta obtener Una masa lisa. Dejar descansar. Cortar porciones de 30 grs., bollar Y aplastar entre fólex con "maricona". Cocinar en sartén caliente.

GUACAMOLE

INGREDIENTES

Palta 2 U

Cilantro c/n

Jalapeño 1/2 U

Jugo de limón c/n

Cebolla 1 U

Tomate 1 U

PREPARACIÓN

Pisar la pulpa de la palta junto con el jugo de limón. Cortar la cebolla, el jalapeño y el tomate en Brunoise. Salpimentar y perfumar con el cilantro Picado.



GASTRONOMÍA DE PERÚ

Generalidades

Perú (en quechua y en aimara: *Piruw*) —oficialmente, la República del Perú— es un país situado en el extremo occidental de América del Sur. Tiene una extenso litoral en el Océano Pacífico por el oeste y limita con Ecuador y Colombia por el norte, Brasil por el este y Bolivia y Chile por el sureste. Su territorio se compone de paisajes diversos; la puna, los páramos, los valles y las altas cumbres de la cordillera de los Andes separan la costa desértica al oeste y la Amazonia al este. Perú es uno de los países de mayor biodiversidad en el mundo y de mayores recursos minerales. El Antiguo Perú fue la cuna de la civilización americana. Hacia el 3.200 a. C. surgió Caral-Supe, pero es tras Chavín que se suceden las clásicas civilizaciones andinas como Moche, Nazca o Huari. Hacia el siglo XV, Imperio incaico, se extendió por gran parte del occidente sudamericano hasta la Conquista en 1532, tras la cual se estableció un Virreinato español en los nuevos dominios con especial interés en la extracción de plata. En ellos se fusionaron la cultura andina y la española

La **gastronomía del Perú** es de las más diversas del mundo, como lo demuestra el hecho que es el país con mayor número de platos típicos (491). La cocina peruana resulta de la fusión inicial de la tradición culinaria del antiguo Perú —con sus propias técnicas y potajes— con la cocina española en su variante más fuertemente influenciada por la presencia morisca en la Península Ibérica y con importante aporte de las costumbres culinarias traídas de la costa atlántica del África subsahariana por los esclavos. Posteriormente, este mestizaje se vio influenciado por los usos y costumbres culinarios de los chefs franceses que huyeron de la revolución en su país para radicarse, en buen número, en la capital del virreinato del Perú. Igualmente trascendental fue la influencia de las inmigraciones del siglo XIX, que incluyó chinos cantoneses, japoneses e italianos, entre otros orígenes principalmente europeos.

La gran variedad de la gastronomía peruana se sustenta en tres fuentes:

- La particularidad de la geografía del Perú.
- La mezcla de culturas.
- La adaptación de culturas milenarias a la cocina moderna.

Ingredientes principales:

La inmensa variedad de ingredientes que existe en tierras peruanas (tanto nativas como las que llegaron de otras latitudes) permitió la evolución de una culinaria diversa, donde coexisten, sin oponerse, fuertes tradiciones regionales y una permanente reinvención de platos. Perú es considerado como el centro genético más grande del mundo y muchos ingredientes de origen ancestral son utilizados en su cocina:

- **Papa**, más de 2,500 variedades registradas de papas nativas de la región andina peruana.
- **Ají**, Originario de México y del Perú, difundido a todo el mundo principalmente por los navegantes españoles y portugueses, debido a su valor vitamínico que los protegía del escorbuto. El *capsicum baccatum*, (ají amarillo) y el *capsicum pubescens* (rocoto) se cultivan casi únicamente en el Perú.

- **Tomate**, Las investigaciones más recientes parecen indicar que el origen del tomate estuvo en el actual territorio del Perú y, en todo caso, sería una planta de domesticación paralela en México (de donde tomó el nombre) y en el Perú.
- **Achiote**, semilla de un fruto original del Perú y Mesoamérica, tiene un tinte color rojizo que se usa como saborizante de comidas y como tinte natural de cosméticos en todo el mundo.
- **Pescado**, dos mil especies de pescados, marinos, lacustres y de ríos; (primer lugar en el mundo).
- **El maíz** (35 ecotipos), compartiendo el origen con toda América Central, llegó a Europa primitivamente como suplemento para la alimentación del ganado y luego de diversas formas y modos se hizo indispensable en las mesas del mundo. Las variedades utilizadas en Europa y la mayor parte del mundo, sin embargo, son de Centroamérica. El maíz del Perú de granos muy grandes es componente de numerosos platos tradicionales, además una variedad: el maíz morado, es único en el mundo.
- En sus intercambios con los continentes africano y asiático, fueron importados diversos productos como el plátano y la lima.
- Existe muchos otros cultivos ancestrales de creciente popularidad y uso vanguardista (por ejemplo en la nutrición de astronautas), como es el caso de cereales únicos como la quinua la kañiwa, y la kiwicha.

Preparaciones, Ingredientes y Platos Típicos por Regiones

La Cocina Costeña

Está constituida por una variedad de platos y especies en las cuales tenemos:

Marina

Perú es uno de los dos principales productores y exportadores de harina de pescado para la alimentación animal en el mundo. Su riqueza en peces, su fauna y flora marinas son enormes, encontrándose tipos de animales o plantas que sólo se dan en sus aguas. Pero también hay que destacar sus riquezas de agua dulce que se encuentran principalmente en el río Amazonas y sus afluentes así como en sus lagos, tales como el Titicaca. El *chupe de camarón*: plato típico del departamento de Arequipa, es uno de los platos más refinados de la costa peruana. Se trata de una sopa espesa es base a pescado y camarones, papas, leche y ají. Los choritos a la chalaca son un aperitivo popular en épocas de verano.



Criolla

Con 250 postres tradicionales desde el siglo XIX, esta gran variedad se ha originado principalmente en las ciudades costeras desde la época Virreinato del Perú, como los picarones, el turrón y la mazamorra morada. Gran punto de inmigración, las ciudades costeras se han adaptado a los platos de cada cultura y región. La cocina "criolla" es la principal de estas ciudades. Los restaurantes con cartas criollas en sus variadas formas son numerosos, las pastelerías abundan y constituyen una de las riquezas culinarias de estas ciudades (Lima, Arequipa, Ica, Trujillo, Tacna). Entre los principales platos de la comida criolla tenemos: ají de gallina, carapulcra, escabeche, arroz con pollo, lomo saltado, rocotos rellenos, entre otros. Papa a la huancaína con tallarines guisados tradicionalmente (aderezo de zanahoria, tomate y cebolla) y Ceviche. Cabe agregar que *combinado* se le puede decir a cualquier plato que resulte ser un poco de otros platos; por lo que el término Combinado no se aplica necesariamente al platillo descrito antes.

La Cocina Serrana

Los Andes son el origen de milenarias culturas y con ellas el sabor de la cocina peruana. En esta parte alta del país, la alimentación principal continúa siendo el maíz, la papa y multiplicidad de tubérculos. Productos introducidos como el arroz, el pan y las pastas hoy son también de consumo popular. La variedad de carnes consumida se ha enriquecido con vacunos, porcinos y ovinos; En lugares muy elevados como Huancavelica aún se consume carne de llama, de alpaca, y animales silvestres. La variedad y riqueza de la comida andina es similar a la de la comida costeña. El caldo de cabeza y las costillas de carnero doradas son mínima muestra de un vasto catálogo que apenas si se ha difundido.

La Cocina de la Selva

La zona de la selva del Perú tiene una gran biodiversidad en fauna, por lo cual es tradicional el consumo de variadas carnes, como las de chancho silvestre, tapir, roedores, armadillo, tortuga terrestre y monos. Los platos más conocidos de la amazonía peruana son el juane y el tacacho con cecina. La comida de la selva peruana tiene como elementos populares, entre otros, un aderezo básico que es conocido como *misto* (o *Mishkina*), el uso del *ingiri*, que es como se conoce al plátano verde sancochado, y la cocción de las carnes, especialmente peces y también el juane, envueltas en hojas de bijao, una palmera que tiene un aroma particular. En elemento importante de la comida de la selva son los licores, mayormente producto de la fermentación de licor de caña con especies locales (raíces, frutos, entre otros). Por ejemplo, el chuchuhuasi, el uvachado, el siete raíces, el rompe calzón o «RC», entre otros. Mención aparte merece el masato, una bebida de orígenes prehispánicos elaborada a base de yuca masticada y fermentada durante unos días.

Juane: Es un plato muy consumido durante la fiesta de San Juan que se celebra el 24 de junio de cada año. Se prepara a base de arroz, carne de gallina, aceituna, huevo cocido, especias entre otras, la cual es envuelta con la hoja de bijao y posteriormente puesto a hervir durante aproximadamente una hora y media.

Tacacho con cecina: El plato consiste en dos bolas de tacacho (El término «*tacacho*» derivaría del quechua «*taka chu*», que significa «lo golpeado»). Se prepara una masa compuesta de plátano

verde machacado, manteca disuelta, con pequeños trocitos de chicharrón de cerdo y especias propias de la amazonía. Los plátanos previamente han sido asados en carbón aunque en algunas regiones, como Huánuco, se cocinan en agua), una pieza de cecina y una de chorizo.

Técnicas y Preparaciones:

CAUSA A LA LIMEÑA

La *causa a la limeña* o *causa limeña*, es un plato típico y muy extendido de la gastronomía del Perú que tiene un origen precolombino ya que en el antiguo Perú era preparada con papa amarilla la cual tiene una textura muy suave, amasándola con ají triturado. En la época del virreinato entre los siglos XVI y XIX, se le agregó el limón y deviene en la forma actual tanto en su presentación preferente como en los ingredientes utilizados. Este plato es elaborado en base a papa amarilla peruana, limón, ají, lechuga, choclo, queso fresco, huevo cocido, palta y aceitunas negras. Esta preparación admite diversas variantes, como causa rellena de atún, de pollo, de mariscos u otras variedades de carnes blancas. Se sirve con un ligero baño de mayonesa.



ANTICUCHO

El anticucho es un plato de origen peruano que consiste en carne marinada en un aderezo especial a base de ají panca ensartada en un palito de caña y cocinada a la parrilla. Está considerado como uno de los más populares y típicos en algunos países de este continente; la gastronomía peruana, y la boliviana. En el Perú es una tradición precolombina que se acentúa a inicios del virreinato; aumenta su consumo cuando se da la Procesoión del Señor de los Milagros. Este platillo ha dado nombre a otro tipo de brocheta, con palito de metal, de carne de la gastronomía chilena marinado en una preparación diferente a al aderezo peruano, que es típico de las fiestas nacionales de Chile.



CEVICHE

Un cebiche, ceviche, seviche o sebiche, es un plato consistente en carne marinada en aliños cítricos, siendo los más comunes preparados a base de pescado, mariscos o ambos. Diferentes versiones del cebiche forman parte de la culinaria de los países latinoamericanos litorales del Océano Pacífico, como son Chile, Perú, Ecuador, Colombia, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, El Salvador, Guatemala y México.

Especialidades

Existen diferentes tipos de ceviche asimismo platos derivados del ceviche que han alcanzado gran popularidad. Es importante señalar que no todos los ceviches se elaboran a base de pescado, también se elaboran con carnes rojas, mariscos, crustáceos y vegetales.



Tipos de ceviche

- **Ceviche de pescado:** Es el tipo más común de ceviche que consiste en cortar trozos de pescado en forma de cuadrado y mezclarlos con limón y sal. Mayormente, el ceviche se prepara con el filé del pescado pero también se hace con partes que poseen huesos, como es típico en la región de Piura con el ceviche de caballa.
- **Ceviche mixto:** El ceviche mixto es aquel plato culinario que contiene los mismos ingredientes que el ceviche normal, al cual se le han agregado diversos mariscos o pescados y se lo puede acompañar con camote o bien decorándolo con hojas de lechugas.
- **Ceviche de conchas negras:** Es un plato típico de las costas de Tumbes y Piura hecho a base de las conchas negras (*Anadara tuberculosa*) y amarinado de la manera clásica con limón de Chulucanas, sazonado en cebolla roja, ajo, ají y finalmente rocoto peruano. Se acompaña con chifles (plátano frito en rodajas finamente cortadas), zarandaja o canchita (maíz tostado).
- **Chinguirito:** El chinguirito se hace a base de pescado seco (típicamente guitarra) en tiras sazonado al cual se le agrega el limón y leche de tigre.
- **Ceviche de champignons:** Es popular en restaurantes gourmet de Lima, se elabora a base de setas.
- **Ceviche de criadillas:** Típico de la región de Cajamarca, se elaboran con criadillas de carnero joven.

Platos derivados

- **Tiradito:** Es una variante del ceviche de pescado. La diferencia está en el corte de la carne, que se hace en finas láminas, a modo de carpaccio o sashimi. La preparación es algo más simple, omitiendo la cebolla y agregándole crema de ají amarillo o rocoto. En otros casos salsa de olivo y ajo. Se acompaña con choclo cocido desgranado o entero, chifles o cancha serrana.
- **Leche de tigre, de monja y de pantera:** Son preparaciones basadas en el líquido resultante de la preparación del ceviche. La «leche de tigre» se prepara a base de ceviche hecho con pescado de carne blanca, la «leche de pantera» a base de ceviche de pescado y de conchas negras, y la «leche de monja» a base de ceviche de mariscos. Se sirven puros o mezclados con trozos de pescado, mariscos y cancha serrana.

PACHAMANCA

La pachamanca es una suerte de comida regional y campestre, principalmente en Huánuco, Pasco, Junín y Ayacucho que poco a poco se ha ido extendiendo por todo el país. Su cocción se realiza de la siguiente manera:

- Cavar un hueco profundo en un lugar al aire libre mientras se calientan las piedras aparte.
- Juntar los 5 tipos de carne, papas, habas, etc. y poner a cocer junto con las piedras calientes.
- Dejar cocinar tapado por hojas y tierra durante 2 horas aprox. Seguidamente servir.



PAPA A LA HUANCAÍNA

La papa a la huancaína es un plato típico de la cocina del Perú que consta de una salsa hecha moliendo o licuando ají amarillo con leche, aceite y queso fresco o requesón que se sirve generalmente sobre papa sancochada. Otras preparaciones de la salsa incluyen jugo de lima, ajos y cebolla. Hay variaciones con otros tipos de ají como el rocoto.



BEBIDAS

La bebida usual para acompañar un ceviche es la chicha morada, chicha de jora, la cerveza negra o una gaseosa peruana conocida como Inca Kola. Igualmente es muy popular acompañarlo con una cerveza de cebada bien helada.



RECETAS

AJI DE GALLINA

INGREDIENTES

1ª

Ajo 3 dte
Sal fina c/n
Agua c/n
Caldo de gallina instantáneo 1 U
Ají mirasol 6 U
Pollo chico 1/2 Un
Apio 2 Un
Orégano c/n

2ª

Pan lactal blanco 0.100 Kg.
Caldo de ave 1 L
Leche en polvo 6 Cda

3ª

Nueces peladas 0.100 Kg.
Caldo de ave 0.300 L
Leche en polvo 2 Cda

4ª

Leche c/n
Ajo 2 dte
Sal fina c/n
Pimienta blanca molida c/n
Cebolla 3 Un
Aceite de maíz c/n

PREPARACIÓN

Juntar todos los ingredientes en una olla, poner el pollo y cubrir con agua, cocinar hasta que el pollo este cocido, filtrar. Reservar el caldo y deshilar el pollo, reservar. Hidratar el ají en agua o caldo, sacar semillas y nervaduras, luego mixar con un poco de agua o caldo del hidratado, más un chorrito de aceite, reservar. Hidratar la leche con caldo, agregar el pan lactal, mixar, reservar. Poner las nueces, la leche y el caldo, procesar y reservar. Dorar la cebolla y el ajo en brunoise, agregar el puré de ají, caramelizar bien, incorporar el pan licuado, cocinar hasta que quede cremoso, luego agregar el pollo más las nueces licuadas, cocinar de 10 a 15 minutos más, si queda muy espeso agregar caldo o leche, rectificar condimentos y servir.

CEVICHE

INGREDIENTES

Filete de mero o brótola 0.300 Kg.
Jugo de limón 0.100 L
Jengibre fresco 0.050 Kg.
Ajo 0.030 Kg.
Morrón picante 1 U
Cilantro fresco c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
Cebolla 0.200 Kg.
Lechuga mantecosa 1 U
Batata 1/2 U
Choclo 1 U
Ramas de apio 3 U

PREPARACIÓN

Cortar el filete en bastones de 2cm x 2 cm. Reservar. Picar ajo, jengibre, apio y morrón picante. Incorporar al pescado. Condimentar con sal y pimienta. Cubrir con el jugo de limón. Marinar una hora. Rectificar condimentos. Ciselar la cebolla, lavarla con sal fina y agua 3 veces. Agregarla al ceviche antes de servir. Acompañar con rodajas de batata y choclo.

CAUSA LIMEÑA

INGREDIENTES

Corvina o mero fileteado 0.300 Kg

Papa 1 U

Limones 1 U

Ají amarillo licuado 1 U

Paltas 1 U

Huevos duros 1 U

Choclo 1 U

Aceitunas negras 0.300 Kg

Aceite c/m

Mayonesa

Yemas

Limón

Aceite

PREPARACIÓN

Lavar y poner a hervir en abundante agua con sal, las papas hasta que estén bien tiernas. Retirar, pelar y pasar por un prensa puré, debe ser bien fino hasta obtener un puré liso y sin grumos. Incorporar el jugo de un limón, ají amarillo previamente licuado, 50cc aceite y la sal, mezclar hasta obtener una pasta homogénea. Reservar.

Mientras tanto pochar el pescado apenas 1 minuto en fumet.

Cortar la palta en rodajas finas y rociar con unas gotas de limón y sal.

Mezclar los choclos con mayonesa y rectificar la sal.

Armado de la causa: En una placa para horno de forma rectangular y forrarla con papel film. Cubrir la base de la fuente con una porción puré en forma pareja. Sobre éste extender una capa muy fina de choclo con mayonesa y luego cubrirla con otra de puré. Cubrir la segunda capa de puré con mayonesa y acomodar la palta, volver a untar con mayonesa y acomodar los filetes de pescados, untar con mayonesa y decorar con huevos duros cortados en gajos y las aceitunas negras. Servir bien fría, cortada en porciones.



GASTRONOMÍA DE INDIA

FICHA TÉCNICA



Nombre: República de la India

Capital: Nueva Delhi

Superficie: 3.287.590 km² (un poco más grande que un tercio de la superficie de los EEUU).

Población: 1.029.991.145 (2001)

Población estimada para el 2050: 1.619.582.271

Lenguas: inglés es el idioma más importante por ser el vehículo para las comunicaciones políticas, comerciales, económicas y culturales de la India. Hindi es la lengua oficial nacional, está en uso común para 30% de la población de la nación. Sánscrito (lengua muy antigua y clásica en uso académico). Además, la constitución de la nación designó los 14 idiomas siguientes como lenguas oficiales en sus respectivas regiones: Bengali, Telugu, Marathi, Tamil, Urdú, Gujarati, Malayolam, Kannada, Oriya, Punjabi, Asamés, Kashmires, Sindhi e Indostani (éste último es hablado través de las regiones Septentrionales de la India). Más aún, existen en uso activo cientos de idiomas y dialectos, adicionales que son hablados en numerosas localidades a través de todo el país.

Religión: hindúes un 81,3%, musulmanes un 12%, cristianos un 2,3%, sikh un 1,9%, otros grupos incluyendo budistas, jaines, parsis componen por un total de 2,5%.

Generalidades

El continente asiático, a través de su cocina ha logrado trascender sus fronteras, aportando al mundo sus aromas, colores; como fuente de las especias más exóticas. China, Indonesia, Singapur, Malasia, Filipinas, Tailandia, Laos, Camboya, Vietnam, Corea, Japón, Pakistán, Birmania, Sri Lanka e India, han sabido mantener sus sabores y costumbres por milenios, con mucho en común pero con características particulares, debido a bases culturales y geográficas determinantes.

Al conocer la India a través de su cocina, se revela el rasgo común a todos los múltiples aspectos de su cultura, las tradiciones hindúes auténticas tienen una única fuente de inspiración, los **Vedas**, que son los libros sagrados.

La India, sobresale entre todas, por sus “curries”, conocidos en todo el mundo, pero es amplia la diversidad de platos que reflejan su geografía.

La India, puede dividirse en dos zonas: la India Septentrional, y la India Meridional

La Septentrional, la del norte, la más conocida en los Restaurants Hindúes del mundo, influida por mogoles y musulmanes, con el consumo de carnes como cabras, corderos, pollos, nunca vacas, ya que es considerada sagrada en todo el territorio, preparaciones típicas como los “tandooris” (se maceran las carnes en yogurt y especias, luego se cocina a alta temperatura) realizadas en los hornos “tandoor”, las koftas (albóndigas especiadas), kormas (carne cocidas junto con salsas de yogurt y frutas o nueces), los garam masala (mezcla de especias), los roti (panes), los chapati (pan chato), etc...; utilizando como materia grasa base de toda cocción el ghee (manteca clarificada).

La cocina Meridional, la del Sur, con zonas como Bengala, Gujarat, Tamil Nadu, Goa, con preparaciones predominantemente vegetarianas, utilizando granos y legumbres, especias y condimentos como los chiles, la leche de coco, el tamarindo, la canela, hojas de curri, etc..., el medio graso básico es el aceite, no el ghee, si bien se cocina frecuentemente al vapor. También son muy comunes todas aquellas preparaciones llamadas dhal, mezcla de legumbres y especias, (aunque la palabra dhal designa a los guisantes, como las lentejas griegas, los porotos negros, los mung, etc...), los ardientes vindaloo (carne especiada y macerada en vino y vinagre).

Las comidas, en la tradición védica, se inician con un **desayuno** muy nutritivo, con garbanzos, puris, Chutneys, jengibre, ...; continuando con el **almuerzo** como la comida más fuerte de la jornada, con arroz, dhal, chapatis, ..., todo un conjunto de preparaciones en combinaciones que aseguran una buena digestión, proporcionando energía y salud. Finaliza el día con una **cena**, más liviana que el almuerzo, con chutneys, hortalizas, entremeses salados, dulce y pan.

La comida muy picante favorece la transpiración y por lo tanto la pérdida de calor, combinando preparaciones extra-picantes con frutas frescas o los raitas como morigerantes.

También se utiliza mucho como guarnición el arroz, especialmente el Basmati, cultivado en la base del Himalaya.

Pesan sobre toda la India una serie de prohibiciones, basadas en motivos religiosos y culturales, la primera prohibición, afecta directamente a las carnes, prohibiendo el consumo de carnes de: cerdo, vaca y mono. Considerados como sagrados (vaca) e impuros (cerdo, mono).

Según las ramas del Hinduismo e Islamismo, varían estas prohibiciones, por ej., para el Jainismo, matar un mínimo insecto se consideraría una aberración, vegetarianos extremos; otros evitan el consumo de huevos (por contener el germen de la vida), también pueden llegar a extremos de no comer tubérculos para no dañar a insectos subterráneos, o hasta no consumir tomates por el color sangre de su piel y pulpa.

En cuanto a los utensilios utilizados para el consumo de las preparaciones, se utilizan los dedos, sólo los de la mano derecha, ya que se considera impura la izquierda, la cual ni siquiera debe rozar los recipientes contenedores de alimentos.

La palabra “curry”, que en cierta forma identifica a la cocina hindú, deriva del Tamil: KARI (significa salsa), que por desviación fonética de los ingleses, devino en curry. Todo “curry” implica la molienda equilibrada de varias especias, especialmente picantes y aromáticas, modificando su fórmula según cada familia, región, cocinero, etc..., puede llegar a integrar hasta 17 componentes, el curry más conocido es el Garam Massala (que se diferencia del resto de los currys por ser tostados sus ingredientes), pero un curry básico puede basarse en: canela, cilantro, comino, clavo, cardamomo y pimienta negra, dependiendo las proporciones según el gusto de cada cual.

Los Massala o Currys pueden ser secos, como los anteriores, o húmedos, en este caso forman parte de la preparación, aparte de las especias, hierbas, vinagre y aceite caliente.

Todo curry debe integrar en su preparación la cúrcuma, que le otorga su color característico, aparte pueden llevar ralladuras de jengibre, coco, tamarindo, azafrán, ajo, nuez moscada, guindillas o cayenas, etc...

El yogurt, es uno de los ingredientes bases, que ayudan a suavizar las preparaciones, especialmente en el preparado de los raitas (ensaladas frescas aderezadas con yogurt).

En general, el nivel de vida de los habitantes es muy precario, de allí el porqué de sus comidas, la utilización de sub-productos de la leche como el ghée, el yogurt o algunos pocos quesos, éstos no necesitan de mantenimiento en frío, y se realizan cotidianamente, las preparaciones picantes, la utilización de marinadas, los currys, etc..., ayudan a mantener un equilibrio entre la población y la selección natural.

Todo servicio de comida hindú se realiza sobre hojas de bananos, o sobre los thali (grandes bandejas) donde se disponen los katori (bols pequeños que contienen las diversas preparaciones que comprenden una comida). Cada comida consta de una serie variada de preparaciones, que se acompañan con té.

Ingredientes típicos de la cocina Hindú: agua de rosas, anís, asafétida, azafrán, canela, cardamomo, clavo de olor, comino, coriandro, cúrcuma, curry (hierba), dhal, fenogreco, Garam Massala, ghée, harina de garbanzos, jengibre, mostaza negra, nuez moscada, panir, pimienta de Cayena, sémola, tamarindo, yogurt, ...

Glosario

Garam Massala: curry preparado a partir de 17 especias tostadas

Mughal Garam Massala: similar al Garam Massala, sólo que sin tostar

Massala: mezcla de especias aromáticas

Chapatis: panes chatos de harina de trigo

Curry Madrás – Curry Mysore: currys extra picantes

Khoa: leche condensada sin endulzar (con 4 tazas de leche tras una reducción en sartén muy lenta se obtienen 90grs. de khoa)

Panes: chapatis, nans, puris, parathas, etc...

Vindaloo: preparaciones del Sur, muy picantes, con carnes

Dahi: yogurt natural y entero

Panir: cuajada de leche

Chutneys: mezclas de vegetales/frutas con especias, pueden ser cocidos (se conservan) o crudos. Se utilizan como condimento/guarnición de preparaciones

Chachadi: tipo "ratatouille" agri dulce con mostaza y/o coco

Polao: mezcla de arroz Basmati con uvas pasas, almendras, cardamomo, canela, y camarones

Kodai: instrumento de cocción fundamental similar a una sartén sin mango

Dhal: legumbres

RECETAS

VINDALOO DE CORDERO

INGREDIENTES

Jengibre fresco rallado c/n

Carne de cordero(paletilla)
0.300 kg

MIX:

Guindillas rojas ½ U

Cúrcuma c/n

Cardamomo molido c/n

Clavo de olor molido c/n

Canela molida c/n

Pimienta c/n

Coriandro molido c/n

Comino en semillas c/n

Mostaza en granos c/n

Jugo de limón ½ U

Ajo 1 Dte

Aceite neutro o ghee

Agua c/n

PREPARACIÓN

En sartén tostar las especias, luego pasar a un mortero y moler Hasta lograr un polvo fino. Luego agregarle la cúrcuma y la guindilla En brunoise. Mojar con unas gotas de limón o vinagre hasta lograr Una pasta. Agregar el jengibre rallado. Reservar. Limpiar la carne de cordero y realizar algunos cortes superficiales. Untar la carne con la pasta y dejar reposar 1 hora en la heladera. Sellar la carne en sartén con ghee y ajos enteros. Llevar a horno 180°C. Tapado con un poco de líquido y cocinar hasta tiernizar.

Nota: para lograr un buen sabor se puede dejar reposar la carne con La pasta de especias en la heladera por 24 hs.

KHIRA RAITA

INGREDIENTES

Pepino ½ U
Sal c/n
Ajo c/n
Jengibre fresco rallado c/n
Jugo de limón c/n
Yogurt natural 0.150 kg

PREPARACIÓN

Pelar el pepino y luego quitarle las semillas. Cortarlos en brunoise O bien rallarlo. Colocarlo en un bowl junto a los demás ingredientes y Por último incorporar el yogurt y dejar reposar.
Opcional: perfumar con menta fresca picada.

RAITA DE BERENJENAS

INGREDIENTES

Berenjena chica 1 U
Yogurt 0.150 Kg
Comino c/n
Pimentón c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
Aceite neutro c/n

PREPARACIÓN

Colocar la berenjena sobre fuego directo y cocinar hasta tiernizar. Luego pelar y realizar un puré, condimentar bien y dejar enfriar. Por último colocar el yogurt.

CHUTNEY DE COCO

INGREDIENTES

Coco rallado 0.150 kg
Leche de coco 0.080 l
Harina de garbanzo (besan) 0.030 kg
Cilantro c/n
Chilis verdes y rojos 1 u
Ghee c/n
Mostaza en granos c/n
Hojas de curry c/n
Jugo de limón 1 u
Azúcar rubia 0.080 kg

PREPARACIÓN

Colocar en una sartén el ghee y tostar los granos de mostaza junto con los chilis en brunoise, espolvorear la harina de garbanzos y dejar tostar e incorporar el resto de los ingredientes. Cocinar hasta lograr consistencia.

DHAL

INGREDIENTES

Lentejas 0.250 kg
Agua 0.150 l
Jengibre fresco 1 cda
Cúrcuma 1/2 cda
Sal cda
Ajo 1 cda
Cilantro fresco picado 3 cda
Ghée 4 cda
Cebolla 1 u
Granos de comino 1 cda
Coriandro 1/2 cda
Guindilla en polvo 1 u
Crema o yogurt 0.100 l

PREPARACIÓN

Lavar las lentejas y cubrir con agua. Incorporar la guindilla molida y cocinar a fuego bajo hasta lograr tiernizar. Por otro lado realizar una pasta de ajo e incorporarla. Luego la crema y el ghee emulsionándolo. Por último incorporarle la cebolla sudada en ghee junto con ajo picado y el resto de las especias.

Nota: esta preparación debe ser picante y habitualmente se acompañan con chapatis calientes.

CHAPATIS

INGREDIENTES

Harina 000 0.250 kg
 Sal 1 cdita
 Ghée o aceite neutro 2 cda
 Agua tibia 1 taza 0.125 L

PURIS:

CHAPATIS FRITOS EN ACEITE NEUTRO O GHEE.

PREPARACIÓN

Mezclar la harina con la sal y añadir el ghee fundido en el centro Junto con el agua de a poco. Integrar todos los ingredientes amasando hasta lograr una masa tierna y lisa. Dejar descansar Cubierto con film o un lienzo por 30'aprox. cortar trozos de masa del tamaño de un huevo (40gr aprox), estirar con harina en forma de discos y cocinar en una sartén de ambos lados.

Nota: deben quedar doradas y presentan forma irregular. Pincelar con ghee fundido antes de servir.

SAMOSAS DE VERDURAS

INGREDIENTES

Masa Harina 0000 0.150 kg
 Sal c/n
 Ghee 0.040 kg
 Yogurt natural 0.025 kg

Relleno

Papas 0.300 c
 Arvejas 0.100 Kg
 Ciboulette c/n
 Cilantro c/n
 Menta c/n
 Chilis verdes ½ u
 Lima o limón ½ u

PREPARACIÓN

Masa: formar una corona y en el centro colocar los líquidos, amasar Y dejar descansar. Relleno: cocinar las papas cortadas en cubos. Saltear las arvejas e incorporar en la misma sartén las papas. Retirar de fuego y colocar Las hierbas frescas picadas, el chili y jugo de lima. Armarlas y freir en aceite a 180°C.

GASTRONOMÍA DE ARGENTINA

Generalidades

La **República Argentina** es un Estado soberano, organizado como república representativa y federal, situado en el extremo sureste de América del Sur. Su territorio está dividido en 23 provincias y una ciudad autónoma, Buenos Aires, capital de la nación y sede del gobierno federal. Sus 40 millones de habitantes promedian índices de desarrollo humano, renta per cápita, nivel de crecimiento económico y calidad de vida, que se encuentran entre los más altos de América Latina. Según el Banco Mundial, su PBI nominal es el 30º más importante del mundo, pero si se considera el poder adquisitivo su PBI total transforma al país en la 23ª economía más importante del mundo. En 2010, la Argentina fue clasificada como país de ingresos medianos altos o como un mercado emergente, también por el Banco Mundial. Por su extensión, 2.780.400 km², es el segundo estado más extenso de América Latina, cuarto en el continente americano y octavo en el mundo, considerando solamente la superficie continental sujeta a su soberanía efectiva. Si se consideran las islas Malvinas, Georgias del Sur, Sándwich del Sur y Aurora (hoy administradas por el Reino Unido y reivindicadas por la Argentina), más el área antártica reclamada al sur del paralelo 60° S, denominada Antártida Argentina (que incluye a las islas Orcadas del Sur y Shetland del Sur), la superficie total se elevaría a 3.761.274 km², convirtiéndose en el séptimo país más grande del mundo. Sin embargo, esta reclamación está afectada por lo establecido por el Tratado Antártico, sin que su firma constituya una renuncia. Su territorio continental americano, que abarca gran parte del Cono Sur, limita al norte con Bolivia y Paraguay, al nordeste con Brasil, al este con Uruguay y el océano Atlántico, y al sur y oeste con Chile.



La **gastronomía de la Argentina** está marcada por la influencia y el gran aporte realizado por los países europeos que arribaron a nuestras tierras desde hace más de 200 años. En nuestro país se fusionaron las gastronomías de Italia, España, la cocina criolla, indígena e incluso algunos pequeños influjos del África subsahariana dando origen a una rica y variada gastronomía regional. Un factor determinante es que Argentina fue considerada uno de los países más productivos en el plano agrícola, llegando a ser reconocida como “el granero del mundo”, gracias a ello encontramos la presencia de trigo, porotos, maíz, etc. en platos típicos como así también la importancia de la carne y leche para nuestra cocina. Además de las diferencias que encontramos en las cocinas regionales, podemos observar que existe por un lado una gastronomía netamente urbana (muy influenciada por la "globalización" de las costumbres alimentarias), y por otro lado la gastronomía rural, más tradicional.

Preparaciones, Ingredientes y Platos Típicos por Regiones

A continuación desarrollaremos la gastronomía regional Argentina, y aunque podamos marcar bien amplias diferencias, es importante destacar que existen productos y técnicas que son comunes a todos, tales como el asado, mate, empanadas, etc.

Región Noroeste y Cuyo: (la Ruta de los Picantes)

Incluye a las provincias de Jujuy, Salta, Catamarca, Tucumán, Santiago del Estero, La Rioja, San Juan, Mendoza, San Luis. Ésta región es la que más influencia de culturas prehispánicas andinas presenta, y lo podemos notar en la producción tradicional de maíz, papa, ajíes y chiles. Por otro lado Mendoza y San Luis, provincias cuyanas también han recibido desde fines del siglo XIX los influjos de la gran inmigración transatlántica por lo que presentan más similitudes con la gastronomía de la región central. Si bien existe aquí, como en casi todo el resto del país, una importante presencia de ganadería vacuna, toman relevancia otros animales como la llama), los caprinos, ovinos y porcinos. Con todos estos animales, además de embutidos, guisos, pucheros, empanadas y asados se prepara charqui y charquicán. Además de la papa y el maíz, la quínoa y el amaranto, los porotos, tomates, zapallos (calabazas), ajíes, el pimentón, la palta, el cayote, son productos que representan a ésta cocina. Entre las especies que migraron



desde otras regiones, también se destacan las excelentes vides, olivos (se destaca una variedad de aceituna típica de la Argentina, variedad conocida como "Arauco"), nueces, duraznos, peras, cebollas, cuaresmillos, arándanos, ajos, damascos, ciruelas, higos, membrillos, kiwis. En las zonas más húmedas es grande la producción de: caña de azúcar, limón, bananas, naranjos; bananas, paltas; en las zonas más frescas correspondientes al Cuyo prosperan los manzanos y la vid. Otro plato típico de la región es el locro, un típico guiso elaborado a base de porotos, maíz blanco y zapallo esencialmente, hoy considerado uno de los platos nacionales. Existen diversas variedades de locro (por ejemplo el huascha locro o locro pobre). Tampoco debemos olvidarnos de los tamales y la humita en chala. Otras especialidades culinarias de esta región argentina son los alfeñiques, el charqui, el chuño, la carbonada, la chanfaina, , calabazas rellenas, el sancocho y el pastel de papa, aunque este último se ha hecho plato común en otras zonas. En las áreas rurales se prepara el patay, especie de bizcocho elaborado con harina de algarrobo criollo. Entre los postres figuran los huevos quimbos y el turrón salteño. Mientras que casi todas las provincias de la región (a excepción de Tucumán y Santiago del Estero) producen vinos que en muchos casos han obtenido merecido renombre mundial, corresponde mencionar al menos uno que es exclusivamente argentino: el torrontés, vino blanco fragante y de sabores frutales que se elabora en los Valles Calchaquíes, siendo Cafayate el centro productivo más famoso. También se produce una gran variedad de dulces, algunos de ellos de consumo masivo en todo el país: dulce de batata y dulce de membrillo; con estos y queso fresco se preparan los postres llamados fresco y batata y postre vigilante, muy comunes en casi cualquier parte de Argentina. Más restringidos al Noroeste son los arropes de chañar y de tuna, o los dulces de melaza y cayote, entre las golosinas se destacan los alfeñiques. Un postre simple típico del Noroeste Argentino es el quesillo de cabra con miel de abeja o con dulce de cayote , mientras que uno de los postres típicos de Cuyo -muy frecuente hasta la primera mitad del siglo XX, en la segunda mitad muy olvidado y con resurgir desde inicios del presente siglo- es la ambrosía. En el norte del Noroeste existe un postre semejante basado en harina desecada de diversos cereales llamado chuño. La región cuyana es afamada por las preparaciones artesanales en base a frutas desecadas como lo son los orejones de damasco (albaricoque), manzana, membrillo, durazno etc. o las pasas de uvas, ciruelas etc. Con los duraznos (y también damascos -o albaricoques-) macerados en almíbar se preparan conservas llamadas pelones.

Región Noreste

Incluye a las provincias del NEA: Corrientes, Chaco, Misiones, Formosa así como gran parte de Entre Ríos, norte de Santa Fe, y este de Santiago del Estero. La mandioca, el arroz, los pescados de aguas dulces, y el mate son los productos que la determinan.

La mandioca hace que muchos platos del Noreste Argentino sean idénticos o muy semejantes a los paraguayos. El chipá (o la chipa), es un pan muy pequeño preparado a base de almidón de mandioca y queso duro, que las migraciones internas están difundiendo en casi todo el país. Platos típicos de ésta región son; el "reviro", la "polenta correntina" la "sopa paraguaya" que pese a su nombre es una especie de pan. En el Chaco es común el guiso carrero. En Misiones la mandioca frita. La abundancia de ríos, arroyos, lagunas, esteros, hace que abunden los pescados, algunos de

ellos de carnes excelentes: pacú, dorado, surubí, patí, boga, armado, corvina de río, pejerrey etc. Suelen comerse asados, especialmente "carancheados", a veces condimentados con jugo de limón, o con aceite y vinagre e incluso con chimichurri, estos aliños pueden ir solos o mezclados. La carne de carpincho (o capibara) y de yacaré ha sido importante en la alimentación de los pueblos originarios. Con la cola de yacaré se suelen preparar milanesas. Por otra parte los asados de vacunos suelen ser hechos actualmente a partir de razas híbridadas con cebú como la brahmā y el brangus. Un asado típico del noreste es el churrasco al espadín. Otra preparación culinaria típica de esta región es la cabeza guateada. Esta es una región abundante en frutas, algunas de características tropicales, tales como mamones, , ananás, granadas, maracuyás, mangos y otras más conocidas como pomelos, mandarinas, naranjas, bananas, sandías, etc.. Las provincias de Corrientes y Misiones son las principales productoras de "yerba mate", proveen a todo el país e incluso a países vecinos. El Noreste Argentino es el área central del consumo de tereré, infusión de mate que se bebe fría, con cítricos o incluso con aguardiente. En gran parte de esta región el mate se ceba en recipientes grandes y de boca ancha llamados porongos (como se acostumbra también en Uruguay y los estados brasileños de Río Grande, Santa Catarina y Paraná).

Región Patagónica

Incluye a las provincias de Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz, Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur. También aquí encontramos asados, el dulce de leche, las empanadas el consumo de la infusión llamada mate. En esta región, además de los influjos italiano y español, se hacen notar los influjos de galeses, alemanes, suizos, etc. La inmigración galesa, desde la segunda mitad de los '60 del siglo XIX en Chubut, introdujo dos grandes aportes: la torta negra, y el queso llamado queso Chubut, luego difundido en la mayor parte de la Patagonia (especialmente en Neuquén) y en el sur de la provincia de Buenos Aires. La inmigración centroeuropea ha difundido la preparación de ciertos postres y dulces en gran medida basadas en frutas rojas y frutas agrias así como las calificadas de frutas finas (de cereza, manzana, frambuesa, arándano, rosa mosqueta, zarzaparrilla, cassis, sauco, calafate, zarzamora, guinda, mora, grosella, quetri etc., estas frutas se producen principalmente en el Alto Valle del Río Negro y en la zona de Los Antiguos) o las confituras y postres como los "chocolates", de Bariloche. Los pueblos prehispánicos han hecho sus peculiares aportes, por ejemplo, el ñaco, los panes y tortas de harina de "nuez" (semilla) de pehuén, el condimento llamado merkén, los dulces de llao llao o de frutos y calafate. Mientras que los inmigrantes chilenos aportaron el curanto y el milcao. Las costas oceánicas y los lagos de esta región proveen mariscos y crustáceos así como pescados para "patés", asados, cazuelas y guisos de centolla, centollón, calamar, pota, pulpo, abadejo, salmones, truchas, corvinas, congrio, ostras, mejillones (o "choritos"), cholgas, langostinos, berberechos, krill etc. En la región andinopatagónica se producen cervezas artesanales, ya sean de tipo irlandés como de tipo centroeuropeo. En los valles de Río Negro y Neuquén (e incluso en el noroeste de Chubut) se producen vinos blancos finos del tipo Riesling, siendo estos los viñedos más australes del planeta. Al asado vacuno se suman los porcinos, caprinos y especialmente los de cordero patagónico (por ejemplo el tierno asado de corderito patagónico) , los chiporros y los de carne de guanaco, choique (ñandú petizo patagónico) y ciervo muchas veces asados en *chulengos* (especie de

parrillada-horno hecha con un caño dotado de una simple chimenea y esto montado sobre un caballete para soportar el enfriamiento del fogón ante los constantes vientos) , como platos refinados se consumen salmónidos (por ejemplo salmones ahumados que se pueden expender como fetas -lonchas finas- de fiambres) también truchas ahumadas en forma de fiambre, fuets, salames ahumados y fiambres ahumados de jabalí o de ciervo, también patés de estos mismos animales.

Región Central y Pampeana: (Carne y mucho más.....)

Comprende a las provincias de Buenos Aires, Córdoba, centro y sur de Santa Fe, La Pampa, los dos tercios meridionales de Entre Ríos y la ciudad de Buenos Aires. Por motivos históricos y ecológicos la cocina de Uruguay es casi la misma que la de esta región argentina. Es la región que ha recibido el mayor influjo europeo directo, principalmente el italiano y español, aunque es asimismo, por sus importantes producciones agropecuarias en especial de ganado vacuno el epicentro de dos platos típicamente argentinos: el asado y el dulce de leche. Al plato y al dulce ya mencionados se añaden las milanesas y los escalopes, incluida entre las milanesas una que es invención argentina pese a su nombre, la milanesa a la napolitana. Compitiendo con los asados, "bifes" y churrascos se encuentran más platos de origen italiano aunque muy adaptados al país y, de hecho, transformados ya en platos nacionales de los argentinos cualquiera sea su linaje: las pizzas y las pastas. En cuanto a la salsa criolla ésta aunque también puede usarse para las pastas es más utilizada para acompañar platos hechos principalmente en base a carnes, la salsa parrillera tiene semejanzas con la salsa criolla y ambas con el chimichurri, siendo más semejante al chimichurri la salsa parrillera. Los influjos hispanos no van muy a la zaga: postres como los churros y ensaimadas, los alfajores, o platos como la tortilla de papas las albóndigas, el mondongo, las torrejas, los buñuelos (llamados en ocasiones "miñuelos"), croquetas y gran parte de los guisos (entre los que se destaca la Busecca), así como los pucheros, son derivados de España.

Es bueno destacar que queda poco de la comida "gaucha", exceptuando los asados, el dulce de leche, el locro, el mate, las tortas fritas, los pastelitos fritos y el arroz con leche— en esta región.

En las áreas rurales de la región pampeana correspondientes a la Pampa Húmeda, principalmente en el centro y sur de Santa Fe, centro, este y sur de Córdoba y norte de Buenos Aires, zonas en donde desde la segunda mitad de siglo XIX ha sido común el minifundio y midifundio de chacareros con orígenes piamonteses, lombardos, friulanos y vénetos, son comunes las preparaciones de salames (como los "salames quinteros" de Mercedes, Caroya, Tandil entre otras ciudades), bondiolas (o mondiolas) , codeguines, salamines, sopressatas, longanizas, etc. y durante los inviernos la ingesta de la bagna cauda. La preparación de jamones es directamente heredera tanto de los *jabugos* españoles, como de los *prosciuti* de Parma (Italia). Los jamones argentinos más afamados suelen ser los jamones serranos procedentes de las Sierras de Córdoba y su entorno.

Aunque las producciones frutales argentinas tienen su preponderancia en las regiones del Noreste, Noroeste, Cuyo y la Patagonia, existe asimismo en la región central una importante producción de frutas siendo por ejemplo la ciudad santafesina de Coronda la Capital de la Frutilla.

RECETAS

LOCRO

INGREDIENTES

Maíz (blanco) 0.065 Kg.
Porotos (alubias) 0.040 Kg.
Cueritos de cerdo 0.030 Kg.
Patitas de cerdo 2 U
Zapallo (criollo) 0.300 Kg.
Pechito de cerdo 0.050 Kg.
Panceta 0.030 Kg.
Falda 0.060 Kg.
Chorizo colorado 1/2 U
Mondongo 0.050 Kg.

Salsa

Cebolla de verdeo 1 U
Pimentón U
Sal y pimienta c/n
Ají molido c/n

PREPARACIÓN

Remojar en agua fría, durante varias horas, el maíz y los porotos. Comenzar cocinando en agua el maíz con los porotos, los cueritos y las patitas. Una hora más tarde, agregar el zapallo en cubitos. Cuando el zapallo se vuelve puré, comenzar a incorporar progresivamente el pechito de cerdo, la panceta y la falda. Por último, agregar los chorizos colorados, previamente blanqueados a partir de agua fría. Condimentar con sal y pimienta. El tiempo total de cocción es de 4 horas aprox. Cortar todos los vegetales en brunoise y sudarlos en la grasa. Condimentar y enfriar.

Nota: La salsa es conveniente elaborarla con antelación.

Presentación

Utilizar como recipiente de servicio un pan surprise.

HUMITA

INGREDIENTES

Choclo 2 U
Cebolla de verdeo 0.040 Kg.
Morrón 0.040 Kg.
Puré de calabazas 0.050 Kg.
Queso cuartirolo 0.050 Kg.
Hojas de chala blanqu 8 U
Leche 0.200 l
Albahaca fresca c/n

PREPARACIÓN

Rallar el choclo. Saltear en manteca la cebolla y el morrón cortado en brunoise. Agregar el choclo y cocinar agregando leche de ser necesario. Ligar con el puré, agregar el queso y la albahaca. Envolver con las hojas De chala blanqueadas. Calentar al vapor.

CARBONADA

INGREDIENTES

Grasa de cerdo 10 g
Cebolla 40 g
Azúcar 40 g
Carne Vacuna (pulpa) 200 g
Zapallo criollo 70 g
Caldo de ternera 40 g
Comino c/n
Pimienta molida c/n
Harina de maíz 30 g
Agua c/n

PREPARACIÓN

Se fríe la grasa con la cebolla. Se añade luego la carne picada a cuchillo como para empanadas, el zapallo en cubos. Mojar la preparación con caldo de ternera. Una vez cocido se condimenta con sal, comino y pimienta al gusto, agregando luego un poco de harina de maíz disuelta en agua y azúcar de acuerdo al gusto y textura final deseada.

Opcional: presentar en un zapallo cocido al horno y ahuecado.

TAMALES

INGREDIENTES

Caldo de verdura 0.060 L
Patita de cerdo 1 U
Laurel c/n
Tomillo c/n
Leche 0.150 L
Harina de maiz blanco 0.040 Kg
Cebolla 0.400 Kg
Grasa de cerdo c/n
Tomates 0.040 Kg
Zapallo criollo pelado 0.150 Kg
Carne de res (pulpa) 0.100 Kg
Vino tinto c/n
Sal c/n
Pimienta c/n – Ají molido c/n

PREPARACIÓN

Cocinar en caldo de verduras las patitas de cerdo, hasta que se desprendan del hueso fácilmente, retirarlas y reservar. Agregar las hierbas y la leche, cocinar la harina de maiz y reservar. Sudar la cebolla finamente picada, en la grasa, incorporar los tomates en cubos, el zapallo rallado, las patitas de cerdo deshilachadas y la carne en cubos pequeños. Cocinar, condimentar y desglasar con vino tinto. Blanquear las chalas de choclo y armar los paquetitos envolviendo con la harina ya cocida el relleno. Cerrar y atar el paquetito y terminar la cocción al vapor.

CHAFAINA

INGREDIENTES

Cebolla 1 Kg
Pimiento rojo ½ Kg
Sal Kg
Pimienta Kg
Ají molido Kg
Comino Kg
Vísceras de cabrito 0.050 Kg
Papa 0.060 Kg
Arroz 0.030 Kg
Agua c/n L
Sangre en polvo 0.020 Kg

PREPARACIÓN

Precocinar las vísceras en agua y cortar pequeño, reservarlos. En sartén sudar la cebolla y el pimiento en brunoise junto con la grasa. Incorporar las vísceras, la papa en cubos y el arroz, cubrir con agua y cocinar. Una vez cocidos ligar con la sangre, rectificar sazón y terminar cocción a fuego lento.

PASTEL DE NOVIOS

INGREDIENTES

Masa

Harina 0.250 Kg
Canela c/n
Sal c/n
Huevo 2 U
Manteca 0.050 Kg
Oporto 0.040 L

Relleno

Pollo 0.300 Kg
Manteca Kg
Cebolla 0.100 Kg
Tomate 0.200 Kg
Perejil c/n
Laurel c/n
Pasas de uva 0.070 Kg
Laurel c/n
Pelones 0.150 Kg
Vino blanco 0.200 Kg
Ají molido c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
Nuez moscada c/n
Aceitunas verdes 0.070 kg
Huevos 2 u

Merengue Suizo

Claros 4 u
Azúcar 0.200 kg

PREPARACIÓN

Mezclar los secos. Agregar los huevos y la Manteca pomada y por último el oporto. Incorporar bien todos los Ingredientes y formar un bollo. Dejar descansar en heladera con film al contacto. Por otra parte cortar en tiras el pollo Y sellar en sartén con manteca, retirar e incorporar la cebolla ciselada, sudar. Luego colocar el tomate concassé, el perejil, laurel, los pelones en bastones, las pasas y el pollo. Desglasar con el vino y condimentar con las especias. Una vez cocido el relleno incorporar las aceitunas picadas y Los huevos duros rallados o picados. Fonzar un molde de tarta con la masa y cocinar en horno a 180 °C. una vez lista la masa Retirar de horno e incorporar el relleno. Decorar con el merengue. Llevar a horno fuerte nuevamente hasta dorar la superficie 220 °C, colocar las claras junto con el azúcar y llevar a baño maría a 45 °C (hasta disolver los cristales), luego llevar a batidora hasta formar picos sostenidos.

PASTEL CAMBRAY

INGREDIENTES

Masa

Harina 0000 0.400 kg
Grasa de cerdo 0.040 kg
Yemas 2 U
Huevo 1 U
Vaso de vino blanco 0.080 L
Pizca de sal
Polvo de hornear ½ cda
Canela molida 1 cda

Relleno

Cebollas 0.300 kg
Carne (cuadril o bola de lomo) 0.300 kg
Cebollas de verdeo 3 U
Pimiento rojo ½ U
Papa 1 U
Zanahoria 1 U
Huevos duros 1 U
Aceitunas verdes 0.040 kg
Pasas de uva (opcional) 0.030 kg

Para la cubierta

Claras 3 U
Cucharadas de azúcar 180 kg
Pizca de sal o cremor tártaro

PREPARACIÓN

Formar una corona con la harina tamizada junto con la sal y la canela. En el centro incorporar la grasa fundida y comenzar a mezclar. Se agregan las yemas de a una y el huevo. Luego se incorpora de a poco el vino, hasta que se obtiene una masa consistente. Si faltase líquido se agrega leche. Dejar reposar la masa en la heladera 30´ **RELLENO** Cortar la cebolla y el pimiento en brunoise, sudar en aceite, retirar y agregar en la misma olla la carne picada a cuchillo. Cocinar hasta dorar y volver nuevamente los vegetales, condimentar con sal, pimienta y comino. Por último colocar las cebollas de verdeo ciselada. Y se mezcla con papa y zanahoria cortadas en cubos y blanqueadas. **ARMADO** Estirar 2/3 de la masa y fonzar el molde. Agregar, el relleno las aceitunas descarozadas y los huevos en rodajas. Se cubre con el resto de la masa y se cierra bien los bordes. Se pincha la superficie y se lleva a horno 180°C por 30 minutos aprox. **CUBIERTA** Batir las claras y el azúcar para el merengue. Cuando ya se ha cocido el pastel se extiende el merengue y se lleva nuevamente al horno suave hasta dorar.

PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES

Grasa de cerdo 0.050 kg
Cebolla 0.100 Kg
Pimiento rojo 0.100 Kg
Verdeo 0.050 Kg
Ajo Kg
Carne molida 0.150 Kg
Pasas de uva 0.030 Kg
Huevo 1 U
Papa 0.350 Kg
Manteca 0.035 Kg
Leche 0.075 L
Sal c/n
Pimienta c/n
Nuez moscada c/n
Azúcar c/n
Queso rallado 0.050 kg
Aceitunas 0.030 Kg

PREPARACIÓN

Fundir la grasa de pella y pinzar la cebolla y el Pimiento en brunoise. Incorporar la cebolla de verdeo finamente picada, el ajo y la carne molida. Condimentar e incorporar las pasas de uva, las aceitunas fileteadas y el huevo duro picado. Reservar. Por otra parte, elaborar un puré de papas con manteca, leche y yema, sal, pimienta y nuez moscada. Armar en placa enmantecada colocando una base de relleno, cubrir con el puré y espolvorear azúcar, llevar a horno a 190 C y gratinar con queso rallado.

EMPANADA SALTEÑA

INGREDIENTES

Pulpa Vacuna 0.250 KG

Cebolla 0.200 KG

Cebolla de verdeo 0.050 KG

Huevo 1 U

Aceitunas 0.025 KG

Sal c/n

Pimienta c/n

Ají molido c/n

Salsa:

Ají picante c/n

Aceite c/n

Perejil c/n

Ajo c/n

Sal c/n

Pimienta c/n

Vinagre c/n

Para la Masa:

Harina 000 0.400 kg

Salmuera 0.100 L

Grasa de cerdo 0.070 kg

PREPARACIÓN

Cortar en trozos la carne y blanquear hasta tiernizar. Picarla a cuchillo y reservar. Sudar las cebollas en brunoise, agregar la carne, condimentar Retirar del fuego y agregar la cebolla de verdeo cortada. Mezclar la preparación. Una vez frío agregar el huevo duro picado. Por otro lado, disolver la sal, la pimienta, el ajo picado al igual que el perejil en el vinagre y luego emulsionar con el aceite Esta preparación servirá como acompañante a la hora de servir las empanadas.

Masa

En un bowl colocar harina, incorporar la grasa fundida en el centro y la salmuera, a medida que se forma un bollo suave. Dejar descansar 30 minutos y luego Estirar de 2mm y cortar con aros del tamaño deseado. Nuevamente dejar descansar antes de rellenar, tapado con un lienzo.

EMPANADA JUJEÑA

INGREDIENTES

Pulpa Vacuna 0.250 Kg
Grasa de cerdo 0.050 Kg
Cebolla 0.200 Kg
Cebolla de verdeo 0.050 Kg
Aceitunas 0.025 Kg
Papas 0.150 kg
Ají molido c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
huevo 2 u

Para la masa

Harina 000 0.350 Kg
Salmuera 0.100 L
Grasa de cerdo 0.050 Kg

PREPARACIÓN

Fundir la grasa en una sartén, sudar la carne picada a cuchillo, incorporar las cebollas en brunoise, Y seguir sudando. Agregar el huevo, aceitunas picadas y las papas en cubos previamente cocidas.
Salpimentar y condimentar.

Masa

En un bowl colocar harina, incorporar la grasa fundida en el centro y la salmuera, a medida que se forma un bollo suave. Dejar descansar 30 minutos y luego Estirar de 2mm y cortar con aros del tamaño deseado. Nuevamente dejar descansar antes de rellenar, tapado con un lienzo.

EMPANADA TUCUMANA

INGREDIENTES

Matambre de ternera 0.250 Kg

Huevo 2 U

Cebolla 0.20 Kg

Cebolla de verdeo 0.050 Kg

Grasa de cerdo 0.050 Kg

Sal c/n

Pimentón dulce c/n

Comino c/n

Ají molido c/n

Harina 000 0.025 Kg

Para la Masa:

Harina 000 0.350 Kg

Salmuera 0.100 L

Grasa de cerdo 0.050 Kg

Yajua c/n

PREPARACIÓN

La carne se blanquea hasta que ablande y se deshila. Reservar. Sudar las cebollas, agregar la carne, condimentar. Incorporar una cucharada de harina para ligar, retirar del fuego. Agregar la cebolla de verdeo cortada y mezclar la preparación. Una vez frío agregar el huevo duro picado.

Masa

En un bowl colocar harina, incorporar la grasa fundida en el centro y la salmuera, a medida que se forma un bollo suave. Dejar descansar 30 minutos y luego estirar de 2mm y cortar con aros del tamaño deseado. Nuevamente dejar descansar antes de rellenar, tapado con un lienzo.

EMPANADA CORDOBESA

INGREDIENTES

Masa

Harina 000 0.400 Kg

Salmuera (10 %) 0.100 L

Grasa de cerdo 0.050 Kg

Pimentón

Relleno:

Carne de Vaca (magra) 0.200 Kg

Morrón Rojo 0.100 Kg

Huevo 2 U

Pasas de uva 0.030 Kg

Azúcar c/n

Ají molido c/n

Aceitunas verdes 0.020 Kg

Papa 0.150 Kg

PREPARACIÓN

Carne vacuna molida al que se le puede agregar azúcar, pasas de uva, pimiento, ají molido, aceitunas, huevo duro picado y a veces trozos de papa. A las que se hornean se les puede agregar pimentón a la masa para que tomen mejor color.

Masa

En un bowl colocar harina, incorporar la grasa fundida en el centro y la salmuera, a medida que se forma un bollo suave. Dejar descansar 30 minutos y luego Estirar de 2mm y cortar con aros del tamaño deseado. Nuevamente dejar descansar antes de rellenar, tapado con un lienzo.

MATAMBRE ARROLLADO

INGREDIENTES

Perejil c/n
Huevos 4 u
Matambre 1/2 Un
Ajo C/n
Morrón 0.300 Kg.
Queso parmesano 0.050 Kg.
Gelatina C/n
Pan rallado 0.050 Kg.
Ají molido C/n
Zanahoria 0.300 Kg.
Orégano C/n
Panceta ahumada 0.100 Kg.

PREPARACIÓN

Mezclar el ajo, el perejil, el orégano, el ají molido, el queso parmesano y el pan rallado. Colocar sobre la carne extendida y espolvorear con sal, pimienta y gelatina sin sabor. En forma ordenada colocar los huevos, los morrones, las zanahorias y la panceta ahumada. Enrollar y atar con papel film. Cocinar en un court-bouillon caliente de 2, 30 horas a 4 horas. Dejar enfriar en su líquido y prensar tibio hasta 60C

CHORIZO FRESCAL

INGREDIENTES

Cerdo 0.700 kg
Grasas blandas o papada 0.300 kg
Tripa cruda 28 c/n
Condimento por kilo
Sal 0.018 kg
Pimienta negra 0.001 kg
Nuez moscada 0.001 kg
Ají picante 0.001 kg
Fécula de maíz 0.020 kg
Agua fría 0.100 l

PREPARACIÓN

Picar el cerdo por el riñón de la máquina o a mano en cubos de ½ cm. Proceder de igual manera con el tocino. Mezclar la fécula con el agua fría y los condimentos. Incorporarla a la mezcla y amasar hasta que ligue. Embutir y conservar en frío 24 hs antes de cocinar.

MORCILLA TRADICIONAL

INGREDIENTES

Tripa vacuna Ø 40/42 c/n
Cueros 1.000 kg
Tocino crudo 0.250 kg
Carré de cerdo 0.500 kg
Cebolla de verdeo 0.500 kg
Sangre 0.500 l
Gluten de trigo 0.125 kg
Harina de trigo 0.125 kg
Sal fina 0.055 kg
Pimienta negra 0.004 kg
Comino molido 0.004 kg
Nuez moscada 0.004 kg
Orégano 0.004 kg
Fosfatos 0.009 kg

PREPARACIÓN

Hervir los cueros de cerdo y picar en 12 mm. Hervir la carne de cerdo y a media cocción picar también en 12 mm. Sudar la cebolla de verdeo y pasar por el mismo disco. Cortar el tocino en cubos de 5 mm. Mezclar todo y agregar la sangre, la harina, las especias e incorporar los fosfatos al momento de embutir. Llenar la tripa con la mezcla tibia, atar y cocinar a 85°C por 25 minutos hasta alcanzar los 85°C de temperatura corazón. Enfriar en agua corriente y colgar en cámara por 24 hs antes de consumir. Nota: Para usar sangre en polvo reemplazar 1 l. de sangre por 0.100kg. de polvo, hidratándola con 0.900 l. de agua fría.

SALCHICHA PARRILLERA

INGREDIENTES

Cerdo 0.700 kg
Grasas blandas o papada 0.300 kg
Tripa de lechón o cordero de ø 18 c/n
Vino bco 0.100 l
Sal 0.018 kg
Pimienta blanca 0.001 kg
Nuez moscada 0.001 kg
Ají picante 0.001 kg
Fécula de maíz 0.020 kg
Agua fría 0.100 l
Clavo de olor molido c/n
Ajo 2 u

PREPARACIÓN

Picar el cerdo por el riñón de la máquina o a mano en cubos de ½ cm. Proceder de igual manera con el tocino. Mezclar la fécula con el vino infusionado con el ajo. Los condimentos, e Incorporarla a la mezcla y amasar hasta que ligue. Embutir y conservar en frío 24 hs antes de cocinar.



COCINA ORIENTAL

TEMPURA

INGREDIENTES

Huevo 55 gr.
Agua helada 200 c.c.
Harina leudante 100 gr.
Langostino 5 u
Calamar 100 gr.
Pejerrey 150 gr.
Hongo shitake fresco 100 u.
Zanahoria 100 gr.
Berenjena 100 gr.
Cebolla 100 gr.
Aceite de maíz 1000 c.c.
Zapallo 100 gr.
Ten tsuyu mirin 60 c.c.
Salsa de soja 60 c.c.
Agua 240 c.c.
Nabo rallado 30 gr.
Jengibre rallado gr 10
Copo de bonito gr 3

PREPARACIÓN

Calentar el aceite a 165-170 °C. Ten Tsuyu Mezclar mirin, agua, soja, katsuobushi y llevar a hervor. Retirar inmediatamente. Filtrar. Ten Tsui Mezclar los huevos con el agua helada. Pasta Mezclar la harina y el ten tsui sin incorporar totalmente. Comenzar a freír siempre por los vegetales, enharinar y sumergir fugazmente en la pasta. Levantar la temperatura 5 a 10°C más y continuar con los frutos de mar.

ARROZ PARA SUSHI

INGREDIENTES

Arroz fortuna ancho largo
00000 240 gr.

Agua 300 c.c.

Alga kombu 10 gr.

Aderezo avinagrado

Azúcar 100 gr.

Vinagre de alcohol 300 c.c.

Sal fina 50 gr.

PREPARACIÓN

Lavar y enjuagar el arroz varias veces hasta que el agua quede transparente. Colocar el arroz lavado en una olla con el agua de cocción. Tapar. Cocinar a fuego fuerte por 5 minutos. Reducir el fuego al mínimo y continuar por 15 minutos. Terminada la cocción dejar descansar sin destapar la olla durante 30 minutos. Aderezo Mezclar los ingredientes, llevar a hervor hasta disolver y enfriar. Mezclar el arroz con el aderezo, y mantener tapado con un paño húmedo.

ROLLS INVERTIDOS

INGREDIENTES

California roll

Arroz para sushi 350 gr.

Alga nori 1 u.

Semilla de sésamo tostada 80 gr.

Kani kama 80 gr.

Pepino 80 gr.

Palta 100 gr.

Opcional

Mango c/n gr.

Boston roll

Arroz para sushi 350 gr.

Alga nori 1 u.

Semilla de sésamo negro 80 gr.

Salmón rosado 100 gr.

Queso tipo philadelphia 100 gr.

Opcional: caviar rojo c/n gr.

PREPARACIÓN

Cortar los ingredientes del relleno en bastones de 2 cm de ancho y el pepino en juliana. Enfilmar una esterilla de bambú. Humedecer las manos y extender el arroz sobre la parte externa del alga. Dar vuelta el alga y colocar el relleno sobre la mitad. Luego envolver con la ayuda de la esterilla. Espolvorear con sésamo semi molido. Cortar en 8 porciones con cuchillo de hoja fina humedecido.

TEMAKI SUSHI

INGREDIENTES

Alga nori 3 u.

Arroz para sushi 200 gr.

Huevo 4 u.

Azúcar 40 gr.

Ají no moto 5 gr.

Extras

Langostinos 3 u

Salmón 0.100 kg

Tofu 0.070 kg

Jengibre 1/2 u

PREPARACIÓN

Mezclar los huevos con el azúcar y el ají no moto. Confeccionar una omelette fino de 1 mm de espesor. Cortar la omelette en cuadrados de 8 cm de lado. Grillar la piel de salmón. Cortar en triángulos de 1 cm. Cortar el alga nori en dos. Colocar el arroz de sushi sobre un lado del alga. Disponer la omelette y la piel de salmón. Enrollar en forma de cono.

ARROLLADITOS PRIMAVERA – EMPANADITAS CHINAS

INGREDIENTES

Masa

Harina 0000 200 gr
Aceite de maíz 10 cm³
Harina de arroz 50 gr
Agua 500 cm³

Relleno

Brote de bambú (opcional) 100 gr
Brote de soja 120 gr
Ajo 10 gr
Pasta de soja fermentada 5 gr
Jengibre 10 gr
Zanahoria 100 gr
Carne de cerdo 80 gr
Akusay en juliana 100 gr
Salsa de pepinos
Azúcar 40 gr
Agua 250 cm³
Sal fina 5 gr
Chile en brunoise 3 u
Cilantro c/
Maní tostado 150 gr
Vinagre de alcohol 150 cm³
Pepino 1 u
Échalote en brunoise r 15 g
Salsa agridulce
Vinagre de alcohol 100 cm³
Agua 150 cm³
Azúcar 150 gr
Extracto de tomate c/n
Almidón de maíz c/n

PREPARACIÓN

Elaborar una masa con la técnica de elaboración de crêpes. Cocinar la masa pincelándola en una crepera sobre baño de maría. Elaborar el relleno, salteando la carne de cerdo picada junto con el ajo, el jengibre y la pasta de soja fermentada. Luego agregar la zanahoria y los brotes de soja, fuera del fuego incorporar los brotes de bambú y la salsa de soja. Armar y freír.

KUM-BAO (DADOS DE POLLO)

INGREDIENTES

Pechuga de pollo 180 Gr
Maníes 40 Gr
Pimienta Roja 4 Gr
Pimienta Verde 2 Gr
Salsa de Soja 10 Ml
Vinagre 10 Ml
Azúcar 5 Gr
Vino Menoc 5 Ml
Ajinomoto 1 Gr
Ajo 20 Gr
Cebollín 2 Gr
Fécula 3 Gr
Caldo de Pollo 100 Ml

Adorno

Jengibre fresco 20 Gr
Coco rallado 40 Grs

PREPARACIÓN

Cortar el pollo en dados, mezclar con salsa de soja y vino amarillo. Preparar una salsa con salsa de soja, azúcar, vinagre, ajinomoto, caldo de pollo y fécula. Mantener el maní en agua durante 5 minutos y luego freírlos a fuego vivo. Calentar el aceite en una sartén, poner pimienta roja y pimienta silvestre y saltear allí los dados de pollo. Incorporar la salsa preparada, jengibre, cebollín, ajo y maníes.

Adorno

Cortar el jengibre en láminas con la máquina de fiambres de 1 mm y secar entre dos silpat. Caramelizar con un almíbar y espolvorear con coco rallado

Montaje

Moldear con un cortante el pollo y levantar con los crocantes de jengibre.

YAM WOON SEM (ENSALADA PICANTE DE HARUSAME)

INGREDIENTES

Setas 60 gr
Harusame 50 gr
Aceite 25 ml
Kanikama 80 gr
Ajo 1 gr
Pulpa de cerdo 150 gr
Échalote 1 gr
Cebolla 100 gr
Cebolla de verdeo 10 gr
Hojas de apio 5 gr
Salsa de pescado (nam-pla) 5 ml
Jugo de limón 5 ml
Azúcar 5 gr
Guindilla 1 gr
Sal 4 gr
Pimienta 2 gr
Arroz 60 gr
Salsa de soja 10 ml
Tempura orly
Harina 0000 50 gr
Yema de huevo 10 gr
Cerveza 60 ml

PREPARACIÓN

Cortar las setas en láminas y saltearlas, reservar. Remojar el harusame en agua hirviendo escurrir hasta obtener una consistencia blanda. Saltear el cerdo en julianas en un wok, agregar el kanikama con el ajo y sazonar. Reservar. En un bowl mezclar el échalote, cebolla, cebolla de verdeo y las hojas de apio cortado todo en juliana. Agregar los hongos, la salsa de pescado, el jugo de limón, el azúcar y la guindilla. Incorporar esta preparación a los fideos y a la carne mezclar y servir. Espolvorear con cilantro.

Colchón

Se cocina el arroz por expansión y se enjuaga con agua fría corriente. Sazonar con salsa de soja

Montaje

Se monta con un cortante circular y se baña con salsa de soja se le añade la ensalada y altura con aros de cebolla tempura.

MINI ALBÓNDIGAS THAI EN SOPA DE MANÍ Y CROCANTE DE PLÁTANO

INGREDIENTES

Para las Albóndigas

Carne molida especial 180 Gr

Cilantro 10 Gr

Aceite de sésamo 5 Ml

Jengibre en polvo 5 Gr

Huevo 1 Un

Para la Sopa

Ajo 25 Gr

Cebolla 50 Gr

Cebolla de verdeo 50 Gr

Maní pelado sin sal 125 Gr

Caldo de verduras 100 Ml

Crema de leche 80 Gr

Fécula 15 Gr

Para el Crocante Plátano

Macho 150 Gr

Aceite de Girasol c/n Ml

Sal Fina 5 Gr

PREPARACIÓN

Para las albóndigas: Picar el cilantro y mezclar con la carne y el resto de los ingredientes en un bowl hasta obtener una masa homogénea. Reservar para cocinar en horno o plancha.

Para la sopa: Rehogar a fuego bajo el ajo junto con la cebolla y la parte blanca del verdeo, incorporar el maní previamente tostado y luego de unos minutos agregarle el caldo. Una vez reducido a la mitad agregarle la crema de leche y de ser necesario espesarlo con fécula.

Para el crocante: Cortar el plátano con mandolina en finas rodajas, freírlo para decoración del plato.



CARNE OVINA

INTRODUCCIÓN

Originaria de Asia, la carne de ovinos, es una de las carnes más populares en el mundo entero, gracias a la buena adaptación de éstos a distintas tierras, así podremos encontrar la carne de cordero presente en el menú de muchas y distintas cocinas del mundo. Se le denomina **cordero** a la cría macho o hembra de la oveja, no mayor a un año. Existen tres tipos de corderos:

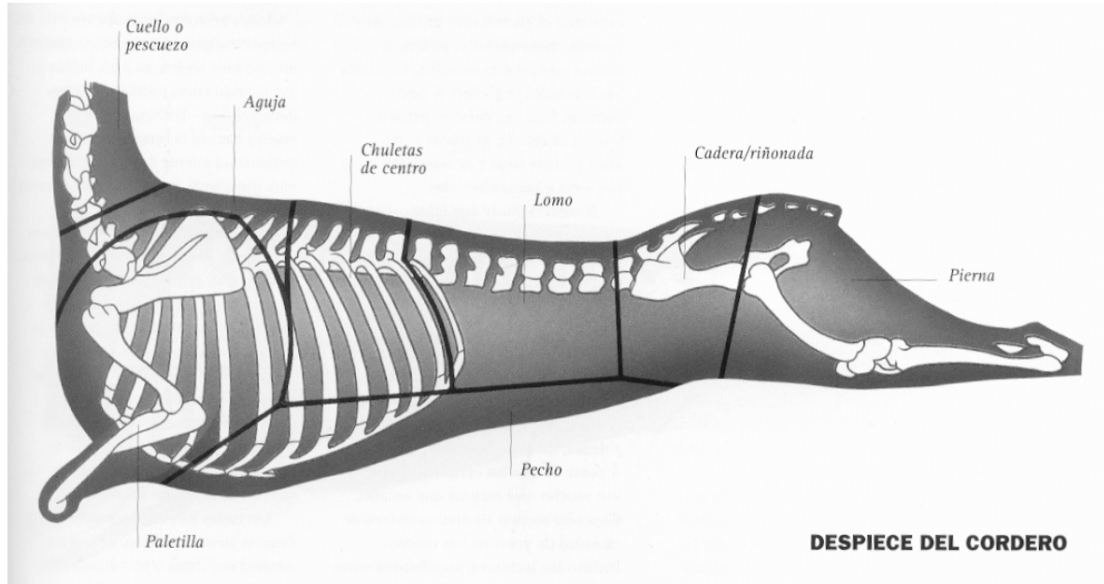
- el **cordero lechal**, se sacrifica antes de ser destetado a 30-40 días de vida, con un peso de 8-10kg., su carne es muy tierna y rosada, de sabor insípido, pero muy delicado, prácticamente se deshace en la boca.
- el **cordero blanco**, son la gran mayoría de corderos sacrificados, con una edad de 70-150 días y un peso que oscila entre los 20 y 25kg., de carne rosada oscura y firme cuando está cruda y tierna al cocinarse, su grasa es blanca.
- el **cordero gris**, sacrificado entre los 6 y 9 meses, con peso de 30-40kg., por su alimentación variada, su grasa se torna grisácea, y su carne más firme y de sabor más fuerte.

El cordero una vez transcurrido su primer año de vida se convierte en cordero maduro, y luego en carnero. Tanto uno como el otro, tienen una carne más firme y oscura que el cordero de menos de un año. La carne del carnero es de un rojo oscuro, no rosada, y más grasa.

Hoy en día, los métodos agrícolas y de crianza modernos han mejorado el sabor y la textura del cordero y han conseguido obtener trozos menos grasos. La carne de los corderos jóvenes alimentados con leche, los lechales, es muy pálida, pero irá cambiando de color y textura a medida que crezca el animal. La carne de carnero, u oveja de más de dos años, no se debe consumir inmediatamente luego del sacrificio, por ser muy fuerte de sabor, color y textura.

Si se tratara de un carnero, macho adulto, no debe ser sacrificado mayor a los 2-3 años, siempre estos ejemplares deben orearse de 8 a 10 días para madurarse y así tiernizar su carne. En nuestro País, ha tomado particular fama el **cordero patagónico**, que criadores y frigoríficos del Sur, comercializan bajo el sello de **C.O.P. (Carne Ovina Patagónica)**.

Al comprar carne de cordero, se debe elegir la más magra, y con grasa sólida y blanca, si se compra el animal entero, éste debe tener los riñones en su lugar y casi cubiertos por grasa, blanca y sólida, la carne debe ser de un rosado parejo, o un rojo tenue. Esta carne es muy sana, ya que es de bajo colesterol y de fácil digestión. El origen del cordero influye directamente sobre el gusto de su carne, ya que la alimentación recibida le marcará su sabor, así tenemos por ejemplo al **cordero pré-salé** de la costa Atlántica francesa, Monte de Saint Michel, Paullac y Bordeaux, famoso en todo el mundo, que posee D.O.C., y toma su característico sabor, al alimentarse de pasturas naturales (impregnadas por yodo y sal) salpicadas por agua de mar. También el cordero de **Castilla**, en España, es muy popular, ya que su carne toma un sabor muy particular al alimentarse de hierbas tales como el romero, el tomillo y la lavanda.



El método de cocción que mejor se aplica sobre esta carne, es asar, o dependiendo de que se trate de un animal adulto, en ese caso guisar será la mejor preparación para esta carne. La carne de cordero es una carne que combina muy bien con hierbas y especias, con frutos desecados, vegetales en general.

Hay cortes especiales para la carne del cordero como por ejemplo:

- El **Barón**, comprende la silla y ambos Gigot (Double), se hornea o asa, se trincha frente al comensal.
- El **Gigot** o cuarto trasero, es la pierna, se trabaja con hueso o deshuesada, se asa o bracea, se puede dividir en el: Gigot propiamente dicho y la caña o codillo.
- El **Double**, son los dos Gigot juntos.
- La **Silla o Selle**, es la parte de la riñonada, es parte del Barón, se hornea, y de ella se extrae el solomillo.
- Los **Lomos** o **solomillos**, se extraen, se limpian y se cocinan con cuidado para preparaciones diversas, es el corte máspreciado, pero menos sabroso.
- Las **côtelettes**, son las chuletas o costeletas, se extraen de la parte central.
- El **Carré**, se asa entero (rinde para 4 porciones) o corta en côtelettes.
- Las **Paletillas** o espaldillas, son los cuartos delanteros, se asan, se saltean, su carne es utilizada para preparaciones como los Ragoûts.
- Las **Noisettes**, son pequeños escalopes sacados de los lomos (solomillos) o del carré.
- Las **Visceras**: mollejas, riñones, tripas, sesos, lenguas, hígado, crepinette.
- El **Cogote**, se utiliza sobre todo en guisos o estofados.

Pautas básicas:

- Mientras más joven es el animal, mayor calidad tiene su carne.
- La carne de macho es más dura y tiene olor más fuerte y pronunciado.
- Hay razas más tiernas y sabrosas que otras.
- El animal criado a campo abierto es mejor que el de corral.
- La carne requiere buena maduración, oreo y cadena de frío.
- La carne debe ser conservada en heladera, sin ninguna cobertura (por ej. Nailon), ya que necesita ventilarse, en caso de ser cubierta se “abombará” tomando olor y tornándose pegajosa.

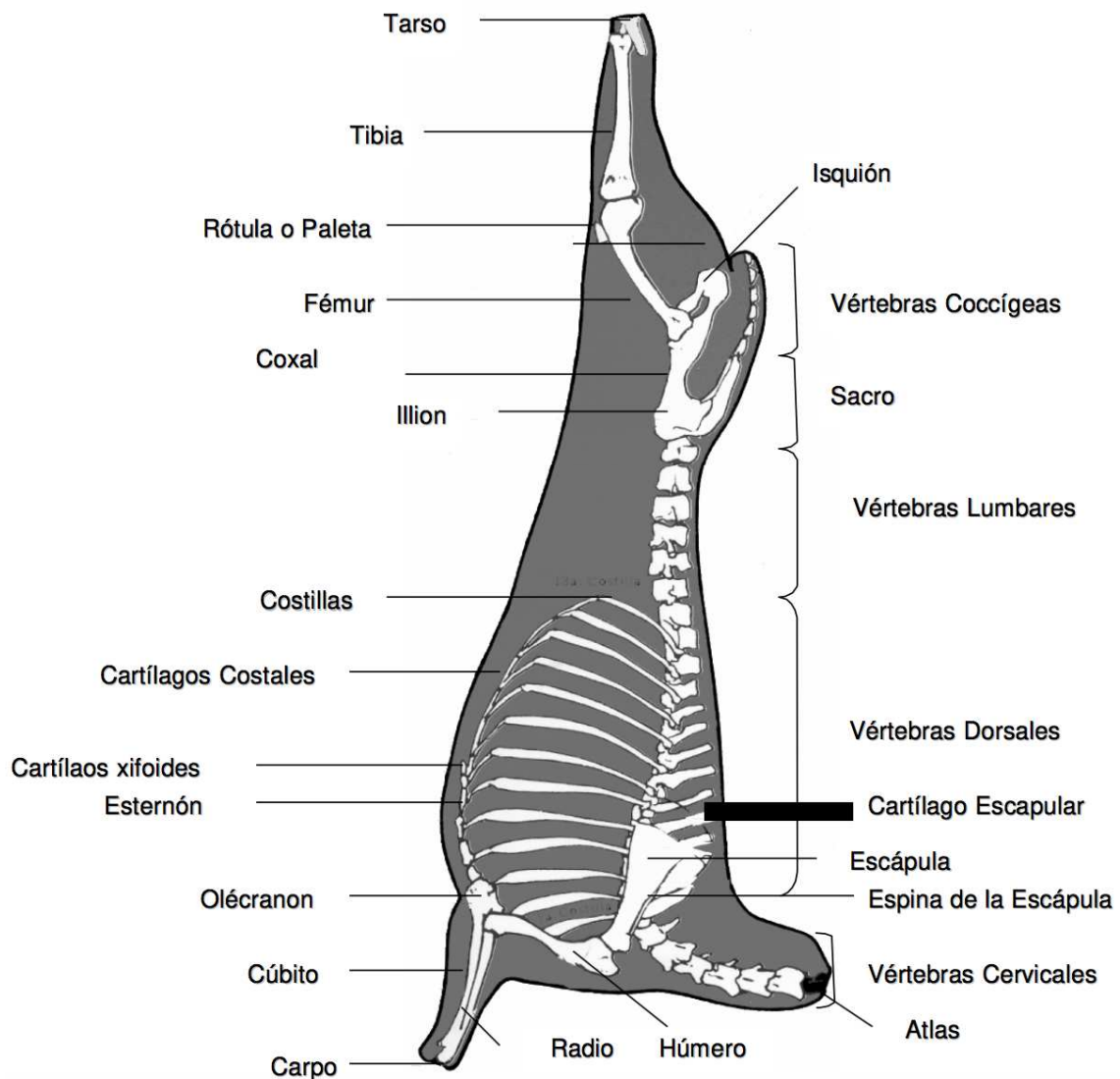
CORTES OVINOS

ARGENTINA	ESPAÑA	USA	FRANCIA	ITALIA
bife con cuadril		lamb loin chump on		
bife con lomo con hueso		lamb short loin		
bife doble con lomo con hueso		lamb and mutton double / loin fillet on		
bife sin cuadril		lamb loins chump off		
bife sin hueso	chuleta deshuesada	b'less lamb and mutton loin	carré-filet desossé	filé sem osso
canal / carcasa / res de cordero	canal de cordero	lamb an mutton carcass	carcase d'agneau	carcassa di agnello
carne ovina deshuesada en rollos		b'less rolled meta		
carne picada		minced meta		
cogote con hueso	pescuezo con hueso	neck, bone in	collier avec os	coppa con osso
cogote sin hueso	pescuezo deshuesado	neck, boneless	collier desossé	coppa senza osso
cordero sin paleta	cordero sin paletilla	hind and ends with middle neek	arrière, coupe pistolet	agnello senza apalle
costillar doble 7 costillas	cuna	double rack or saddle or back	carré d'agneau	schiena
costillar simple 6/7 costilla	cuna	rack 6/7 ribs best end neck		
cuarto delantero con vacío	cuartos delanteros con falda	short forequarter with breast	basse avec flanchet	coppia di anteriori con pancia
cuarto delantero sin vacío	cuarto delanteros sin falda	short forequarter without flank	basse sans flanchet	coppia di anteriori senza pancia
garrón ovino		lamb shank		
lomo	solomillo	fillet	filet	filetto
paleta cuadrada con hueso	paletilla con hueso	bone in shoulder square cut	épaule avec os	spalla con osso
paleta redonda		shoulder round cut		spalla senza osso
paleta sin hueso	paletilla deshuesada	boneless shoulder	épaule désossée	coppa senza osso
pecho / pechito con vacío	falda de pecho	breast, flank on breast and flap	poitrine	petto
pierna de cuadril		lamb leg, chump on or lamb full leg	carré d'agneau	schienh
pierna doble con hueso	pierna doble	double leg unsplit	culotte	coppia di coscia

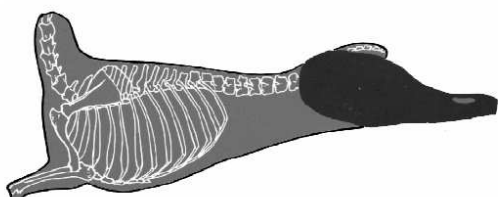
ESTRUCTURA ÓSEA OVINA

ESTRUCTURA ÓSEA OVINA

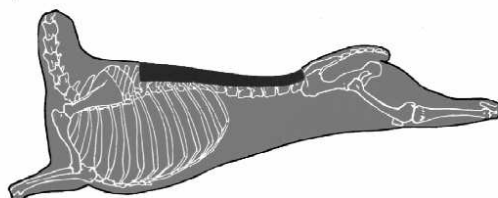
Diagrama Lateral del Esqueleto
 UBICACIÓN, ESTRUCTURA Y NOMBRE DE LOS HUESOS



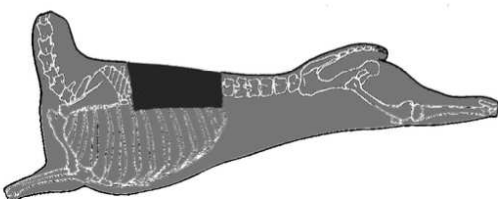
Detalle de algunos cortes del SENASA (ex Junta Nacional de Carnes)



GIGOT: Corte de la media res que limita hacia anterior con el Bife, el Lomo y el Vacío.
Base ósea: Tarso, Tibia, Peroné, Rótula, Fémur y Coxal (ileón, isquión y pubis) y Sacro.

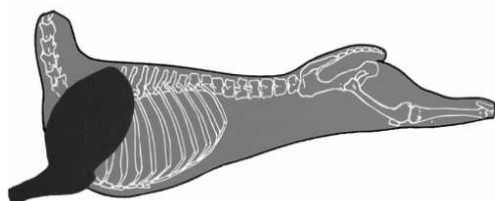
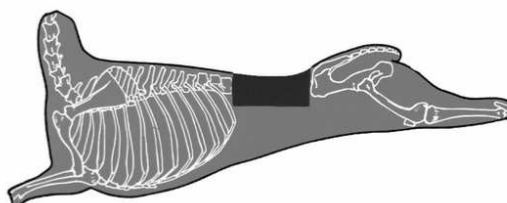


BIFE: Corte de la media res que limita hacia posterior con el Cuadril, hacia anterior con la Paleta, Cuadrada y hacia lateral con el Vacío y el Costillar.
Base ósea: Dorsal largo.

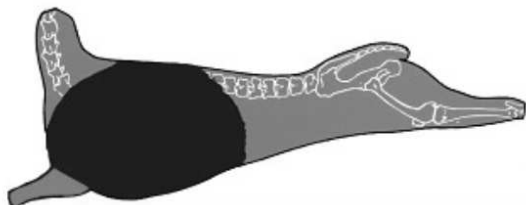


COSTILLAR: Corte individual, limita hacia anterior con la Paleta Cuadrada, hacia posterior con el Bife y el Lomo y hacia la parte inferior con el Pechito.
Base ósea: Mitad de la 7º u 8º a 13º vértebras dorsales con las respectivas porciones de las costillas conexas.

SILLA: Corte compuesto de la media res, limita en su parte anterior con el costillar 7º u 8º a 13º costillas, en su parte posterior con el Cuadril y en su parte inferior con el Vacío.
Base ósea: Vértebras Lumbares.



PALETA: Limita hacia anterior con el Cogote, hacia posterior con el Costillar y el Pechito, hacia el interior con la porción anterior del costillar.
Base ósea: Escápula, húmero, radio, cúbito y carpo.



CAMPANA: Limita hacia caudal con el Costillar y hacia craneal con el Cogote.

RECETAS

SILLA DE CORDERO CON DÁTILES Y ALMENDRAS

INGREDIENTES

Silla de cordero 1 U
Sal- pimienta c/n
Dátiles 10 U
Almendras 0.010 Kg.
Manteca clarificada 0.100 Kg.
Salsa Huesos de cordero 0.250 Kg.
Zanahoria 0.100 Kg.
Cebolla 0.100 Kg
Manteca 0.050 Kg
Agua c/n
Pimienta en granos 0.005 Kg
Canela en rama 0.003 Kg
Anís estrellado 0.002 Kg

Guarnición

Papas 0.300 Kg
Crema 0.050 Kg
Ajo 0.005 Kg
Perejil 0.005 Kg

PREPARACIÓN

Deshuesar y limpiar la silla. Rellenar con dátiles y piñones. Sellar en manteca clarificada y terminar la cocción en el horno.
Sellar los huesos de cordero junto a los vegetales en paisana. Verter el agua hasta cubrir y llevar junto con las especias a ebullición. Dejar evaporar por completo el líquido y volver a dorar los huesos. Incorporar nuevamente agua hasta cubrir y volver a Evaporar pero solo la mitad del líquido. Filtrar y legar con roux.
Cocinar las papas en horno 180 C sin retirar la piel. Pelarlas, pisarlas e incorporar la crema con el ajo y el perejil.

MASA DE SAL

INGREDIENTES

Sal gruesa marina 0.220 Kg.
Harina 0.240 Kg.
Romero fresco 0.002 Kg.
Tomillo fresco 0.001 Kg.
Agua 0.080 L
Clara de huevo 0.030 Kg.
Yema 0.030 Kg.
Pimienta molida c/n

Doradura

Huevos 0.050 Kg.
Yemas 0.020 Kg.
Sal 0.001 Kg.
Azúcar 0.002 Kg.

PREPARACIÓN

Mezclar 0,120 kg. de sal con todos los ingredientes. Dejar reposar 2 horas mínimo. Terminación Envolver el producto herméticamente con la masa... Dorar toda la superficie y cubrir con la sal gruesa restante. Dorar por segunda vez.

GIGOT EN MASA DE SAL

INGREDIENTES

Gigot 1.600 Kg.
Masa de sal 0.500 Kg.
Pasta de hierbas
Miga de pan 0.200 Kg.
Perejil plano 0.050 Kg.
Tomillo fresco 0.005 Kg.
Albahaca 0.010 Kg.
Manteca 0.100 Kg.
Aceite 0.020 L
Sal c/n
Pimienta

PREPARACIÓN

Deshuesar el gigot. Estirar la masa de sal. Colocar sobre ella el gigot y la pasta de hierbas. Enrollar y cocinar en horno a 180°C. Procesar la miga de pan, el perejil plano, el tomillo y la albahaca. Sazonar el filet de cordero. Untar con la miga de pan. Estirar la masa de sal, envolver herméticamente el filet y pintar con la doradura.

PALETA DE CORDERO AL ROMERO Y ESPECIAS

INGREDIENTES

Paleta de Cordero Kg. 0.250
Comino en grano c/n
Curry c/n
Coriandro en grano c/n
Romero c/n
Aceite de oliva c/n
Cebolla Kg. 0.100
Zanahoria Kg. 0.100
Apio Kg. 0.050
Ajo (diente) U 1
Bouquet garnie U 1
Fondo claro de cordero L
0.200

PREPARACIÓN

Deshuesar la paleta, condimentar y bridar. Sellar en aceite de oliva, retirar. Saltear la cebolla, zanahoria, puerro y apio. Incorporar la paleta y el fondo, tapar. Cocinar en horno bajo hasta que esté bien tierna. Reducir el jugo de cocción y salsear.

CARRE DE CORDERO A LA CUMBERLAND

INGREDIENTES

Carre de cordero u 1

Sal c/n

Pimienta c/n

Aceite c/n

Ajo u 2

Salsa Cumberland

dulce de grosellas 0.100 kg

Oporto l 0.050

juliana de naranja u 1

juliana de limón u 1

jugo de naranja u 1

mostaza inglesa 0.020 kg

sal y pimienta c/n

Guarnición

Papas kg 0.300

Sal c/n

Pimienta c/n

Aceite de oliva c/n

PREPARACIÓN

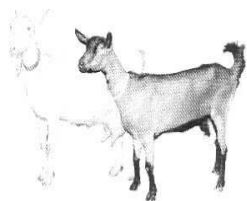
Deshuesar el carré, calentar una sartén con aceite neutro, colocar los ajos encamisados y sellar la carne hasta dorar. Terminar la cocción en horno a 200°

C por 5 minutos

Blanquear las cascavas de limón y naranjas. Fundir el dulce de grosellas con el oporto, las julianas, y el jugo de naranja. Dejar enfriar. La mostaza inglesa, la sal y la pimienta agregarlos en frío. Pelar y tornear las papas a la inglesa. Cocinarlas en agua y sal. Servir con aceite de oliva.



CARNE CAPRINA



Características de la carne de cabra:

La cabra (ganado caprino) es un animal doméstico, criado tanto para la comercialización de su leche como de su carne.

La carne de la cabra es de textura firme y sabor agradable, pero con un pronunciado aroma, debido a la alimentación y al hábitat donde se desarrolla (sitios elevados).

Al igual que en el caso de los ovinos, las carnes de esta especie son más valoradas cuanto más pequeño es el animal. En este sentido, gastronómicamente, es el cabrito y no la cabra la carne más valorada, de ahí que haya que hacer hincapié en este aspecto.

Cabrito lechal: es indudablemente, el más joven y de carne más fina, ya que se alimenta únicamente de leche, se lo sacrifica al mes de vida aproximadamente. Es la variedad caprina más solicitada.

Cabrito de pasto: Se trata del cabrito que es sacrificado con unos seis meses de vida, y cuya alimentación tras la de la leche materna, consiste en pasturas.

Cabra y cabro o macho cabrío: Animal adulto, de carne más seca y firme, y más difícil de digerir. Las cualidades alimenticias del "chivito", de bajo contenido en grasas y alta calidad nutricional, y la potencialidad de su posicionamiento como producto regional, natural y libre de contaminantes, otorgan a esta carne ventajas competitivas frente a las exigencias del consumidor moderno. Además, se puede obtener de la cabra todo un "portafolio de productos" que, en algunos casos, aún falta desarrollar.

La producción en el mundo

Los caprinos

Según datos de la FAO, las mayores existencias de ganado caprino se localizan en países con alto índice de pobreza, y su principal destino es el autoconsumo y la venta doméstica. Los principales productores de carne caprina son los países de Asia (China, India, Pakistán), seguidos por los de África (Nigeria, Etiopía, Egipto).

La tendencia creciente de la producción mundial en los últimos años se relaciona con el aumento de las existencias en Asia y África. Los países europeos con mayor tradición y producción caprina son Grecia, España, Albania, Suiza y Francia; en Asia, Arabia Saudita y El Líbano; en América Central

el principal productor es México y en América del Sur se destacan Brasil, Venezuela, Argentina y Perú.

Usos y costumbres

El mercado de carne caprina presenta poco desarrollo, particularidad relacionada con la herencia cultural de las regiones. La demanda se concentra en Navidad, Pascua y otras festividades religiosas como el Nuevo Año Chino. Algunos países como Australia han estudiado la demanda de carne de cabra con relación al comportamiento de este nicho de consumidores ocasionales, para después apuntar a otros segmentos, logrando incorporar el producto a la dieta diaria.

Comercialización

La información disponible sobre comercio exterior de productos caprinos es limitada y no discrimina, en la mayoría de los casos, la carne de cabra de la de oveja. Los países de Europa presentan niveles de importación que no superan las 200 toneladas anuales, y Canadá compra alrededor de 900 toneladas por año.

El consumidor europeo de alto poder adquisitivo demanda el "cabrito lechal". Como respuesta, los importadores adquieren carne fría o congelada de animales alimentados exclusivamente a leche, de color blanco y peso máximo de 6 a 8 kilos, sin cabeza ni vísceras.

El "caso Brasil"

Es el principal productor del Mercosur, con un rebaño de 12,5 millones de cabezas: cuarenta mil se destinan a la producción de leche y el resto para carne. Según registros de la FAO, la producción de carne brasilera se expandió de 34 mil toneladas en 1990 a 43 mil en 1997, volumen que se mantiene hasta el momento.

El 97 % de las existencias se localiza en la región nordeste, en explotaciones de bajos recursos económicos y tecnológicos. Con la apertura de rutas de acceso y la mejora en los sistemas de comunicación, muchos productores de carne vacuna de la región con cierto grado de profesionalización, al no poder competir con los de otras zonas, se volcaron a la actividad caprina y ovina. Como resultado, la caprinocultura, se convirtió en el principal rubro de varios establecimientos que al incorporar técnicas de producción adecuadas lograron mayor rentabilidad que con la ganadería vacuna.

Los productores del nordeste, agrupados en una entidad de fomento "Clube do Berro", han encontrado numerosas ventajas en esta actividad: el aprovechamiento integral del animal, las cualidades de su carne, la rusticidad de la especie, etc.

Actualmente se está orientando a realizar la faena del cabrito entre los 120 y 180 días de edad, con un peso medio de 30 kilos vivo. Con esto logran 15 kilos al gancho de una carne sabrosa para el consumidor y en un tiempo que resulta rentable para el productor. Además, existe un frigorífico del Estado de Pernambuco interesado en faenar 50 cabezas/día, ofreciendo el producto en cortes especiales y modernos.

Producción autóctona

Las existencias caprinas, según la Encuesta Nacional Agropecuaria realizada por el INDEC (ENA 99), superan los 3.400.000 cabezas. El rodeo mermó más del 8% desde el Censo Nacional Agropecuario 1988 (CNA 88: 3.700.000 cabezas). Las principales provincias productoras de carne caprina son Santiago del Estero Neuquén y Mendoza. Sin embargo, en Córdoba se concentra la mayor cantidad de frigoríficos caprinos.

En nuestro país la producción de esta carne se encuentra en manos de pequeños productores y en zonas poco aptas para la agricultura y la ganadería vacuna, como ocurre en el resto del mundo. Los sistemas de producción son extensivos y no se han desarrollado, por el momento, explotaciones intensivas en escala comercial. En este sentido, los emprendimientos caprinos destinados a la producción de leche y elaboración de quesos artesanales han presentado un mayor avance.

La faena de cabritos descendió en los últimos 12 años el 42 % (1988: 190.021 cabezas; 1999: 110.383 cabezas). Sin embargo, el volumen de faena que se realiza en frigoríficos habilitados con tránsito federal alcanza sólo al 15 % del total. Es decir, que la cantidad real de cabritos por zafra - que supera las 700.000 cabezas- no se registra, puesto que se canaliza a través de frigoríficos provinciales, mataderos municipales, venta doméstica y autoconsumo.

Las razas para producir carne en nuestro país son: la cabra Criolla, de excelente rusticidad y que se adaptan a las condiciones agroecológicas más adversas; las Anglo-Nubian que han probado su buena performance para producir leche y carne, y la recientemente introducida Boer, netamente carnífera, que ofrece la posibilidad de obtener a los 40 días un cabrito para faena, de 12 a 14 kilos y con buen rendimiento al gancho.

Comercialización en el ámbito nacional

En nuestro país, se comercializa tradicionalmente el "cabrito" -animal mamón de 10 a 12 kilos de peso vivo- de entre 45 y 120 días de edad y con un rendimiento al gancho del 50 %. Los acopiadores, llamados "cabriteros" recorren las zonas rurales y compran cabritos en pie pagando al productor - según peso, terminación y época del año- entre \$12 y \$25 por animal.

Los picos de comercialización se concentran en invierno (julio y agosto) y en las fiestas de fin de año (noviembre y diciembre). De consumo ocasional, el producto se distribuye en restaurantes y hoteles, principalmente en zonas turísticas y en menor medida, en carnicerías y supermercados. Actualmente, la disminución del IVA a la carne vacuna al 10,5 % restó competitividad a otros productos cárnicos- entre ellos los caprinos- que deben tributar el 21 %.

La cabra y su "portafolio de productos"

Los cueros caprinos, en general curtidos, son exportados. Se utilizan para la confección de productos -vestimenta, calzado, marroquinería- de alta calidad.

El tejido glandular -glándulas sublinguales- se exporta a los Estados Unidos para ser utilizado por la bioindustria farmacéutica.

Las innovaciones

En Brasil

Para promover el consumo de carne caprina, en Brasil, un grupo de investigadores demostró, a través de análisis físico-químicos y sensoriales, la buena palatabilidad de las piernas, curadas en salmuera y ahumadas. Además, la Universidad Estadual Vale do Acaraú y el Embrapa/Caprinos de Brasil desarrollaron una interesante innovación: hamburguesas de carne caprina.

En Argentina

Algunos productores están fabricando hamburguesas en forma artesanal. Además de presentar ventajas para el consumidor por su bajo contenido graso, agrega valor a los cortes o categoría de animales que no tienen demanda comercial.

RECETAS

CABRITO ROTI CON GRATIN DE BATATAS

INGREDIENTES

Paleta de cabrito 1 U

Sal c/n

Pimienta c/n

Aceite saborizado

Mirepoix 0.250 Kg

GUARNICIÓN

Batata 0.200 Kg

Yemas de huevo U 3

Crema 0.100 Kg

Sal c/n

Pimienta c/n

SALSA

Pimiento rojo 0.040 Kg

Pimiento verde 0.040 Kg

Tomate 0.040 Kg

Cebolla 0.040 Kg

Perejil 0.005 Kg

Ajo 0.005 Kg

Vinagre 0.100 L

Aceite 0.200 L

PREPARACIÓN

Colocar la paleta de cabrito sobre la mirepoix en una placa para horno. Sazonar Y pincelar con el aceite antes y durante la cocción. Cocinar en horno por Espacio de 20 minutos aprox. A 190-200°C. Retirar y dejar reposar.

Cortar en láminas finas las batatas y disponerlas en una placa enmantecada en Intercalando con la mezcla de yemas, crema, sal y pimienta. Llevar a Horno con papel aluminio y cocinar a 180°C por 30 minutos aprox. Retirar el papel y dejar gratinar. Opcional espolvorear azúcar para gratinar. Cortar los vegetales en brunoise y mezclar con el vinagre, aceite, sal, ajo y Perejil.

NOTA: disolver la sal en el vinagre y emulsionar de a poco el aceite, Luego incorporar a los vegetales picados.

CABRITO A LA MIEL Y ESPECIAS CON PAPAS A LA CAMPIÑA

INGREDIENTES

Cabrito 0.250 Kg

Miel c/n

Sal c/n

Romero c/n

Enebro c/n

Cardamomo c/n

Clavo de olor c/n

Jugo de naranjas U 2

Chiles u 1

GUARNICION

Papas pequeñas 1 kg

Oliva c/n

Queso crema 0.250 Kg

Salvia 0.060 Kg

PREPARACIÓN

Mezclar la miel con el jugo de naranja e incorporar los aromáticos. Llevar a Fuego y reducir al 50%. Sellar el cabrito en aceite neutro y llevar a horno 180oC Sobre rejilla pincelando antes, durante y post cocción. Dejar reposar. Lavar bien las papas y cocinarlas a la inglesa con piel. Retirar del agua y disponerlas en una placa para horno. Con la mano realizar presión hasta aplastarlas. Condimentar con sal y pimienta, y llevar al horno con abundante aceite de oliva hasta dorar. Retirar y servir junto con el queso crema y la salvia fresca en chiffonadde.

PESCADOS Y MARISCOS ARGENTINOS

PESCADOS Y MARISCOS

El Mar Argentino está ubicado sobre una extensa plataforma submarina, muy rica en recursos pesqueros, que alcanza un ancho de 550 Km. a los 52º de latitud Sur y 1.890.000 Km.² Sin embargo la pesca ha sido una producción marginal, y debido a la crisis poblacional de la merluza, provocada por la excesiva pesca durante los 1990, siendo este el principal producto pesquero argentino, por lo que la participación del sector en las exportaciones totales se ha reducido de un 3% a un 2%. En estos últimos años.

PESCA ARGENTINA

La actividad pesquera en la Argentina se concentra en la pesca oceánica, es decir, la practicada en el océano Atlántico. Los otros tipos de pesca, fluvial y lacustre, (dorados en el Paraná, pejerreyes en Chascomús y Mar Chiquita, centollas y centollones en Tierra del fuego o truchas en ríos patagónicos), por su escasa cuantía, están fuera de mención, ya se trate de pesca comercial o deportiva.

El Mar Argentino tiene bancos pesqueros muy importantes debido a que se encuentra sobre la plataforma continental; cuenta con corrientes que surgen desde la profundidad, oxigenan las aguas y aportan nutrientes que favorecen la vida; presenta corrientes oceánicas de distinta temperatura y aguas costeras con temperatura, salinidad y dinámica distinta a la de las corrientes. Por lo tanto, es un área de concentración de especies marinas particularmente valiosa, ya que se trata de un hábitat ideal para su reproducción y persistencia numérica.

La producción pesquera argentina, si bien se ve diezmada, se ha mantenido relativamente constante en los últimos diez años. La captura efectuada y desembarcada en puertos argentinos superó 1.100.000 toneladas en 1998, cifra que “no” incluye los volúmenes corres, pendientes a barcos extranjeros. De dicha producción alrededor del 70% pertenece a pescados y el resto, a mariscos.

La mayor parte de la flota la constituyen barcos dedicados fundamentalmente a la pesca de merluza. En las últimas décadas se han incorporado barcos mayores, de hasta 110 metros de largo, con congelamiento a bordo. Algo que permite un gran almacenamiento.

LOS PROBLEMAS DE LA PESCA EXCESIVA

El exceso de la pesca no sólo reduce la existencias de especies, sean o no objeto de pesca, sino que también causa un fuerte impacto en el ecosistema marino. Más aún, una mala administración sumada a esta actividad le hace perder a la industria pesquera miles de millones de dólares de ingresos potenciales.

En la última década se hizo evidente que los recursos pesqueros que se creían prácticamente inagotables, han comenzado a declinar de una manera inimaginable. Durante las décadas que se desarrollaron entre los años de 1960 y 1970, la producción mundial de las flotas de alta mar y aguas interiores aumento significativamente, alrededor de un 6% anual en promedio. En la década de 1980, la tasa de crecimiento disminuyó y en la década de 1990, la cosecha se niveló, la curva de

producción mundial de pescado se volvió horizontal al alcanzar los 100 millones de toneladas anuales, y no se ha modificado en los años posteriores.

Sin embargo, el problema continuo siendo evidente, mientras el producto de acuicultura crece, los rendimientos de las pesquerías que capturan especies no cultivadas en los océanos y aguas interiores es desparejo. Abundantes pesquerías de especies de mares profundos como el bacalao de Nueva Inglaterra y el Canadá oriental empezaron a desaparecer, las del especies del atún gigante del océano Atlántico se redujeron a niveles que ponían en peligro su capacidad de reproducción y varias especies del salmón del océano Pacífico y Atlántico fueron colocadas en la lista de especies en peligro.

La pesca sin control se ha extendido tanto en el mundo desarrollado como en el mundo en desarrollo. Este tipo de pesca tiene efectos perjudiciales obvios en las especies que son objeto de capturas y al mismo tiempo, se afecta el ecosistema en el cual viven esas especies causando perjuicios a los pescadores y sus comunidades.

La Organización de las Naciones Unidas, a través de la FAO, considera que las especies marinas de las que se dispone información son:

- Del 47 al 50% están explotadas a plenitud
- Del 15 al 18% se explotan excesivamente.
- Del 9 al 10% se han agotado o se recuperan del agotamiento.

Las consecuencias ambientales de esta actividad son muchas, entre las cuales se pueden enumerar:

1. Cosecha no intencional excesiva de especies que no son objeto de pesca.
2. Cosechas reducidas de los peces objeto de pesca.
3. Cosecha de especies protegidas.
4. Modificaciones en los ecosistemas.

Si tomamos el caso de peces que no se pretende pescar o la denominada pesca colateral, se estima que representa cerca de una cuarta parte del total de la pesca mundial. La pesca colateral comprende todos los peces que son capturados pero no se desea retener o utilizar, o que se debe descartar debido a la regulación de su manejo. Pueden incluir especies especialmente protegidas como mamíferos marinos, o especies en peligro de extinción, o individuos jóvenes demasiado pequeños para comercializarlos, u otras especies de peces sin el valor que se busca o recreativo para el pescador. Es común, que las especies no deseadas se descarten en el mar o en la costa, cuando ya han perdido la vida.

Varios tipos de aparejos de pesca no son selectivos y pueden capturar pesca no deseada. Las redes verticales sostenidas por dos embarcaciones pueden capturar peces jóvenes y mamíferos marinos como los delfines. Los sedales largos capturan aves marinas, tortugas de mar y peces que no se desea comercializar, junto con la pesca que se busca recoger. Las redes verticales que capturan a los peces atrapándolos por las agallas pueden atrapar también aves marinas, y ese tipo de redes, una vez descartadas, pueden seguir capturando y matando animales marinos, lo que es conocido como pesca fantasma. Las redes de arrastre son un tipo de aparejo particularmente no selectivo y

pueden realizar una pesca colateral de muchas especies diferentes. Además, aumenta la preocupación respecto de los problemas que las redes de arrastre pueden causar en los ecosistemas marinos.

CIFRAS SIGNIFICATIVAS

La pesca persistente puede llevar a la eliminación de los ejemplares más grandes y viejos de una población o especie. Las poblaciones que sufren esta actividad se caracterizan por individuos menos productivos, lo que finalmente lleva a una declinación de las existencias. Sin embargo, si la pesca excesiva se contiene y los recursos de las pesquerías se administran de una manera sostenible, el costo del pescado capturado declina y las cosechas aumentan a pasos importantes. Además de los numerosos costos ambientales, esta actividad implica costos económicos de gran importancia. Si los recursos de las pesquerías se administran de una forma adecuada, la cosecha total podría aumentar unos 10 millones de toneladas métricas, sumando 16.000 millones de dólares anuales a los ingresos brutos a nivel mundial.

La mala administración y la pesca excesiva han hecho que la industria pesquera se maneje deficientemente. En 1992, la FAO estimó que los ingresos mundiales por ventas de primera mano eran de 70.000 millones de dólares, en tanto que el costo operativo total de la flota pesquera mundial fue de 85.000 millones, lo que significa que la flota opera con un déficit anual de 15.000 millones de dólares.

El déficit operativo puede atribuirse al crecimiento notable de la flota pesquera mundial entre los años 1979 y 1989 que la FAO estima que había aumentado un 322%, sin un aumento de los recursos pesqueros. De hecho, durante este período la cosecha de las pesquerías mundiales creció tan sólo la mitad, aproximadamente, de la tasa de aumento de las flotas, lo que es causa de exceso de la capacidad de la flota pesquera mundial. En las pesquerías, donde cualquiera puede participar, el exceso de capacidad lleva a menudo a la competencia de pesca, en la que todos los pescadores tratan de capturar tanto como pueden, tan rápido como pueden, antes de colmar la cuota. Esto crea a menudo una oferta excesiva en el mercado y reduce los precios para los pescadores, mientras da origen a problemas de abastecimiento a largo plazo para los consumidores.

La pesca colateral excesiva, que con frecuencia acompaña a esta actividad, representa costos económicos para el sector. Estos costos incluyen producción reducida de alimentos en pesquerías que se especializan en peces adultos de especies cuyos ejemplares jóvenes son descartados en otras pesquerías, provocando una reducción de empleos en las plantas de procesamiento como en los locales de venta. El sector de la pesca no es el único que experimenta costos económicos relacionados con la pesca excesiva. Hay también costos significativos para el público.

Evidentemente, la pesca excesiva implica costos ambientales y económicos importantes. Detener la pesca excesiva y permitir que las existencias se reconstruyan aumentaría la productividad y maximizaría los ingresos de la industria a largo plazo. Tal acción, es necesaria para estabilizar tanto los recursos como la industria.

Se puede definir como pesca de altura a toda aquella que se realiza en aguas marítimas y con embarcaciones y artes de pesca apropiadas para navegar en alta mar, cuando se realiza fuera de vista de costa.

Esta actividad se realiza con buques factoría que son unidades diseñadas para operar en condiciones climáticas severas y por tiempos prolongados.

Los buques que caracterizan la flota de altura se dividen en: fresqueros, congeladores y factorías. Localmente en el año 2004 operaron 6 buques congeladores y 7 buques factorías. En cuanto al tipo de operación pesquera que realizan, hubo 8 palangreros, 4 surimeros y un arrastrero no surimero. Para el año 2009 la situación no ha cambiado gran cosa aunque la cantidad de palangreros se incrementó a 16, hay un sexto surimero y apareció un nuevo barco para una nueva pesquería, la de vieyras patagónicas.

La totalidad de la flota de altura es administrada desde el nivel central de la Nación, donde se toman las decisiones de aprobar los proyectos y entregar las licencias de pesca, si así correspondiere.

La pesca de altura no abastece al mercado local. Todo lo que se captura en alta mar es exportado, incluyéndose aquí al resto del territorio argentino continental. Para el año 2009, el 73 % de las exportaciones se destinaron al Japón, el 5 % para EEUU, el 4 % para España y Corea, el 3 % para Taiwán, Holanda y Argentina Continental, el 2 % para Alemania y Chile, y por último el 1 % para Italia.

PESCA COSTERA ARTESANAL

La pesca marítima costera artesanal se puede considerar a aquella que se realiza siempre a vista de costa en aguas de jurisdicción provincial, con embarcaciones que alcanzan como máximo los 18 metros de eslora y que utiliza artes de pesca permitidos. Como arte de pesca se puede definir al elemento constituido por paños tejidos en forma manual o a máquina con hilos de fibras naturales o sintéticas, con una línea de flotación y otra de peso, que es capaz de capturar peces generalmente a bordo de una embarcación.

En la provincia este tipo de pesca es incipiente, no existe tradición suficiente y por lo tanto capacitación para el manejo de las diferentes artes de pesca limitándose la pesca prácticamente a algunos moluscos y peces para consumo local como mejillones, cholgas, abadejos, brótolas y róbalos.

Entre otras especies de alto valor comercial pero escasamente explotadas a nivel artesanal se hallan la merluza austral, la merluza de cola, la sardina fueguina y pulpos de regular tamaño. Esto es debido en parte a que se requieren artes de pesca específicas para la captura de algunas especies, por ejemplo para la pesca de sardina fueguina es necesario utilizar red de arrastre pelágica y no existe una plaza pesquera que se dedique en ese sentido. Otro ejemplo es la captura con artes de espinel o palangre, que en la actualidad no hay quien la practique.

Algunas especies sacadas de territorios argentinos

La centolla (*Lithodes santolla*) es un crustáceo de aguas frías, propias de la región subantártica, su distribución se encuentra en el sur de Chile, Estrecho de Magallanes, Atlántico Sur hasta la latitud

de Uruguay por el norte. Esta especie es más abundante en el área sur, donde existe la mayor pesquería tanto en Chile como en Argentina, y en este sentido, el Canal Beagle es una región tradicional de pesca de centolla en Argentina. Habitan en aguas de temperaturas que oscilan entre 4 y 15 °C, siendo frecuente su presencia entre los 10 y 50 m. de profundidad (aunque puede llegar hasta los 700 metros de profundidad).



Centolla macho adulto

La captura se realiza con trampas o nasas, empleando líneas de 10 trampas cada una. Un buen conocimiento del área y de los hábitos de la centolla permite calar las líneas en los lugares más apropiados. En el caso de la centolla austral, por ser una especie de gran longevidad, crecimiento lento, con suaves fluctuaciones anuales y presencia permanente en la región, requiere un manejo adecuado de su pesquería. Es por ello que en la zona tradicional de pesca del Canal Beagle, se aplican sistemas de regulación. Estos se encuentran englobados dentro de las Leyes provinciales 114, 244 y los Decretos reglamentarios. Aparte de la centolla, en el Canal Beagle, se captura el centollón o falsa centolla (*Paralomis granulosa*) que se ha convertido en paliativo importante debido a la merma de captura de centollas y las regulaciones impuestas a las pesquerías.



Centollon macho adulto

Comparativamente con la centolla, su carne es de inferior calidad y las fibras musculares más cortas. Las capturas de este crustáceo muestran un aumento considerable a través de los años, es así que en el año 1996 se logró un desembarco histórico para el Canal Beagle de 362 toneladas.

Dentro de la pesquería costera artesanal, la mayoría de los pescadores se dedican a la pesca con redes desde la costa. Gran parte de éstas son los denominados enmalles o llamadas también agalleras que con un tamaño de malla de 100-120 mm seleccionan ejemplares de gran tamaño (especialmente el róbalo). Se puede mencionar a su vez que este tipo de arte no es selectivo en cuanto a las especies que captura, a diferencia del palangre, por ejemplo.

Solo los **crustáceos** de alto valor comercial son explotados en forma intensiva por industrias establecidas en la ciudad de Ushuaia. En un pasado llegaron a actuar tres empresas para la captura de centolla. Hoy día solo sobrevive una de ellas.

Los moluscos más importantes económicamente son el mejillón y la cholga, aunque se extraen pequeñas cantidades de almejas y lapas.

Si consideramos aquí el término mariscos, debemos incluir al erizo ya que se extrae en pequeñas cantidades. Su pesquería es aún muy incipiente en el Canal Beagle, pero hay indicios de un creciente interés en este recurso, debido fundamentalmente al agotamiento de las poblaciones en el sector chileno de su distribución. El notable aumento en las capturas de pesca costera artesanal durante 1996 fue debido al inicio de las actividades extractivas de erizos en el Canal Beagle.

Marea roja

En el año 1992 se asentó en nuestras costas la marea roja lo que ocasionó una prohibición de la captura y comercialización de moluscos bivalvos, desde esa fecha en adelante continua sin desaparecer, pero con niveles de toxicidad que muestran un indicio de disminución.

Este evento ocasionó un marcado descenso y posterior nulidad en las capturas y una gran depresión económica en el sector dedicado a esta pesquería de menor escala.

Se puede decir que previo al fenómeno de marea roja en el Canal Beagle, los volúmenes de captura de moluscos bivalvos fueron considerables y en los años 1989, 1990 y 1991, mayores a la captura de peces costeros.

Pesca artesanal de Merluza de cola

La mayoría de los pescadores, pesca directamente desde la playa, adecuándose al ritmo de las mareas. La red es calada en marea baja y captura durante la marea alta. A la nueva baja marea, el pescador recoge los peces. Este método es practicado especialmente por los pescadores del róbalo sobre todo en la costa atlántica de Tierra del Fuego, donde la amplitud de mareas es sumamente grande.

Para la pesca del pejerrey se utiliza una red con malla mucho más chica (red playera o arrastrera), y se lo captura acompañando a los peces conjuntamente con la subida de la marea y se los "encierra" en

pequeñas zonas del intermareal o se realiza un arrastre de la red en zona de playa.

Se puede indicar que un grupo de pescadores utiliza botes neumáticos para la pesca. Otro grupo de pescadores poseen embarcaciones de mayor calado, lo que les permite implementar otras artes de pesca, en especial el espinel, y las nasas de mimbre o metal para el abadejo. Ambas artes de pesca se utilizan principalmente en el Canal Beagle.

El dorado

El dorado posee dientes afilados y una espectacular mandíbula que utiliza como arma de cacería. Lleva el nombre de dorado por el color oro de sus escamas y se lo conoce también con el nombre de tigre del Paraná, por la extraordinaria fuerza con que se resiste a la pesca. Habita las aguas tropicales y subtropicales de las cuencas de los ríos Paraná, Paraguay, Uruguay, Chapare y Mamoré en América del Sur.

Es uno de los principales objetos de pesca deportiva en la Argentina, junto con las distintas especies de surubí, y una de las presas más exigentes de la pesca de agua dulce en el mundo ya que salta muy alto y antes de ser atrapado, ofrece una lucha formidable en donde se conjugan fuertes sacudidas y saltos. Se caracteriza Además por ser un buen nadador, prefiere aguas de fuertes corrientadas, donde encuentra buenas cantidades de oxígeno y mejores posibilidades de cazar y encontrar alimento. Es un depredador nato y agresivo. Supera el metro de largo y alcanza los 25 kg de peso, y la fuerte musculatura que debe a su hábitat.

La pesca intensiva, deportiva y comercial, ha mermado sensiblemente su población en el río Paraná, que fuera antaño su principal reservorio, y los daños ecológicos causados por la represa de Yacyretá han agravado la situación. Hoy su pesca en Argentina está controlada, existiendo veda en la época de reproducción y restricciones al tamaño mínimo de las piezas cobradas.

Se alimenta generalmente de sábalos, bagres, tarariras, palometas, cascarudos, anguilas, morenas y mojarras, peces pequeños que se mueven en cardúmenes. Gracias a su anatomía tiene la posibilidad de ingerir presas de gran tamaño y realizar una ingestión rápida

Las diferentes modalidades con el que el pescador cuenta son la mosca, spinning, trolling, o con carnadas. Aunque el dorado acostumbra a consumir todo aquello que se le ofrezca, tanto carnadas naturales como artificiales.

La pesca se puede realizar, tanto en lugares muy bajos como en aguas del río Paraná (que llega a tener diez metros de profundidad) y se obtienen los mismos resultados. El río crecido, el agua turbia o clara no dificultan la pesca, ya que este animal se adapta fácilmente.

En la pesca deportiva, no existe otro pez que ofrezca una lucha tan dura como el dorado. La lucha entre el pescador y su presa suele durar largos minutos de adrenalina y tensión. La pesca del dorado es considerada como una de las mejores y más famosas a nivel mundial debido a la emoción que genera y a la belleza de la codiciada presa.

Fiesta de la Pesca del Dorado

La Fiesta Nacional de Pesca del Dorado se lleva a cabo en la localidad de Paso de la Patria. Es organizada por la Municipalidad de dicha localidad y se realiza en aguas del río Paraná. Consiste en exposiciones, concurso de pesca embarcada y de costa, espectáculos folklóricos, así como actividades recreativas, deportivas y culturales. Se premia al Equipo Mejor Calificado y a la Pieza Mayor.

SALMÓN



El Salmón, es el nombre común de peces caracterizados por tener un cuerpo alargado cubierto por pequeñas escamas cicloideas (redondeadas y con bordes lisos) y una aleta adiposa (carnosa) entre la aleta dorsal y la cola. Estos peces pertenecen a una familia cuyos miembros, en su mayor parte, son muy apreciados por los pescadores deportivos y por su carne. Viven tanto en agua dulce como en agua salada en las regiones más frías del hemisferio norte. Muchos regresan del mar a los ríos para desovar, y las crías emigran de las corrientes de agua dulce al mar una vez que alcanzan la madurez. El instinto migratorio de los miembros de la familia del salmón es muy específico, y cada generación regresa a desovar al mismo lugar donde desovó la generación anterior. Incluso las especies que no migran del agua dulce al agua salada desovan en las mismas corrientes de agua dulce que sus antecesores. El área de desove de estos peces suele ser una corriente rápida y clara

con fondo de grava y rocas. Aunque suelen tener colores apagados antes de la estación de reproducción, que varía en cada especie, los salmones adquieren colores brillantes en la temporada de desove. Durante esta estación, el macho desarrolla un hocico ganchudo y una joroba en el dorso. Antes de aparearse, uno de los progenitores excava un nido para los huevos; una vez depositados y fecundados, la hembra agita el fondo de la corriente para que los huevos queden cubiertos de arena y grava. Los huevos se abren en un plazo de dos semanas a seis meses, dependiendo de la especie y la temperatura del agua. Ni los machos ni las hembras se alimentan durante la migración y la construcción del nido, previas al desove. Los salmones comen peces más pequeños que ellos, crustáceos e insectos. Para compensar la reducción del número de salmones silvestres debida a la construcción de embalses y al exceso de pesca, se depositan miles de millones de huevos de salmón y de alevines, criados en piscifactorías, en sus territorios naturales de reproducción, y se construyen escaleras de remonte para el viaje corriente arriba de los salmones maduros.

Cultivo

El salmón, en estado natural, crece en los mares del hemisferio norte y se reproduce en sus ríos y lagos. Su cultivo se realiza con los mismos procesos naturales pero en ambientes cerrados y semi-controlados. El cultivo de salmón reproduce las diversas etapas que el pez tiene en condiciones de confinamiento, logrando además, la disminución de las altas tasas de mortalidad que se registran durante el ciclo natural como también lograr una producción homogénea en calidad. La etapa más conocida es la engorda que se realiza en balsas/jaulas en el mar, donde se colocan redes para mantener los salmones en cautiverio, alimentarlos y cosecharlos cuando llegan a su estado juvenil. Pero, también se requieren las etapas de reproducción, incubación, alevinaje y smoltificación en estanques o piscinas abastecidas con agua dulce. El desarrollo de los salmones comienza con los reproductores, macho y hembra, que se mantienen en balsas/jaulas en el mar hasta una etapa previa a la maduración. En este período, los salmones en estado natural inician el recorrido aguas arriba por el río para llegar al lugar donde fueron incubados. En el caso del cultivo, los salmones reproductores se trasladan en estanques cerrados, con agua y oxígeno, hacia las pisciculturas para su posterior desove. Después de varias semanas de mantenerse en los estanques con agua dulce en las pisciculturas, las ovas de las hembras están en su momento justo para desovar, al igual que el semen de los machos. Los salmones reproductores son sacrificados para los desoves y mueren en estado salvaje en el caso del salmón coho, o pueden volver al mar en 2 o 3 oportunidades en el caso del salmón del Atlántico, para luego morir. Las ovas de los salmones reproductores hembras recién desovadas y no fertilizadas se les llama ovas verdes. Así, se toman las ovas verdes y el semen de los reproductores en baldes para el proceso de fertilización y luego se incuban en baldes o canastillos por donde circula agua dulce. Dependiendo de la temperatura del agua, el desarrollo del embrión ocurre en alrededor de 15 días a 1 mes apareciendo dos puntos negros en la ova, los que corresponderán posteriormente a los ojos del pez, llamándose consecuentemente este estadio, ova con ojo. Luego de otros 15 días a 1 mes se produce la eclosión y nace el alevín con saco vitelino. El saco vitelino es una protuberancia en el abdomen que mantiene el alimento

durante el primer período de vida del salmón. Aproximadamente después de otro mes, el saco vitelino se absorbe totalmente y el alevín puede desplazarse y debe aprender a alimentarse. Una vez que los alevines tienen 1 a 2 grs. se traspasan a estanques más grandes y se continúa la alimentación para su crecimiento. Luego de varios meses se tienen alevines de aproximadamente 10 grs. pudiendo ser trasladados a estanques mayores o a balsas/jaulas en centros de lago donde tiene un crecimiento más rápido. Durante el desarrollo de los alevines estos son seleccionados y contados. Así, después de cerca de 1 año, al acercarse el verano, los alevines tienen un tamaño de entre 50 a 100 grs. y se preparan para su traslado al mar. En ambientes salvajes o naturales los alevines de salmón inician el recorrido río abajo, al igual que lo hicieron sus padres. Cuando están cerca de llegar al mar, ya se les ha producido el cambio fisiológico para que su sistema pueda separar y descartar la sal que entrará a su cuerpo en el mar, llamándoseles smolts. En el caso de los cultivos, los smolts son trasladados en estanques, con agua y oxígeno, sobre camiones y embarcaciones a las balsas/jaulas en el mar. Finalmente, durante 1 año o más, dependiendo de la especie y las temperaturas del agua de mar, el salmón se selecciona y se gradúa por tamaño, crece y engorda con el alimento entregado, para luego ser cosechado y transportado a las plantas de transformación para su proceso. En las plantas se procesa extrayéndole las vísceras, limpiándolo, seleccionándolo y haciendo cortes tipo filetes o preparando salmón ahumado.

Especies introducidas en Argentina

El grupo más importante de peces introducidos es el de los salmónidos. Éstos ingresaron al país a partir de 1904 en un número de diez especies, de las cuales se adaptaron las cuatro variedades de trucha y el salmón encerrado. A partir de 1980 comenzaron a ingresar, por las cuencas de vertiente pacífica, salmones marinos procedentes de la intensa actividad de piscicultura de Chile. Las carpas y las tilapias se trajeron con fines de cultivo. La primera ha colonizado una gran cantidad de ambientes degradando la calidad de muchos de ellos. Existen algunas observaciones de tucunares en el embalse de Yacyretá, los cuales están descendiendo desde el Brasil, país que lo ha introducido en la cuenca Paranaense. No se conoce a ciencia cierta la razón de la aparición de algunos esturiones en el río Paraná. El registro es de muy pocos ejemplares.

SALMONES

SALMÓN CHINOOK (ONCORHYNCHUS TSHAWYTSCHA)

Los salmones del Pacífico (género *Oncorhynchus*) son originarios del Pacífico Norte, en una amplia zona de distribución que se extiende a las dos costas oceánicas. A partir de una intensa actividad de piscicultura en Chile, e intentos de desarrollar una pesquería comercial a través de técnicas de sea ranching, a mediados de los 80 comenzaron a aparecer en las cuencas que vierten hacia el Pacífico (Río Pico, Río Corcovado, Lago Pueyrredón, Río Puelo y Río Futaleufú) salmones de la especie Chinook *Oncorhynchus tshawytscha* y Coho *Oncorhynchus kisutch*. Los salmones del pacífico tienen una característica que los diferencia y es su condición de semélparos, es decir que mueren después de reproducirse, lo que provoca una alta incorporación de materia orgánica a través de sus restos, sin estar preparado los ecosistemas para asimilarla. También presentan un

comportamiento agresivo como reproductores al momento de sucederse las luchas el predominio de los machos y también de los juveniles luego de emerger de los nidos de desove hasta su migración al mar. No obstante, sus altas tasas de crecimiento producto de su vida oceánica, los hacen muy atractivos cuando el objeto de la pesca es la búsqueda de trofeos. Y se han capturado en el río Corcovado ejemplares que superan holgadamente los 20 Kgs.



SALMÓN DEL (SALMO SALAR)

Es un salmónido que está distribuido ampliamente en el Atlántico Norte, desde Groenlandia, Islandia hasta la península del Labrador y Maine. Sin embargo sus poblaciones se encuentran en regresión en la mayoría de los países, principalmente por la disminución de las áreas de desove y, en parte, por la pesca comercial en el mar. En la Argentina fue sembrado a principios del siglo XX pero sólo sobrevivió su forma encerrada. El salmón anádromo ha aparecido hace pocos años en la cuenca del lago Puelo y se ha reproducido exitosamente, siendo una de las especies más abundantes en su estadio juvenil. Es un pez que alcanza tamaños muy grandes, de hasta 45 Kg y 1,5 m de longitud, si permanecen bastante tiempo en el mar. Está dotado de gran fortaleza y exhibe una tenaz lucha al ser capturado, por lo que está jerarquizado como uno de los grandes peces de valor deportivo. A diferencia del salmón del Pacífico que se reproduce una sola vez, el salmón del Atlántico puede hacerlo hasta tres o cuatro veces. No obstante un gran porcentaje muere en la primera vez. Los ejemplares más viejos encontrados han sido de 13 años. Un aspecto interesante de su biología, es que algunos machos maduran sexualmente en el río y son capaces de fecundar a las hembras que suben desde el mar. Esto cubre en oportunidades el déficit de machos en la población que remonta. Posee dos aletas dorsales, la primera con radios blandos y la segunda adiposa. El pedúnculo caudal es más estrecho que en los otros salmónidos adaptados a las aguas argentinas. La boca de los machos, en los ejemplares más viejos se deforma curvándose en los extremos, la mandíbula inferior hacia arriba y la superior hacia abajo.



SALMÓN ENCERRADO (SALMO SALAR SEBAGO)

El salmón encerrado es una variedad del salmón del Atlántico que, según su historia biológica desarrolló una forma confinada al agua dulce en razón de un derrumbe que interrumpió la comunicación del lago Sebago, de donde son originarios, en la costa este de Norte América . Por lo tanto es una variedad que, en lugar de migrar al mar para engordar, permanece en los ríos o lagos interiores. Hay salmones del Atlántico encerrados en lagos de Rusia, Estados Unidos y Canadá. Los salmones del Atlántico migran a dicho océano para continuar su crecimiento. A diferencia de los salmones del Pacífico, no mueren después del primer desove, por lo cual pueden desovar uno o dos años más. En nuestro país se han hecho grandes esfuerzos de siembra, las que fueron exitosas en muy pocas cuencas. Se lo encuentra en la cuenca del lago Futaleufú y toda la cadena de lagos del Parque Nacional Los Alerces, llegando incluso hasta el lago Cholila (Chubut) y río Tigre. También en el río y lago Traful, los lagos Huechulafquen, Epulafquen y Currhué Grande, en Neuquén, y en el río Limay y Embalse Alicurá, en Río Negro. En los últimos años se han hecho algunas experiencias de siembra en el río Grande, Córdoba con pobres resultados. El salmón es más esbelto que la trucha. En proporción, su cabeza es más pequeña que el cuerpo. El tronco y la cola son más finos, especialmente el pedúnculo caudal adelgazado que permite sujetarlo por éste, sin que el pez se resbale como ocurre con todas las truchas. La aleta caudal es más ahorquillada; es decir, presenta una hendidura media. El dorso es azulado con manchas negras, algunas en forma de "x", aunque poco abundantes; no se observan en las aletas. Cuando se presentan en los opérculos son escasas. No están rodeadas por un halo claro como en la trucha marrón. Son los peces más codiciados por los pescadores deportivos de nuestra región por su gran combatividad, por los saltos espectaculares que realiza fuera del agua y sus famosas "corridas". Precisamente su nombre, salmón, significa "saltarín". La calidad de su carne es excelente por el color y proporción de musculatura. En cuanto a los tamaños, el salmón encerrado es menor que el salmón migrador del Atlántico, y excepcionalmente se han capturado ejemplares superiores a los 9 Kgs. Según datos recogidos en una serie de lagos que incluyen el lago Sebago (lugar de origen de este salmón, en Maine, Estados Unidos), el salmón encerrado se alimenta principalmente de peces y en una baja

proporción de insectos e invertebrados acuáticos. En la Patagonia, los peces constituyen un componente tan importante de la dieta como los crustáceos y en menor proporción los insectos y otros organismos acuáticos.



Truchas

Las truchas se encuentran normalmente en aguas frías y limpias de ríos y lagos, distribuidos a lo largo de Norteamérica, el norte de Asia y Europa. Varias especies de trucha fueron introducidas en el siglo XIX en la Patagonia Chilena y también podemos encontrarlas en el río loa que se encuentra en la segunda región de Chile y en la Patagonia Argentina, Australia y Nueva Zelanda además de Los Andes Venezolanos y Perú por pescadores aficionados, desplazando a los peces autóctonos. Las aletas de las truchas carecen de espinas, y todas las especies tienen una pequeña aleta adiposa en el lomo, cerca de la cola. Las poblaciones aisladas presentan diferencias morfológicas. Sin embargo, muchos de estos grupos no muestran divergencias genéticas significativas, por lo que los ictiólogos los consideran como simples variedades de un número de especies mucho menor. La trucha del oeste de los Estados Unidos es un buen ejemplo de esto. La trucha Brooks o marrón, la aurora y la extinta trucha plateada tienen características físicas y de coloración que permite distinguirlas fácilmente. El análisis genético muestra, sin embargo, que se trata de una única especie, *Salvelinus fontinalis*. La mayoría de las truchas sólo se encuentran en agua dulce, pero unas pocas, como la cabeza de acero (o steelhead) (*Oncorhynchus mykiss*) —que es la misma especie que la trucha arcoiris— pasa su vida adulta en el océano y vuelve a desovar en el río donde nació. Este fenómeno recibe el nombre de reproducción anádroma y se observa también en el salmón, así como a la trucha común europea (*Salmo trutta*) en la que ciertas poblaciones pasan parte de su vida en el mar volviendo al río a desovar. A estas últimas se les denomina *Salmo trutta morfo trutta*, (reos es su nombre común en España), mientras que a las poblaciones que pasan íntegramente su vida en el río se las conoce como *Salmo trutta morfo fario* o trucha común. La trucha generalmente se alimenta de invertebrados blandos como las lombrices, o de insectos y crustáceos, aunque las especies más grandes de trucha marrón o café comen otros peces. Las

truchas tienen el cuerpo lleno de espinas, pero su carne es muy sabrosa. Además es un animal que lucha tenazmente cuando se lo pesca con caña, por lo que son muy cotizadas para la pesca deportiva. Por su popularidad son criadas a menudo en piscifactorías y posteriormente reintroducidas en ríos, lagos y pantanos para su pesca. Los principales métodos de captura involucran el uso de mosca, cucharilla así como la lombriz de tierra y otros señuelos artificiales. Hay otros cebos muy apreciados por las lombrices como larvas. En España está especialmente prohibido en ríos trucheros el uso de larvas de animales, con sanciones económicas importantes. También existen limitaciones en el cupo de truchas capturadas, variable en función de su hábitat, de si han sido repobladas o son autóctonas y del tipo de coto. En pantanos o cotos repoblados específicamente para el uso deportivo el cupo es mayor y lo marca el propio coto. En aguas libres el cupo es bastante menor. Hay una medida mínima del pez para su captura, de obligado cumplimiento, para evitar la muerte de animales inmaduros. En Venezuela, la temporada de pesca se inicia el 16 de marzo y culmina el 30 de septiembre, previa obtención del permiso de pesca deportiva expedido por el Ministerio del Poder Popular para la Agricultura y Tierra, Instituto Nacional de la Pesca y Acuicultura, considerándose el tamaño mínimo de captura de 25 cm. Entre las diferentes especies de truchas se encuentran: la trucha marrón (*Salmo trutta*), también llamada en España "trucha común" por ser la autóctona del país, trucha arcoiris (*Oncorhynchus mykiss*), trucha dorada (*Oncorhynchus mykiss aguabonita*), trucha degollada Lahontan (*Oncorhynchus clarki henshawi*), trucha degollada Bonneville (*Oncorhynchus clarki*).

TRUCHA ARCO IRIS (ONCORHINCHUS MYKISS)

Es nativa de la costa este del Océano Pacífico, Alaska hasta el norte de México. Actualmente es la trucha más ampliamente distribuida en todos los lugares del mundo en donde las aguas frías y cristalinas permiten su aclimatación, tanto en el hemisferio norte como en el hemisferio sur. Existe una variedad conocida como trucha cabeza de acero -steelhead-, que migra al mar para crecer y alimentarse y regresa al agua dulce a desovar, al igual que los salmones marinos. En el río Santa Cruz se ha detectado una variedad, a la que los pescadores llaman steel Head, porque presenta un comportamiento similar a la del norte, aunque por las investigaciones recientes dan cuenta de que se trata de una arco iris de río que con gran sentido de la oportunidad, ha desarrollado una anadromía muy particular, haciendo repetidas migraciones al mar en busca de alimento y regresando a los ríos otras tantas veces a desovar. A diferencia de su homónima del norte que muere en alto porcentaje luego de la freza y con un ciclo de vida que raramente pasa los tres desoves.

La trucha arcoiris se distingue de los demás salmónidos por la ancha banda purpúrea que tiene en cada uno de sus flancos, desde el opérculo hasta la cola. Su espalda es verde oliva y sus lados plateados, tornándose blanca en el vientre. Presenta manchas negras redondeadas en casi todo el cuerpo, principalmente en el dorso. Las aletas dorsales y caudal están profusamente moteadas. La aleta anal puede presentar el borde externo blanco en las truchas que frecuentan los arroyos.

En los lagos hay una forma plateada, con el dorso azulado y sin estola rojiza. En este caso se la confunde con el salmón encerrado o con la trucha marrón de lago, que es más plateada. Se

diferencia del primero por tener el pedúnculo caudal más grueso, la aleta caudal menos ahorquillada y manchas negras en las aletas. De la segunda se diferencia fundamentalmente por carecer de manchas con ocelos (manchas oscuras rodeadas por una aureola más clara).

Su alimentación es muy variada y consiste principalmente de invertebrados. Alcanzan tamaños más grandes que las truchas de arroyo y en general menores que las truchas marrones. Es mucho más rústica y tolerante que los otros salmónidos introducidos, se adapta a casi todo tipo de ambientes y es la más adaptable a la cría en forma artificial. En los criaderos se han logrado variedades de mayor crecimiento, con mayor porcentaje de carne y que desovan en diferentes época del año.

En nuestro país habita en la mayoría de los ambientes patagónicos, y por su resistencia a las altas temperaturas, está también ampliamente distribuida en ríos del norte y centro de Argentina.



TRUCHA DE ARROYO (SALVELINUS FONTINALIS)

Es una especie endémica del este de los Estados Unidos. Por la calidad de su carne y su belleza, se ha convertido en una de las especies más buscadas y apreciadas por los pescadores deportivos, lo que hizo que se expandiera por Europa, América del Sur, Asia y Nueva Zelanda. No obstante, debido a que sólo se adapta a las aguas de menor temperatura que los demás salmónidos, su distribución es más restringida. En la Argentina puebla la mayoría de los lagos, lagunas y algunos ríos fríos y transparentes de la Patagonia y algunos ríos del norte como en la Pampa de Achala, Córdoba que genera un atractivo diferente por un tipo de pesca con equipos livianos a pesar de sus pequeños portes.

Es el más atractivo de todos los peces del grupo de los charrs por su notable coloración. El dorso es verde oliva con manchas vermiculadas (con forma de gusanos o vermes) de color amarillo. Las aletas pectorales, pélvicas, anal y caudal presentan el extremo anterior blanco con el borde negro. Sobre sus flancos tiene pintas rojas muchas veces rodeadas por un halo azulado. Es una creencia generalizada entre los pescadores que está desprovista de escamas. No obstante, a diferencia de los otros salmónidos, su cuerpo está cubierto de ellas, aunque son muy pequeñas.

Se alimenta de caracoles y de una gran variedad de invertebrados que pueblan los arroyos o caen accidentalmente al agua. En general los arroyos fríos de montaña tienen una fauna nutritiva muy pobre, por lo cual la alimentación, junto a las bajas temperaturas, es un determinante del limitado desarrollo corporal que alcanza esta especie y la convierte en el salmónido que alcanza menores tallas. No obstante, en la zona de Río Pico (Chubut), son frecuentes los ejemplares que superan los 4 kilogramos y se tiene información de una trucha de arroyo pescada en el lago Winter de casi 6 kilogramos que no fue homologada como récord.

Más allá de la anécdota, una de las razones por la cual no sólo las truchas de arroyo sino todos los salmónidos alcanzan tallas dignas de mención es la excelente calidad de las aguas de lagos y ríos de esa región. Esto se sintetiza en aguas puras, transparentes, con fauna nutritiva abundante y diversa, temperaturas ideales y libres de contaminación.



TRUCHA DE LAGO (SALVELINUS NAMAYCUSH)

Es originaria de Norteamérica y distribuida en el norte de Canadá y Alaska hasta el sur de Nueva Inglaterra en EEUU y la cuenca de los Grandes Lagos. Ha sido introducida en muchas otras áreas de Norteamérica, provocando, por sus características de predador piscívoro, impactos considerables sobre otras especies nativas, como la Cutthroat, y en consecuencia a especies terrestres asociadas como los osos y águilas que se alimentaban de ésta. En Argentina su introducción sólo ha tenido éxito en la cuenca del lago Argentino, aunque se ha registrado recientemente su presencia también en el lago Burmeister en el PN Perito Moreno. En lago Argentino ha alcanzado desarrollos notables. Se pescó un ejemplar de 25 Kgs., muy cerca del récord mundial de 29,5 de un lago Canadiense. Aprecia los lagos profundos y fríos, y limita sus movimientos al ambiente donde

habita, sin realizar migraciones y alimentándose y desovando en los lagos. A pesar de los tamaños que alcanza no es una especie tan apreciada como otros salmónidos, por sus características de pobre combatividad. Existe una forma híbrida llamada Splake, producto de la cruce de esta especie y la trucha de arroyo (*Salvelinus fontinalis*), que reúne condiciones más atractivas y ha sido ampliamente distribuida en EEUU con auxilio de piscicultura.



TRUCHA MARRÓN (SALMO TRUTTA)

Aunque es nativa exclusiva de Europa y del oeste de Asia, ha sido ampliamente distribuida en todo el mundo. Ha tomado gran importancia en los últimos tiempos, debido a la resistencia que presenta a la enfermedad denominada whirling disease, que ha devastado amplios sectores de ríos de los Estados Unidos, muy famosos por su calidad de pesca de arco iris y cuthroat. En las aguas argentinas ha prosperado muy bien y desarrolla tallas muy superiores a sus lugares de origen. Cuando tiene la oportunidad de bajar al mar, en aguas con temperaturas que le son favorables, adquiere grandes dimensiones y ha convertido al río Grande de Tierra del Fuego en el pesquero mejor calificado del mundo. Se caracteriza por su coloración dorada; su dorso es generalmente marrón, los flancos plateados y el vientre amarillento. Tiene pintas anaranjadas en los flancos y manchas muy notorias oscuras con un halo ligeramente más claro en los costados, hasta bien por debajo de la línea lateral, el dorso y los opérculos. Generalmente la aleta adiposa presenta una coloración anaranjada. La aleta caudal puede tener manchas pero -en general- son encasas y están ubicadas en el lóbulo superior. Hay variadas formas: la trucha fario o de río, es de menor tamaño, su coloración es dorada con pintas anaranjadas y es más sedentaria que la de lago. La forma lacustre migratoria es más plateada. La forma marina alcanza un desarrollo promedio mayor que las formas encerradas. Hay una forma más plateada en los lagos, que se puede confundir fácilmente con el salmón encerrado y aún con la trucha arco iris plateada. Se diferencia del primero por su cabeza más grande en relación con el cuerpo; por tener el pedúnculo caudal más grueso y la aleta caudal de bordes rectos, y por tener manchas oscuras con bordes claros en casi

todo el cuerpo, principalmente el dorso, los opérculos y las aletas. Las marrones que tienen posibilidad de migrar al mar, en la provincia de Santa Cruz y en Tierra del Fuego, cuando regresan a los ríos muestran una coloración plateada semejante a la del salmón.

Las truchas marrones son muy voraces y de un marcado régimen piscívoro, pero en su dieta se incorporan, además de los peces, cangrejos, insectos y langostas de río. De las truchas naturalizadas, son más longevas. Se han encontrado ejemplares de 10 a 15 años de edad y aun más. Las tallas superan los 100 centímetros y los 10 kilogramos de peso. El récord de captura por pesca deportiva se registró en el lago Nahuel Huapi en el año 1952: una trucha de 16,300 kilogramos.



RECETAS

SALMON FRESCO CON ESCAMAS DE PAPA

INGREDIENTES

Salmón 0.250 Kg.
Papas u 1
Manteca clarificada 0.100 Kg.
Sal c/n
Pimienta c/n
Pimienta de Cayena c/n
Aceite de oliva c/n
Coulis de zanahoria
Jugo de zanahoria L 0.300
Fumet de pescado L 0.200
Manteca 0.030 Kg.
Timbal de Zites
Zites 0.150 kg
Pimiento rojo u 2
Azafrán u 1/2
Ajo c/n
Oliva
Chips de zanahoria
Zanahorias 0.200 Kg.
Alumíbar de entremets L 1.000
Aceite neutro c/n

PREPARACIÓN

Filetear el salmón. Salpimentar. Pelar las papas, tallarlas en cilindros. Tallar en finas láminas de 2mm. de espesor. Hacerlas templar dentro de la manteca clarificada a 45aC Acomodar las papas en forma de escamas sobre el pescado. Pintar con manteca clarificada y llevarlas a la heladera. Repetir la operación. Calentar un poco de aceite de oliva dentro de un antiadherente. Poner el pescado del lado de las papas. Dorarlas y llevar a horno a 180oC durante 5 minutos.

Salsa

Reunir los líquidos y hacerlos reducir a un 1/4 de su volumen. Montar con manteca o espesar con roux.

Timbal

Cocinar la pasta al dente y cortar cocción con baño de maría inverso Disponer la pasta estirada una al lado de la otra en una placa enmantecada. Pincelar toda la sup. De la pasta con la manteca clarificada y llevar a frío Por Otro lado quemar los pimientos, pelarlos y cortar en juliana, realizar Una fondue con el ajo, oliva y azafrán. Armado: forrar las paredes y el piso De un aro con la pasta y rellenar con la fondue. Levar a horno hasta dorar la pasta.

Chips: Pelar las zanahorias. Cortarlas en finas láminas. Blanquearlas dentro del almíbar. Enfriar y escurrir. Freírlas en baño de fritura a 170o C

MASA BRIOCHE

INGREDIENTES

Harina 0.250 Kg.
Leche 0.025 L
Levadura 0.020 Kg.
Huevos 3 u
Sal 0.010 Kg.
Azúcar 0.030 Kg.
Manteca 0.125 Kg.

PREPARACIÓN

Procedimiento clásico Hacer una masa homogénea con todos los ingredientes, excepto la manteca; trabajarla hasta que tome fuerza. Incorporarle la manteca. Dejar fermentar a temperatura ambiente. Romper la masa. Volver a dejar fermentar en heladera.

KOULIBIAC DE SALMON BLANCO

INGREDIENTES

Masa brioche c/n
Huevos duros de Codorniz 4 U
Espinacas blanqueada 0.200 Kg.
Champignons 0.300 Kg.
Echalotes 0.040 Kg.
Perejil c/n
Manteca 0.030 Kg.
Sal y pimienta c/n
Salmón blanco 0.250 Kg
Tapas de crêpes 4 U
Manteca blanca con Lemon grass o Melisa o cedrón
Manteca 0.125 Kg.
Fumet 0.250 L
Citronnelle 0.010 Kg.
Sal c/n
Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Hacer una duxelle con champignons, échalotes y perejil salteados en manteca.
Condimentar con sal y pimienta. Filetear el salmón. Pochar los filetes (opcional). Armado Estirar la masa. Colocar sobre la misma una capa de crepes, sobre esta la duxelles. Luego colocar el salmón pocheado, otra capa de duxelle, los huevos duros, las espinacas blanqueadas, y por último una tapa de masa brioche. Hornear a 165oC. Reducir el fume
Condimentar con sal y pimienta. Filetear el salmón. Pochar los filetes (opcional). Armado Estirar la masa. Colocar sobre la misma una capa de crepes, sobre esta la duxelles. Luego colocar el salmón pocheado, otra capa de duxelle, los huevos duros, las espinacas blanqueadas, y por último una tapa de masa brioche. Hornear a 165oC. Reducir el fumet a la 1/4 parte con la citronnelle. Montar con manteca fría. Condimentar a la 1/4 parte con la citronnelle. Montar con manteca fría. Condimentar.

SALSA BEARNESA

INGREDIENTES

Yemas 2 U
Manteca 0.200 Kg.
Reducción Manteca 0.050 Kg.
Échalotes 0.075 Kg.
Sal c/n
Pimienta mignonette c/n
Vinagre de estragón 0.075 L
Vino blanco 0.075 L
Estragón c/n

PREPARACIÓN

Ciselar el échalote. Sudar en manteca el échalote con sal y pimienta mignonette. Desglasar con el vinagre y el vino. Agregar el estragón. Reducir casi a seco. Dejar enfriar. Agregar las yemas y montar hasta obtener un buen sabayón (no pasar los 62° C). Emulsionar con la manteca clarificada. Rectificar condimentos y filtrar.

TRUCHA RELLENA CON LANGOSTINOS, CON VEGETALES EN BEIGNET

INGREDIENTES

Trucha 1 u
Recortes de trucha/salmón 0.050 kg
Crema 0.030 kg
Langostinos 2 u
Ralladura de naranja 1/2 u
Sal y pimienta c/n
Guarnición:
Zanahoria 0.100 Kg
Espárragos 0.080 Kg
Brócolis o coliflor 0.080 Kg
Beignet Harina 0000 0.150 kg
Huevos 3 u
Cerveza o soda c.n.
Sal y Pimienta c/n
Salsa bearnaise c/n

PREPARACIÓN

Limpiar y despinar la trucha. Abrirla en mariposa y reservar. Por otro lado procesar los recortes de salmón, incorporarle luego la crema Con la ralladura y reservar. Armado: disponer la trucha abierta sobre un papel film y salpimentar, colocar el relleno en centro y sobre este disponer los langostinos limpios a lo Largo. Cerrar de ambos costados de modo que el langostino quede en el Centro. Cocinar al vapor o en horno a baño maría.

Guarnición: tornear las zanahorias y cortar los vegetales, blanquearlos y Pasar por la pasta de buñuelos. Freir en aceite bien caliente, escurrir en papel secante y servir inmediatamente.

Beignet: incorporar las yemas con la harina, sal y pimienta, hidratar con el líquido hasta lograr una pasta. Finalmente incorporar en forma envolvente las claras a nieve.

CONEJO

El conejo común o conejo europeo (*Oryctolagus cuniculus*). Son mamíferos de la familia de los lepóridos, en general no miden más de 40 a 50 centímetros, y no sobrepasa los 3 kilos de peso. El conejo salvaje vive en bosques y campos por lo general son de color gris y bastantes parecidos a la liebre, es prolífico y voraz, vive en pareja en madrigueras; en cambio el conejo doméstico deriva del anterior y se han seleccionado ya más de 50 variedades, con pelaje y dimensiones variadísimas. Se lo explota industrialmente como objeto de aprovechar la carne, la piel y el pelo. Entre las razas productoras de carne se puede nombrar la Flandes, la Californiana, la Normanda, la de Borgoña y otras; entre las productoras de piel se destaca el conejo Chinchilla, la de Champaña, y las distintas razas de conejos blancos; la raza de Angora es la única productora de pelo.



Etimología

El término orycto viene del griego opuktó (oriktó, "desenterrado, fósil") y éste de opύσσω (orisso, "cavar"), haciendo referencia a las costumbres excavadoras características de ésta especie en estado salvaje, mientras que el término lagus significa estrictamente liebre. Para descubrir el origen del nombre de la especie así como de su nombre común hay que remontarse hasta algunos siglos antes de Cristo. El conejo era un animal desconocido para los griegos y romanos de la Antigüedad que visitaron la Península Ibérica. El historiador griego Polibio (siglo II a. C.) lo describe

por primera vez: visto de cerca se asemeja a una liebre pequeña, más cuando se le tiene en las manos se ve que es de forma muy diferente, y sabe también de modo distinto al comerlo; vive la mayor parte del tiempo bajo tierra. Su nombre vernáculo, conejo, proviene del término íbero (o "prerromano", según la Real Academia Española) kyniklos (κύνικλος), que después derivó al término latino cuniculus, y al español conejo.



Descripción

Se caracteriza por tener un cuerpo cubierto de un pelaje espeso y lanudo, de color pardo pálido a gris, cabeza ovalada y ojos grandes. Pesa entre 1,5 y 2,5 kg en estado salvaje. Tiene orejas largas de hasta 7 cm. y una cola muy corta. Sus patas anteriores son más cortas que las posteriores. Mide de 33 a 50 cm. en condiciones afables, incluso más en razas domésticas para carne. Todas estas características que posee ésta especie en estado salvaje pueden variar significativamente según la raza. Los machos tienen la cabeza más ancha y menos fina que la de las hembras. Posee una piel de color pardo leonado pelirrojo, a veces colorado que permite su camuflaje para evitar a sus depredadores. La talla de conejos domésticos varía muchísimo de una raza a la otra. El más grande, el gigante de Flandes, puede alcanzar 8 kg. y 80 cm. de longitud pero el conejo ariete enano sobrepasa apenas 1 kg, a veces menos para los conejos extra enanos. La piel originalmente es gris beige - a veces con matices negros o pelirrojos - un vientre más claro y el fondo blanco de la cola (rabo), mientras que los conejos domésticos presentan colores muy variados, uniformes, degradados o moteados. Existe cerca de 80 variedades. Los dientes de un conejo, particularmente sus incisivos, crecen sin cesar. El conejo debe constantemente desgastar sus dientes con el fin de evitar que se vuelvan demasiado largos (lo que podría por otro lado herirle).

Alimentación

La abundancia de la especie, se basa, además de en su capacidad reproductora, en su condición de fitófago con doble digestión, asemejándose a los rumiantes. En efecto, el conejo practica la cecotrofia, de modo que las heces blandas (cecotrofos), ricas en bacterias y proteínas, son reingeridas para un segundo tránsito digestivo. Estos excrementos son más frecuentes por las mañanas, cuando los animales se encuentran en reposo. Como otros lagomorfos, el conejo ha estado considerado mucho tiempo como un rumiante, con los que no tiene ninguna relación; ello se fundamenta en la observación del comportamiento del conejo, que pasa largas horas removiendo las mandíbulas de derecha a izquierda. En realidad, estos movimientos no se explican por la rumia sino por la alimentación en dos tiempos. Primero, el conejo digiere la hierba que consumió; la celulosa es digerida por las bacterias Anaerobacter a ácidos grasos volátiles que sirven de nutrientes. Resulta de ello son los cecotrofos, excrementos verde oliva, blandos y brillantes que el conejo toma de salida del ano y vuelve a ingerir. Los excrementos finales del conejo son de un marrón oscuro, más gruesos (7 a 12 mm de diámetro) y duros. En general seleccionan plantas compuestas, leguminosas y gramíneas vivaces de escasa talla y con tendencia a formar céspedes. En invierno su régimen consta de tallos y cortezas de arbustos. Puede cavar la tierra para encontrar raíces, semillas y bulbos; también es capaz de escalar arbustos y matorrales para comer los más jóvenes retoños. Un adulto consume de 200 a 500 gramos de plantas al día. Cuando los conejos están presentes en densidad importante, su impacto sobre el medio es importante: traban la reproducción de ciertas especies de plantas pero también, en consecuencia, de animales.

Reproducción

Son fértiles durante todo el año pero la mayor cantidad de nacimientos se dan durante la primera mitad del año. El periodo de gestación dura 32 días y las camadas oscilan normalmente entre 4-12 individuos. Pueden tener varias camadas al año aunque los abortos y la reabsorción de embriones son comunes, posiblemente debido al estrés al que esta especie está siempre sometida. Los neonatos, llamados gazapos, nacen sin pelo y ciegos. La madre sólo los visita unos pocos minutos al día para cuidarlos y alimentarlos con su rica leche. Los pequeños son destetados a las cuatro semanas de vida y tanto machos como hembras alcanzan la madurez sexual hacia los 8 meses de edad. Aunque pueden llegar a vivir 10 años, el 90% de los ejemplares no supera el primer año de vida. Gran parte del éxito reproductivo del conejo doméstico reside en la ovulación inducida, donde los óvulos sólo son liberados en respuesta a la copulación. Por otro lado, la placenta permite un alto grado de contacto entre la circulación materna con la de los fetos, al igual que la humana. Por esto mismo son muy útiles para el estudio de la embriología humana. Se llama cunicultura o producción cunícola a la cría sistemática de conejos. El conejo puede ser también una mascota que se adapta perfectamente a la compañía del hombre y que no requiere excesivos cuidados: limpieza de la jaula, alimentación, etc. Por otro lado, el conejo es protagonista de las explicaciones típicas sobre genética y herencia de los caracteres, ya que según la presencia de dos

de los cuatro alelos distintos posibles para un mismo gen, desarrolla un tipo de pelaje u otro: salvaje o agutí, chinchilla, himalaya o albino.

Razas cárnicas

- **Azul americano y blanco americano:** sur de California en Pasadena por Lewis H. Salisbury. Su origen es difícil de clasificar ya que fueron varias razas las que intervinieron en su formación entre la que podemos destacar la "Beveren". En un principio la raza se llamó azul alemán pero se renombró al finalizar la Primera Guerra Mundial. Rápidamente se convirtió en uno de las razas de capa azul más populares de la época. Más tarde, en 1925, se introdujo la capa blanca. Pesa de 4 a 5,5 kg. Visto de lejos, su forma recuerda a la de una mandolina. Es un conejo de mediana constitución y cabeza pequeña. Cuerpo largo, hombros bajos, grupa inclinada y lomo ancho musculoso. En un principio esta raza tenía una doble o incluso triple actitud carne-piel-exposición pero ahora esta raza, al igual que muchas otras, no puede competir con las razas compactas creadas posteriormente como son la "californiana" y "neozelandesa".
- **Azul de Beveren y blanco de Beveren:** razas formadas en Bélgica sobre el 1900 a partir del "gigante de Flandes". Pesa de 3,5 a 5 kg. El pelo es espeso y brillante de color azul con ojos azules oscuros o blanco con los ojos rosados, según la variedad. Orejas finas, largas y derechas tomando la forma de una V. Cuello corto. La forma del cuerpo recuerda a una pera, la conformación del tronco es correcta, los hombros quedan bajos y la grupa inclinada. Es una raza peletera y cárnica.
- **Belier o Lop:** formada a partir de grandes conejos regionales ingleses, esta raza pesa entre 5 y 7 kg. En el "belier inglés" original de 1720 se admitían todas las capas. Otros países adoptaron la raza y la seleccionaron según sus preferencias, existiendo variedades francesa, holandesa y alemana entre otras. El "belier inglés" tiene la cabeza grande y ancha de perfil convexo, orejas largas y caídas a ambos lados de la cabeza y ojos pardos. Cuello imperceptible, cuerpo bien conformado, hombros altos, grupa inclinada y extremidades fuertes. Esta raza también es usada como animal de compañía debido a sus originales rasgos físicos como sus largas orejas y a su vivo carácter, habiéndose conseguido variedades enanas y miniatura de la raza.
- **Californiano o ruso grande:** raza formada en California en 1928 por Western con el objetivo de crear una raza de doble actitud cárnica-pelo. Para ello se cruzaron conejos de raza "rusa" con raza "chinchilla" y los machos resultantes con hembras de "neozelandés" para estabilizar la raza. Capa blanca con ojos rosados y pigmentaciones negras en lugares concretos: hocico, orejas, patas y cola. Esto es debido a que la enzima responsable de la pigmentación negra solo actúa a menos de 30º y por tanto en las zonas más frías del cuerpo. Al no ser albinos son menos exigentes en cuanto a temperatura. Pesa entre 4 y 5 kg. Cabeza redondeada, orejas largas y erectas con la punta redondeada. Cuello corto y grueso con posible papada manifiesta en hembras. Tronco robusto y bien conformado, hombros a la altura de la grupa, grupa plana y extremidades fuertes. Aunque en general son de carácter dócil, suelen desconfiar de personas o animales extraños llegando a inquietarse en exceso. Incluso las hembras pueden llegar a abandonar a las crías si oyen un ruido fuerte. Posee un buen rendimiento a la canal y una carne muy sabrosa.

- **Chinchilla:** raza creada en Francia a partir de conejos silvestres cruzados con "Himalaya" y "azul de Beveren" en 1913 y mejorada en Alemania al chinchilla gigante" en torno a 1920. No se debe confundir con el roedor chinchilla de Sudamérica cuyo color da nombre a esta raza. El "chinchilla normal" pesa en torno a 3 kg y es usado principalmente por su piel, siendo su carne algo secundario. Sin embargo las variedades "chinchilla americano" (de 4,5 a 5 kg) y el "chinchilla gigante" (en torno a 6 kg) son apreciados por su carne. Cabeza mediana y de mayor finura en hembras. Orejas medianas e inclinadas levemente hacia atrás. El cuerpo de la variedad normal es corto y rechoncho, con extremidades cortas y fuertes. La variedad gigante tiene el cuerpo cilíndrico con el torso bien conformado, hombros a la altura de la grupa, grupa plana y extremidades fuertes.
- **Gigante de España:** creada a principios del siglo XX, está en franca decadencia desde la introducción de las razas "neozelandesa" y "californiana" en los años 1960, hecho que se agravó aún más tras la industrialización de la cunicultura en los 1980, donde la raza estuvo a punto de desaparecer. Actualmente se está intentando recuperar y fomentar sus condiciones de rusticidad y como banco de genes. Capa parda con tonos leonados o grisáceos. Pesa entre 5 y 8 kg. Orejas grandes y erectas, ojos pardos, cabeza grande, papada presente solo en hembras y extremidades fuertes. Los machos se muestran muy activos y persistentes en presencia de conejas mientras que éstas tienen un comportamiento nervioso todo el tiempo.
- **Gigante de Flandes:** raza muy antigua, data del siglo XVI. Fue formada en Bélgica, en la región de Flandes, a partir de conejos regionales. Pelo corto y liso de color gris-marrón aunque se admiten diversas variedades, desde albino con ojos rojos hasta negro, pasando por una gran gama de grises y azules. Pesa entre 6 y 8 kg, siendo una efectiva raza mejoradora de tamaño. Cabeza redondeada de perfil recto, orejas largas, anchas y erectas acabadas en punta redondeada. Cuello corto y papada solo apreciable levemente en hembras. Cuerpo largo y ancho, tronco bien desarrollado, hombros bajos, grupa plana y patas fuertes. Su lento crecimiento, su poca rusticidad y la fibrosidad de su carne no la hacen competente en cuanto a cría industrial aunque se usa como línea madre para mejorar el tamaño de otras razas.
- **Liebre Belga:** aparece en Bélgica alrededor de 1880 a partir de cruzamientos de "gigante de Flandes". En un principio sólo existía la capa rojo agoutí pero actualmente los criadores han introducido las capas rojo intenso acanelado (pelos negros dispersos por todo el cuerpo) y albino. En cualquier caso el pelo es muy brillante. Su peso ronda los 3 a 4 kg. Su cuerpo delgado y arqueado, sus largas orejas y su enérgico temperamento dan a la raza el pseudónimo de liebre a pesar de ser un conejo doméstico. En cualquier caso su cuello está bien pronunciado, su cuerpo es muy largo y estilizado, su tronco está bien desarrollado, sus hombros quedan altos, su grupa baja, sus patas son largas y defectuosas.
- **Mariposa Francés:** raza originada en el siglo XIX a partir de una mutación de "gigante de Flandes" en Francia. Su capa es blanca con manchas negras esparcidas, algunas en lugares concretos: una raya negra que recubre todo el dorso, orejas negras, unos círculos negros alrededor de los ojos y una mancha en la nariz. Los particulares rasgos de su cara recuerdan a los de una mariposa, de donde recibe su nombre. El tercio posterior del animal está repleto de manchas negras. También existen la capa mariposa habana y mariposa azul, aparte de la ya

descrita mariposa negra. Pesa entre 3,5 y 4 kg aunque la variedad "mariposa gigante francés" puede llegar a sobrepasar los 6 kg. Los ojos son castaños, orejas erectas y gruesas, cuello con papada abundante. Cuerpo esbelto y cilíndrico. Tronco bien desarrollado, hombros a la altura de la grupa, grupa plana y extremidades fuertes. De carácter dócil, esta raza se usa actualmente más para hobby que por su aptitud cárnica debido a la original distribución de su vello.

- **Neozelandés:** conejo muy extendido por todo el mundo al que incluso se puede considerar de doble actitud carne-pelo. Nacido en 1912 en Estados Unidos con la función de producir carne. En un principio la única capa era leonada pero los cruzamientos posteriores con "blanco americano" y "angora" dieron la variedad blanca tan cotizada por los peleteros por la facilidad que tiene de ser teñida, y los cruces con la raza "chinchilla" dieron lugar a la variedad negra. El pelo es suave y brillante en todas las variedades. Pesa entre 4 y 5 kg. Cabeza redonda y orejas erguidas con la punta redondeada. Cuello corto y grueso como es habitual en razas destinadas a carne. Presencia de papada en hembras. Las hembras son muy fértiles, producen abundante leche y son buenas madres. En general es una raza prolífica, con buenos índices de crecimiento y buen rendimiento a la canal.
- **Ruso o Himalaya:** pesa de 2 a 2,5 kg aunque se ha obtenido una raza de iguales características pero de mayor peso llamado "gigante ruso". Tiene el pelo corto y fino. Su capa es blanca pura con la nariz, orejas, patas y cola de color negro. Cabeza corta y ancha en machos, algo más alargada en hembras. Orejas finas y cortas, muy próximas entre sí y echadas levemente hacia adelante. Su carne es de excelente calidad.
- **Satín:** raza originaria de EE.UU. durante la primera mitad del siglo XX a partir de una mutación en una camada de raza "Habana". Debido a una mutación, su vello exterior posee una cubierta cristalina que le otorga un intenso brillo a su capa. Todas las capas están aceptadas en esta raza. Su peso oscila entre 3 y 3,5 kg. Es una raza que puede ser usada de triple actitud carne-pelo-piel. Buen rendimiento a la canal, buenas madres, alto índice de crecimiento unidos a sus atractivos colores hacen de ésta una raza muy versátil.
- **Leonado de Borgoña:** raza originaria de Francia, modificada con un cruce. Es bastante pedida en carne y pelaje.

RECETAS

CONEJO A LA MOSTAZA – LAPIN A LA MOUTARDE

INGREDIENTES

Conejo u 1/2
 Mostaza de Dijon 0.030 Kg.
 Sal y pimienta c/n
 Manteca 0.030 Kg.
 Mirepoix (zan. y ceb.) 0.200 Kg.
 Vino blanco L 0.100
 Bouquet garní U 2
 Caldo L 0.100
 Crema L 0.150
 Perejil c/n
Papas fondant
 Papas grandes u 2
 Manteca clarificada 0.100 Kg.
 Caldo L 0.250
 Sal y pimienta c/n
 Repollo relleno
 Hojas de repollo u 3
 Blanco de puerro 0.030 Kg.
 Zanahoria 0.030 Kg.
 Zucchini 0.030 Kg.
 Espinaca 0.030 Kg.
 Ricotta 0.080 Kg.
 Aceite de Oliva 0.020 Kg.

PREPARACIÓN

Trozar el conejo. Untarlo con mostaza, sal, pimienta y manteca. En una asadera, cocinar el conejo sobre una mirepoix con algunos de sus huesos. Sacar del horno. Reservar el conejo. Desglasar el fondo con vino blanco y reducir. Agregar fondo o agua y el bouquet garní. Reducir. Incorporar la crema. Agregar la mostaza. Reducir. Pasar por un chino fino. Espolvorear con perejil picado. Saltear las papas sin coloración en manteca clarificada. Cubrir con caldo condimentado y cocinar en el horno hasta la evaporación total del líquido. Dejar dorar y servir. Blanquear las hojas de repollo. Sudar en aceite de oliva los vegetales cortados en juliana y la espinaca chiffonade. Enfriar e incorporar la ricotta. Salpimentar. Rellenar las hojas de repollo y cocinar a horno a 180o 5 minuto

CONEJO RELLENO A LA BRETONA – LAPIN FARCI A LA BRETONNE

INGREDIENTES

Conejo u 1/2
Crépine 1 u
Hojas de col verde 3 u
Hojas de espinaca 0.150 Kg.

Relleno

Manteca 0.020 Kg.
Gírgolas 0.100 Kg.
Ajo 0.005 Kg.
Sal, pimienta y perejil c/n
Carne de conejo 0.200 Kg.
Panceta ahumada 0.030 Kg.
Huevos 1
Dados de Jamón coc. 0.030 Kg.
Riñones de conejo 2 u
Hígado de conejo 1 u

Guarniciones

Porotos 0.200 Kg.
Manteca 0.040 Kg.
Cebolla 0.010 Kg.
Extracto de tomate 0.020 Kg.
Vino blanco 0.050 L
Tomate Concassé 0.100 Kg.
Perejil c/n
Sal y Pimienta c/n
Pimienta de Cayena c/n
Papas cocotte 2 u

PREPARACIÓN

Deshuesar el conejo según técnica. Blanquear las hojas de repollo y las de espinaca. Sudar en manteca las gírgolas, con sal y pimienta.

Agregar el ajo picado. Espolvorear con perejil y enfriar. Procesar la carne de conejo con la panceta. Incorporar los huevos. Condimentar. A parte de saltear los hígados de conejo.

Cortar el jamón en cubitos. Unir todos los ingredientes del relleno. Rectificar el condimento.

Armado:

Extender la crépine y cubrir con hojas de repollo. Salpimentar. Colocar sobre éstas el conejo deshuesado y sobre el mismo las hojas de espinaca, en el centro el relleno y a lo largo los riñones. Cerrar y comenzar la cocción en horno fuerte (220C)

Guarnición

Saltear en aceite de oliva la cebolla, y el ajo picado. Agregar el extracto de tomate, desglasar con vino blanco. Incorporar los porotos previamente cocidos y el tomate concassé. Cocinar 10 minutos. Condimentar. Espolvorear con perejil picado.

BUFFET DE PRESTIGIO

RECETAS

TACITA DE POLLO CON SU JUGO Y ENSALADA

INGREDIENTES

Hígado de pollo 100 gr.
Échalote 30 gr.
Ajo 1 dte
Hongo portobello grande 1 u.
Sal fina c/n
Pimienta bca
Molida c/n
Manteca c/n
Huevos 1 u.
Leche 40 c.c
Espuma de pollo crema de
Leche 50 c.c
Manteca 20 gr.
Fondo claro de ave c/n
Ensalada
Radicchio colorado 30 gr.
Perejil 30 gr.
Aceite de oliva 30 c.c
Aceto balsámico 5 c.c
Pulpa de frambuesa 15 gr.
Sal fina c/n
Pimienta bca molida c/n

PREPARACIÓN

Saltear el hígado en manteca con la échalote y el ajo. Procesar y tamizar. Cortar los portobelos en cubos de 1cm X 1cm. Saltear en manteca. Unir con los hígados tamizados, agregar la leche y los huevos. Rectificar condimentos. Cocinar a 90oC, en horno por 10', tapado con film. Unir los ingredientes, llevar a hervor y con una mini-pimer, espumar.

Cortar el radicchio y el perejil a mano. Condimentar con la vinagreta.

Armado

En la taza con la mousse colocar la ensalada y a un costado la espuma caliente.

GALETTE DE PAPA Y CERDO

INGREDIENTES

Papa cocida 0.300

Yemas 2 kg

Claras 2 u

Crema 0.050 u

Gruyère 0.050 l

Harina 0.050 kg

Relleno

Lomito canadiense 0.100

Brotos de alfalfa 0.030 kg

Mango 1/3 kg j

Jengibre en polvo c/n

Mayonesa c/n

PREPARACIÓN

Hacer un puré bien seco con las papas. Agregar la crema, el gruyère rallado, las yemas y los condimentos. Por último incorporar las claras montadas. Colocar en moldes y cocinar a 170oC por 30 minutos. Enfriar y rellenar Cortar en brunoise el lomito canadiense de cerdo. Reservar Mezclar el cerdo junto con el mango cortado brunoise, los brotes de alfalfa, el jengibre y la mayonesa.

OSTRAS Y ESPUMA DE REMOLACHA (receta sujeta a producto)

INGREDIENTES

Ostras 5 u.

Jugo de limón 100 c.c

Esp. De remolacha

Remolacha 300 gr.

Crema de leche 150 c.c

Sal fina c/n

Pimienta bca molida c/n

Aceite de eneldo 50 gr.

Aceite de girasol 75 c.c

PREPARACIÓN

Retirar las valvas y clavar la ostra con palillo. Reservar el agua de las mismas. Cocinar la remolacha, agregar la crema, romper hervor y pasar por tamiz. Condimentar. Colocar en sifón e incorporar una carga. Procesar todo junto. Reservar.

Armado: Colocar la espuma, dentro la ostra. Rociar con aceite de eneldo.

CORNETS DE TARTARE DE SALMON

INGREDIENTES

Masa hilo 2 u
 Manteca clarificada 0.100 Kg.

Tartare

Salmon fresco 150 gs
 Aceite de oliva c/n
 Échalote 30 gs
 Ciboulette 2 gs
 Sal Fina c/n
 Pimienta blanca molida c/n
 Mostaza c/n
 Salsa Tabasco c/n
 Jugo de Limón 20 cc
 Queso Crema 80 gs
 Pimienta negra c/n
 Cebolla colorada 40 gs

PREPARACIÓN

Pincelar entre las hojas con la manteca clarificada fundida. Cortar con molde de pacman y colocar en un cornet metálico. Llevar a horno a 180 C con peso.

NOTA: se puede utilizar otro molde metálico para realizar peso.

Realizar el tartare mezclando todos los ingredientes cortados en brunoise y dejar reposar 30 minutos por lo menos. Preparar el queso crema junto con el jugo de limón, la sal, la pimienta y la cebolla previamente pasada por agua caliente. Ensamblar el cornet colocando una base de queso crema en el cornet y completar con el tartare en la parte superior.

BOCADO DE QUESO CAMEMBERT Y MANZANA

INGREDIENTES

Puré de manzanas 2 u
 Queso camembert 1/2 u
 Huevo 1 u
 Pan rallado 0.200 kg
 Harina c/n
 Pan lactal negro c/n
 Leche mostaza

PREPARACIÓN

Realizar un puré de manzanas bien seco. Pasar los triángulos de queso por harina, huevo y pan rallado.

Congelar y freír a 180oC. Servir inmediatamente sobre el pan lactal negro y puré de manzanas. Decorar.

CANAPE VEGETARIANO A BASE DE PAN

INGREDIENTES

Canapé vegetariano

Morrón rojo 1/2 U
 Morrón amarillo 1/2 U
 Zucchini 1/2 U
 Berenjena 1/2 U
 Tomate concassé 1 U
 Cebolla 1 U
 Dientes de ajo 1 U
 Perejil c/n
 Manteca c/n
 Huevo de codorniz 5 U
 Pan lactal blanco 2 U

PREPARACIÓN

Cortar los vegetales en brunoise. Cocinar los vegetales en manteca (ratatouille). Enfriar. Untar el pan con la ratatouille. Enfriar y cortar. Decorar con huevo frito de codorniz y perejil.

BLINIS

INGREDIENTES

Levadura 0.010 Kg.
 Leche tibia 0.100 L
 Harina 0.080 Kg.
 Yemas 2 U
 Sal 0.010 Kg.
 Aceite 0.020 L
 Manteca derretida 0.025 Kg.
 Claras montadas 2 U
 Azúcar 0.010 Kg.

PREPARACIÓN

Disolver la levadura con 20 cc de leche tibia y 10 gr de harina. Incorporar el resto de la leche y de la harina, las yemas, la sal, el aceite y la manteca. Mezclar hasta formar una pasta homogénea. Dejar reposar durante 15 minutos. Incorporar las claras a nieve con el azúcar y dejar descansar 1 hora en heladera. Cocinar a fuego suave en sartén enmantecada.

SALMON MARINADO – GRAVLAKS CON BLINIS – SALSA ESCANDINAVA – SALSA RAIFORT

INGREDIENTES

Salmón 0.200 Kg.
Sal gruesa 0.200 Kg.
Azúcar 0.100 Kg.
Eneldo 0.050 Kg.
Pimienta neg partida 0.050 Kg.

Salsa Escandinava

Vinagre 1 Cda
Azúcar 1 Cda
Mostaza 1 Cda Yema (1) 0.018 Kg.
Aceite mezcla 0.200 L
Eneldo 2 Cda.

Salsa Raifort

Crema montada 0.100 Kg.
Raifort 0.050 Kg.
Azúcar 0.030 Kg.
Mostaza 0.020 Kg.
Manzana verde 1/2 U

PREPARACIÓN

Pelar bien el salmón y sacar las espinas. Marinar el pescado tapado 24 horas con el resto de los ingredientes. Se puede conservar 2 semanas en heladera a 3oC. Acompañar con blinis y las salsas. Salsa escandinava Colocar la yema de huevo junto al vinagre, azúcar, mostaza y eneldo en Un bowl y batir. De a poco incorporar el aceite hasta emulsionar. Salsa Raifort Batir la crema junto a la mostaza y el azúcar a medio punto. Luego Incorporar la manzana en macedonia y perfumar con el raifort.

SOPA FRIA ANDALUZA CON FLAN DE ALBAHACA

INGREDIENTES

Pimientos 1/2 u
 Cebolla 1/2 u
 Pepino 1/2 u
 Tomate perita 0.300 kg
 Ajo 1/2 dtes
 Aceite de oliva c/n
 Vinagre de Jerez c/n
 Miga de pan lactal 1 rod
 Salsa Tabasco c/n
 Extracto de tomates 1/2 cda
 Jugo de tomates 0.200 l
 Flan de albahaca
 Albahaca 0.020 kg
 Crema 0.100 l
 Leche 0.100 l
 Huevos 2 u
 Clorofila 2 cda

PREPARACIÓN

Procesar todos los ingredientes cortados irregularmente.

Nota: al pepino se le puede extraer la piel y las semillas, al igual que al tomate.

Flan:

Hacer una infusión con la leche, crema y albahaca. Retirar antes que hierva. Procesar Dejar entibiar y agregar los huevos y la clorofila. Integrar todos los ingredientes con un mixer. Colocar la preparación en los vasos donde irá la sopa y llevar a horno con vapor durante 7 minutos a 100°C.

SOPA VICHYSOISE

INGREDIENTES

Manteca 0.050 Kg.
 Blanco de puerro 0.200 Kg.
 Papas 0.050 Kg.
 Fondo de ave 1.500 L
 Sal y Pimienta c/n
 Crema 0.100 L
 Ciboulette 0.020 Kg.
 Polvo de Panceta c/n

PREPARACIÓN

Sudar en manteca al blanco de puerros émince. Agregar las papas y el fondo de ave. Cocinar por 40' y procesar. Tamizar. Llevar a ebullición con la crema y corregir sazón. Enfriar en heladera. Decorar con ciboulette y polvo de panceta.

FRICASSEE DE AVE Y LANGOSTINOS + COUS COUS

INGREDIENTES

Blanco de ave 0.200 kg
Langostinos chicos 10 u
Panceta ahumada 0.060 kg
Cebollas pequeñas 0.300 kg
champignons 0.100 kg
Dientes de ajo 1 u
Fondo de ave 0.500 l
Vino blanco 0.100 l
Roux c/n
Crema 0.200 l
Sal c/n
Pimienta c/n
Perejil c/n

Guarnición cous- cous

Cous cous 0.060 kg
Zanahoria brunoise 0.100 kg
Zucchini brunoise 0.100 kg
Caldo 0.100 kg

PREPARACIÓN

Glacear a rubio las cebollas pequeñas y reservar. Cortar la panceta ahumada en lardons y reservar. Caramelizar los champignons y reservar. En la cacerola donde se cocinaron los lardons y los champignons agregar manteca y sellar el pollo cortado en fricassée. Retirar y reservar. Agregar las cabezas de los langostinos junto con el ajo. Desglasar con vino blanco, dejar reducir, agregar el caldo, volver a reducir. Filtrar. Volver al fuego, espesar con roux e incorporarle la panceta, la cebolla, los champignons, el pollo, los langostinos crudos y terminar con crema. Una vez llevado a la fuente, espolvorear con perejil picado

OSTRAS CON CROUTE DE HIERBAS

INGREDIENTES

Ostras crudas 5 U
Crema 0.050 kg
Ciboulette c/n
Pan Rallado 0,100 Kg
Perejil c/n
Manteca 0,060 Kg
Tomillo c/n
Sal c/n
Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Limpiar y abrir las ostras, agregar la crema infusionada con ajo y Perfumada con ciboulette. Cubrir con la Croûte de hierbas y llevar a horno fuerte hasta gratinar.

GELEE DE LIMON Y CENTOLLA

INGREDIENTES

Primera capa

Espárragos 7 U

Segunda capa

Arvejas 0.070 Kg.

Crema 0.040 kg

Fondo de vegetales 0.030 L

Tercera capa

Mayonesa 0.100 Kg.

Mostaza de Dijon 0.050 Kg.

Centolla 0.100 Kg.

Cuarta capa

Pepino 0.030 Kg.

Morrón rojo 0.030 Kg.

Ciboulette 0.005 Kg.

Zanahoria 0.030 Kg.

Gelee Gelatina 7 %

Sal c/n

Pimienta c/n

Limón sutil c/n

Cilantro c/n

Agua c/n

PREPARACIÓN

Blanquear los Espárragos y reservar. Tamizar las arvejas cocidos. Agregar la crema y salpimentar. Colocarle 3% de gelatina sin sabor. Mezclar la centolla deshebrada con la mayonesa y la mostaza. Luego colocarle 3% de gelatina sin sabor. Realizar un áspic con los vegetales crudos en brunoise, el limón y el cilantro. Agregar la gelatina hidratada con agua. Armado: en un molde de terrina enfilmado colocar los Espárragos blanqueados Y sostener con la gelee. Llevar a frío. Luego colocar cada uno de los rellenos con la gelatina siempre llevando a Frio entre cada uno de ellos.

PATE DE CHAMPAGNE

INGREDIENTES

Grasa y carne de papada de cerdo 0.400

Hígado de cerdo 0.200 Kg.

Huevos 2 Kg.

Fécula 0.060 U

Leche 0.150 Kg.

Vino blanco 0.030 L

Ajo blanqueado 1 L

Échalotes 0.030 U

Cebollas 0.100 Kg.

Perejil 0.050 Kg.

Vino blanco 0.050 Kg.

Caseína c/n L

Crépine 1

Lardas de panceta 15 U

Sal u

Pimienta 0.002 c.n.

Nuez moscada 0.001 Kg.

Polifosfato 0.001 Kg.

Gelee de cerdo 1 L

PREPARACIÓN

Sudar las cebollas, los échalotes y ajos en manteca y desglasar con vino blanco. Reservar. Picar grueso la carne y el hígado y agregarle el sazónamiento y los vegetales sudados. Incorporar de a poco los huevos y la fécula disuelta en leche. Bardear el molde con el lardon y rellenar con la mezcla, más el perejil picado. Cubrir con crépine y hornear a baño María 160°C, temperatura corazón 70oC. Cubrir con gelee de cerdo. Conservar 24 horas en heladera antes de servir.

PATÉ EN CROROÛTE

INGREDIENTES

Masa brissé 1.000 Kg.
Gelée de ternera 0.500 L
Carne vacuna 0.300 Kg.
Carne de cerdo 0.300 Kg.
Panceta ahumada 0.100 Kg.
Cebollas 1 U
Blanco de puerros 2 U
Huevos 1 U
Pistachos 0.030 Kg.
Cognac 0.020 L
Oporto 0.020 L
Sal c/n
Pimienta c/n
Finas hierbas c/n

PREPARACIÓN

Picar todos los elementos sin los pistachos, incorporarlos a último momento en un bowl. Rellenar con esta farsa la masa y cocinar a 250°C durante 10' y a 180°C a temperatura corazón 70°C. Dejar entibiar y agregar en forma progresiva el gelée. Llevar a frío 24 hs. y consumir.

LECHON ARROLLADO CON SALSA TARTARA

INGREDIENTES

Lechón 1 u
Ajo c/n
Orégano c/n
Ají molido c/n
Perejil c/n
Huevos duros 8 u
Queso rallado c/n
Pan rallado c/n
Panceta ahumada 0.150 kg
Pepinos en vinagre 0.080 kg
Tomates secos e hidratados
0.050 kg
Sal y pimienta c/n

Salsa tártara

Mayonesa 0.100 l
Huevos duros 1/2 u
Pepinillos 0.020 kg
Cebollas en vinagre 0.020 kg
Alcaparras 0.020 kg
Perejil 0.005 kg

PREPARACIÓN

Deshuesar y rellenar el cerdo. Bridar y cocinar en horno a 120°C por 1,30 hs. Temperatura corazón 71°C. Retirar y prensar hasta que enfríe. Picar finamente todos los ingredientes. Agregar y mezclar a la mayonesa.

ENSALADA DE POROTOS

INGREDIENTES

Porotos blancos 0.200 kg
Ajo c/n
Perejil c/n
Cebolla morada 1/2 u
Tomate 1 u
Huevos duros 1 u
Aceite de oliva c/n
Vinagre de vino c/n

PREPARACIÓN

Cocinar los porotos y enfriar. Mezclar con el resto de los ingredientes cortados en brunoise. Condimentar y servir.

CHUTNEY DE MANZANAS

INGREDIENTES

Manzana verde 0.500 Kg.
Azúcar 0.250 Kg.
Vinagre de manzana 0.150 L
Curry Gral.
Mostaza de Dijon c/n

PREPARACIÓN

Cocinar todos los ingredientes a fuego lento hasta que tomen consistencia de mermelada.

ENSALADA LUISIANA

INGREDIENTES

Papas medianas 2 u
 Zanahorias 1 u
 Manzanas verdes 1 u
 Rodajas de ananá 1 u
 Arvejas 0.100 kg
 Nueces 0.030 kg
 Mayonesa c/n
 Crema c/n
 Limón c/n
 Sal y pimienta. c/n
 Lechuga (planta) 0.100 kg

PREPARACIÓN

Cortar en jardinera papas, zanahorias, manzanas y ananá. Mezclar con nueces picadas y arvejas. Preparar la salsa con mayonesa, crema y limón. Salpimentar y mezclar todos los ingredientes. Presentar decorando con hojas de lechuga.

PÂTÉ MORTE – MASA MUERTA

INGREDIENTES

Harina 1.500 kg
 Sal 0.020 kg
 Manteca 0.450 kg
 Glucosa 0.150 kg
 Agua tibia 0.250 l
 Yemas (3) 0.054 kg
 Otros:
 Almíbar para entremets 0.300 l
 Harina de centeno 0.400 kg

PREPARACIÓN

Mezclar la harina, la sal y la manteca. Agregar agua con la glucosa disuelta. Introducir las yemas. Amasar todo. Al terminar de amasar envolver en un film y dejar reposar 24 horas en heladera. Estirar de 1/2 a 1 cm., cortar con molde. Calentar a horno a 180°C. Para pegar, 300 gr de azúcar con 100 gr de glucosa y 50 cc de agua.

BOUCHEE DE NÖEL SALADO

INGREDIENTES

Biscuit salado

Claras 3 u
Azúcar 0.020 kg
Yemas 3 u
Sal 0.005 kg
Fécula 0.025 kg
Harina 0.050 kg
Pimienta c/n

Opcional:

Espinaca 0.070 kg

Mousse de tomate:

Tomate confitado 0.300 kg
queso crema 0.100 kg
Mayonesa 0.100 kg
Albahaca 0.005 kg
Crema 0.120 kg
Sal c/n

Pimienta c/n

Gelatina 0.008 kg

Mousse de palmito:

Palmitos 0.250 kg
Queso crema 0.100 kg
Mayonesa 0.050 kg
Tabasco c/n
Jamón cocido 0.040 kg
Ciboulette 0.005 kg
Crema 0.100 kg
Gelatina 0.060 kg

PREPARACIÓN

Batir las claras a nieve con el azúcar. Incorporar el resto de los ingredientes en el orden que se encuentran. Enfriar sobre silpat y cocinar a 220o C durante 7 minutos. Nota: se puede trabajar con técnica clásica de biscuit, es decir, yemas Con espinaca, y luego intercalar los secos tamizados con las claras Merengadas. Procesar el tomate confitado con el queso crema, la mayonesa y la albahaca. Incorporar la crema y la gelatina. Procesar los palmitos con el queso crema, la mayonesa y el tabasco. Incorporar la gelatina y la crema. Agregar la ciboulette ciselada y el jamón cocido en brunoise.

TERRINA CAPRESE

INGREDIENTES

Mozzarella 0.500 kg
Tomates confitados 0.150 kg
Jamón crudo 0.060 kg
Masa de pasta de espinaca
30x40cm 1 u
Albahaca 0.030 kg
Ajo 1 u
Aceite de oliva 0.050 l
Sal c/n
Pimienta c/n
Gelatina s/s

PREPARACIÓN

Forrar con papel film un molde de terrina. Armar en capas intercalando los ingredientes, comenzar y terminar con mozzarella. Entre capa y capa salpimentar y condimentar con albahaca y ajo brunoise fina. Cocinar a baño de María en horno a 140°C por 20 minutos. Colocar un peso ligero encima y enfriar.

BOMBON DE LEBERWURST CON CHAUD FROID

INGREDIENTES

Leber 0.100
Crema 0.050
Cognac c/n
Chaud-froid
Azúcar 0.100
Vinagre de frambuesas 0.050
Pulpa de frambuesas 0.080
Fondo de vegetales 0.100 l
Roux c/n
Gelatina 3 %

Decoración

Manzana verde 1/2 u
Pan lactal negro 2 u
Hierbas c/n
Manteca azúcar

PREPARACIÓN

Mezclar con espátula el leber, el cognac y la crema. Colocar en moldes Y llevar a freezer. Dejar reposar hasta endurecer. Luego desmoldar y colocar en heladera sobre rejilla metálica. Colocar el azúcar en un recipiente y llevar a fuego hasta lograr un caramelo Rubio, incorporarle al caramelo el vinagre caliente de a poco. Luego la pulpa de frambuesa y el fondo. Salpimentar y trabar con roux. Retirar de fuego e incorporar la gelatina hidratada. Dejar enfriar y bañar tres veces los bombones. Saltear la manzana cortada en macedonia en manteca y azúcar y reservar.

BANDEJAS DE GELATINA

INGREDIENTES

Gelatina sin sabor 15%
 Leche c/n
 Oporto c/n
 Agua c/n

PREPARACIÓN

Hidratar la gelatina en alguno de los líquidos y activar, colorar luego sobre una bandeja y dejar que tome consistencia en frío.
 Opcional: se puede recortar la gelatina de la bandeja una vez que tome consistencia y completar los espacios vacíos con gelatina de otro color.

CARRE DE CERDO CON LUNARES DE COLORES

INGREDIENTES

Frutas desecadas (damascos, duraznos, ciruelas, higos, etc.) 0.100 kg
 Azúcar 0.040 Kg
 Manteca c/n
 Agua 0.060 L
 Blanco de puerro 1 u
 Carré 0.350 kg
 Pan lactal c/n
 Crema c/n
 Claras c/n
 Zanahoria 1/2 u
 Zucchini 1/2
 Pimiento rojo 1/2

PREPARACIÓN

Cortar las frutas en cubos de medio centímetro y cocinar en olla con Manteca, azúcar y agua hasta tomar consistencia de mermelada. Por otro lado quitar el centro del blanco de puerro de manera que quede un tubo para rellenar con las frutas (blanquear el puerro previo al rellenado). Encuadrar el carré de manera que quede rectangular. Luego rellenarlo con el tubo de frutas y sellarlo en sartén con aceite hasta lograr casi 3/4 de su punto de cocción, reservar en heladera sobre rejilla. Por otro lado procesar la miga de pan y mezclar con la crema y las claras. Estirar entre papel film y adherir sobre esta preparación los vegetales en forma de círculos de diferentes diámetros. Envolver el carré con esta croûte, cubrir por último con papel aluminio y llevar a horno 140°C por 7-10 minutos. Nota: si los vegetales presentan resistencia blanquearlos a la inglesa antes de colocar en la croûte de pan.

MOQUECA DE PESCADO Y CAMARON

INGREDIENTES

Cazón 300 Gr
Cebolla 150 Gr
Romero 20 Gr
Cilantro 30 Gr
Guindilla 10 Gr
Aceite de oliva c/n
Limón 2 u
Ajo c/n
Albahaca c/n
Tomate 3 u
Aceite de dendé 2 cdas.
Leche de coco 150 cc
Pimienta c/n
Arroz 100 Gr
Camarón 50 Gr
Coco rallado 40 Gr

PREPARACIÓN

Lavar el pescado, filetearlo, cortarlo en trozos y Reservar las cabezas. Sazonar, colocarle jugo De limón y dejar reservado durante 30 min. Calentar los aceites en una cazuela u olla y Sudar la cebolla en brunoise junto a los ajos picados. Agregar las hierbas picadas, el tomate en concassé y las guindillas. Cocinar todo 15 minutos y luego incorporar el pescado, la leche de coco. Tapar y cocinar 20 minutos a fuego lento sir revolver. Servir con arroz con coco. Hervir el arroz junto con el coco.

Opcional: incorporar camarones unos minutos antes de finalizar la cocción del pescado.

ENSALADA NIÇOISE

INGREDIENTES

Tomates 2 u
Cebolla pequeña 1 u
Pimiento rojo 1/2 u
Huevos 2 u
Aceitunas 150 gr
Papas 2 u
Alcaparras 30 gr
Lechuga 50 gr
Arvejas 70 gr

Vinagreta

Mostaza de Dijon 1 cda.
Aceite de oliva 4 cda.
Vinagre blanco 2 cda.
Atún 80 gr
Anchoas filetes 4

PREPARACIÓN

Cocinar las papas en agua o al vapor, luego Enfriarlas y cortarlas en cubos. Cortar los vegetales en forma irregular y mezclar Todo en un bowl con los huevos duros, las arvejas cocidas, alcaparras picadas y la vinagreta de Mostaza. Colocar en una ensaladera un colchón de lechugas y montar sobre ella la ensalada. Nota: la tradicional ensalada Niçoise se suele Utilizar como plato único, ya que contiene proteínas (atún). Pero en caso de utilizarla como Guarnición debemos quitar el atún para que Quede equilibrado el plato...

CHUTNEY DE CEBOLLA Y CIRUELA

INGREDIENTES

Ciruelas 4 u
Cebolla morada 2 u
Aceite c/n
Azúcar negra c/n
Vinagre de vino 150 cc
Ajo 2 u
Laurel c/n
Jengibre c/n

PREPARACIÓN

Pelar las ciruelas, cortarlas en cuartos, retirar el carozo y colocar en un bowl. Agregar el azúcar, dejar reposar por 20 min. Calentar el aceite y saltear las cebollas ciseladas, luego colocar las ciruelas y el resto de los ingredientes. Cocinar a fuego lento hasta marcar camino.

SOPA BORSCH

INGREDIENTES

Remolacha 300 G
Zanahoria 50 G
Papa 50 G
Cebolla 50 G
Ajo 5 G
Laurel c/n
Perejil c/n
Jugo de Limón 10 Ml.
Fondo de Verduras 500 Ml.
Sal y Pimienta c/n G
Crema Agria:
Crema 60 G
Jugo de Limón 5 Ml.
Sal y Pimienta c/n G

PREPARACIÓN

Cortar en brunoise la cebolla y la zanahoria y sudarlas. Agregar la papa y la remolacha, el fondo, las hierbas aromáticas, el jugo de limón y el ajo, cocinar por 40 minutos. Procesar, tamizar para lograr una textura suave, salpimentar y servir acompañada de la crema agria.

NOTA: SE PUEDE SERVIR FRÍA Ó CALIENTE.