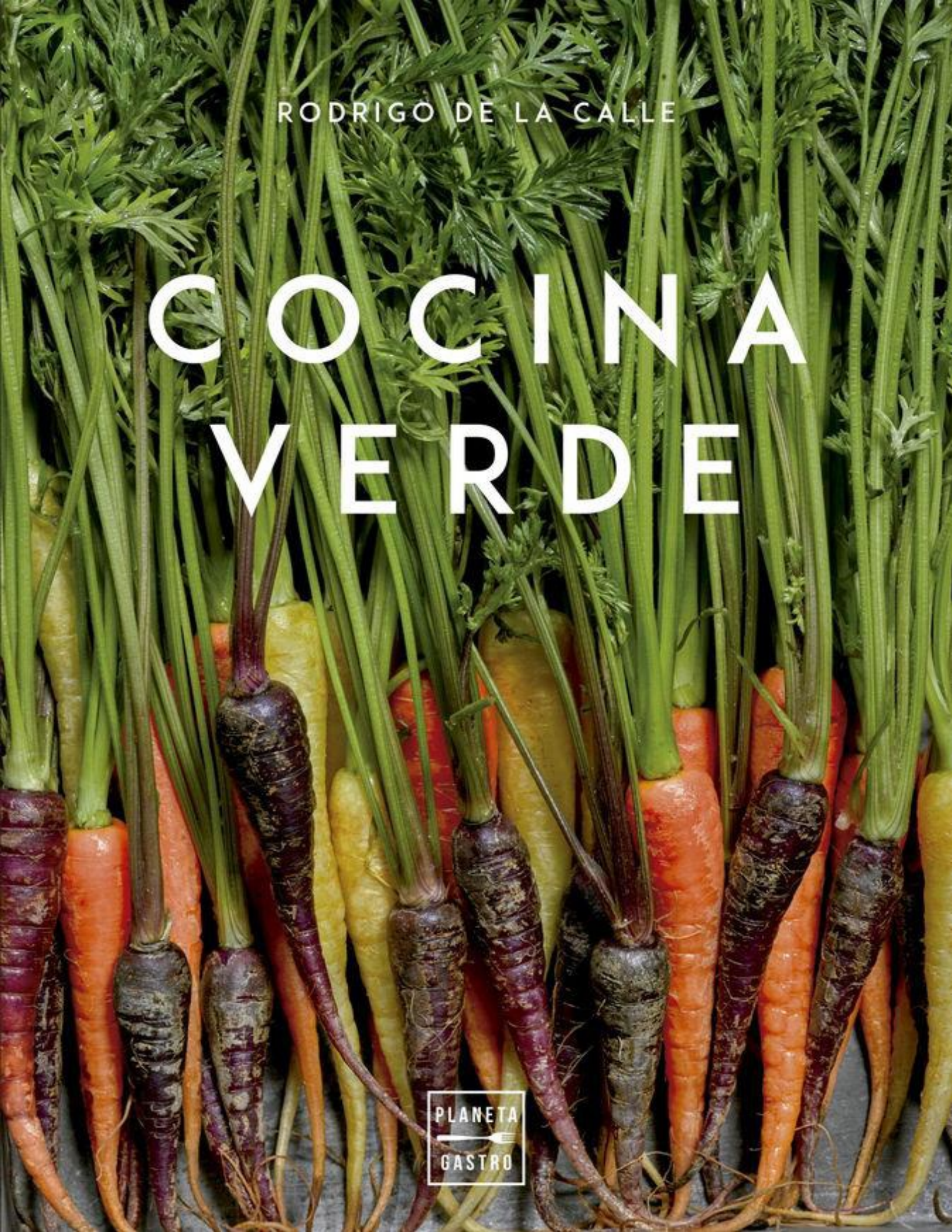

RODRIGO DE LA CALLE
COCINA VERDE
PLANETA GASTRO

Índice

Portada

Dedicatoria

PRÓLOGO, POR JOËL ROBUCHON
INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES LA COCINA VERDE?
CÓMO USAR ESTE LIBRO
PASIÓN POR LO VERDE: ¿POR QUÉ ME GUSTAN LAS VERDURAS?
MATERIAL NECESARIO
INGREDIENTES NECESARIOS: PRODUCTOS
TERMINOLOGÍA CULINARIA

DE PRIMAVERA
- AJO
  - Gachas de ajo negro con bizcocho de sésamo
  - Chips de patatas cristal con crema de ajo asado
- CEBOLLA
  - Cebolla asada con quinoa y yemas de huevo
  - Cebollas a la sal con demiglacé vegetal
- ESPÁRRAGOS BLANCOS
  - Espárragos blancos hervidos con mayonesa
  - Espárragos a la plancha y asados con códium
- ESPÁRRAGOS VERDES
  - Espárragos al vapor de algas con trufa
  - Aguachirle de espárragos verdes crudos
- GUISANTES
  - Guisantes hervidos al momento con caldo thai
  - Tirabeques al vapor de algas con curry rojo
- HABAS
  - Vainas de habas en salsa verde
  - Las habas de Pepita
- JUDÍAS VERDES / VAINAS
  - Ensalada tibia de vainas con patatas revolconas
  - Escamas de vainas con gambas al ajillo
- PUERRO

- Puerro-caviar
- Puerros panaderos

SEDUM
- Sedum en salmuera
- Pochas con sedum

WAKAME
- Ensalada de wakame con enokis y escarcha
- Marmitako de wakame

DE VERANO

ALOE VERA
- Aloe vera en tempura de espirulina
- Granizado de aloe con rosas y frutos rojos

BERENJENAS
- Berenjenas encurtidas (berenjenas de Almagro)
- Berenjenas tostadas a la llama con mojo de remolacha

CALABACÍN
- Tallarines de calabacín a la carbonara
- Flores de calabacín con humus de garbanzos

HIERBA DEL HIELO
- Arroz de verduras del desierto
- Consomé royal con anémonas de tierra y caviar

HINOJO
- Ensalada de hinojo con chlorella
- Hinojo con sopa de pepino y helado de limón

KOMBU
- Sopa miso de kombu y calamares
- Flamenquines de kombu al pesto

LECHUGA DE MAR
- Cogollo de lechuga embebido en agua de algas
- Ensalada líquida de lechuga de mar con tomate y chalotiñas de costa

PEPINO
- Salteado de pepinos en flor a la pequinesa
- Licuado de pepino, apio y manzana

RÁBANOS / RABANITOS
- Rábanos marinados con salsa tostada de sésamo
- Tartar de raíces asadas crudas y picantes

VERDOLAGA
- Tortilla de verdolaga
- Lentejas estofadas con verdolaga

DE OTOÑO

ACELGA
- Ensalada cruda de acelgas
- Sopa agripicante de acelgas

- ALCACHOFA
  - Secuencia de alcachofa
  - Flores escarchadas
- APIO
  - Apio a la vinagreta de hierbas
  - Sopa de apio con manzana y menta
- APIONABO
  - Tallarines de apionabo con boloñesa vegetal y pesto de huacatay
  - Cremoso de apionabo con oreja de madera adobada
- CÓDIUM
  - Tempura de verduras con mayonesa de códium
  - Liquen, el primer vegetal de la historia
- COLINABO
  - Raviolis crudos de colinabo y shiso
  - Bastones de colinabo con nueces
- ESPINACAS
  - Croquetas verdes
  - Espinacas en textura con queso azul y quinoa
- NABO
  - Nabo en escabeche
  - Huesos de caña vegetales
- REMOLACHA
  - Tartar de remolacha a las finas hierbas
  - Cava de remolacha con brotes de nabo daikon
- ZANAHORIA
  - Zanahoria y aceitunas
  - Taco de zanahoria y cacahuetes

DE INVIERNO

- BORRAJAS
  - Borrajas en pepitoria
  - Borrajas con quinoa y shiitake
- BRÓCOLI
  - Cuscús de crucíferas
  - Brócoli al vapor yodado de mejillones
- CALABAZA DE CIDRA
  - Cabello de ángel
  - Hojaldre con crema de limón y chía
- CARDO ROJO
  - Cardo rojo aliñado con trufa
  - Cardo rojo al vapor de té verde con caviar
- COL CHINA
  - Kimchee
  - Empanadillas de kimchee
- COLIFLOR

Homenaje a mi madre: coliflor con mayonesa tibia y floral
Coliflor trufada con germinados de lentejas verdes de Puy
KALE
Kale frito con virutas de queso y especias
Kale a la brasa con salsa romesco
LOMBARDA
Filamentos de lombarda con sopa traslúcida de calamar
Cebiche de lombarda con escarola y granada
ROMANESCO
Banderillas agripicantes
Mosaico estacional de verduras de invierno
ESCORZONERA O SALSIFÍ
Estofado de escorzonera con avellanas y shiso
Escorzoneras a la mantequilla negra

AGRADECIMIENTOS
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS
BIBLIOGRAFÍA

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora **Descubre** **Comparte**

Este libro va dedicado a la persona que más cree en mí, a la única persona que está a mi lado cuando me equivoco, a la única que siempre está ahí si las cosas van mal, a quien siempre me dice que, si me he equivocado, tengo que rectificar, a la única persona que siempre me mira a los ojos cuando estoy en el suelo y me dice que me levante.

A Patricia… Porque decirte que te quiero se quedaría corto.

PRÓLOGO, POR JOËL ROBUCHON



¿QUIÉN DICE QUE LA COCINA VEGETAL DEBA SER TRISTE E INSÍPIDA?

Rodrigo de la Calle ha participado en la confección de los menús vegetarianos y sin gluten para mis establecimientos de todo el mundo. La naturaleza es el pilar fundamental de su cocina.

La cocina vegetal no es distinta de las demás. Las combinaciones de sabores que combinan bien en la cocina «tradicional» funcionan igualmente bien en la vegetariana.

Rodrigo de la Calle reúne en este libro una selección de recetas al alcance de todos, siempre velando por el respeto a los productos y las temporadas. Y demuestra que es posible hacer una cocina sana y *gourmet* a la vez.

Y ahora nos presenta sus recetas, variadas, sabrosas, coloristas, fruto de su fértil imaginación, cuya diversidad y simplicidad os sorprenderán.

Esta obra es, pues, una extraordinaria invitación a la cocina vegetal.



INTRODUCCIÓN
¿QUÉ ES LA COCINA VERDE?

HOY HA SIDO UN DÍA FANTÁSTICO, he amanecido en un país que no es el mío, y me he dedicado a contar a las personas qué hago y por qué lo hago. ¿Hay algo más bonito en la vida profesional de alguien que que te pregunten y se interesen por ti y por lo que haces? ¿No es fantástico que gente que no te conoce de nada se emocione con tus palabras?

A priori parece fácil, pero cuando haces algo que nadie hace o a lo que se dedican muy pocos es difícil explicarlo o expresarlo sin caer en lo que ya se ha dicho.

Es lo que me pasa cada vez que alguien me pregunta: «Oye, ¿y tú qué tipo de cocina haces?». Eso me pregunté en el año 2010 y ni yo mismo era capaz de explicarlo, ya que en España no hay un referente gastronómico que trate de la cocina basada en las verduras sin caer en las ideologías vegetarianas, veganas, crudiveganas y demás creencias alejadas de lo gastronómico. Siempre me he preguntado por qué se mezcla la ideología con la gastronomía. Por qué nos empeñamos en etiquetar las cosas, por qué sentimos la necesidad de encasillar algo.

Creo que la sensación de saber a lo que nos enfrentamos o la necesidad de sentirnos cómodos con lo que está a nuestro lado nos empuja a ello. Pero ¿cómo definir algo indefinible por antonomasia?

Es muy sencillo.

En el año 2010, en mi antiguo restaurante de Aranjuez, animado por la buena marcha del negocio y por mi más que buena trayectoria profesional, decidí hacer lo que me pedía el cuerpo: poner un menú sin carne ni pescado. Diseñé un menú sin carne ni pescado pero usando aliños proteicos animales para ensalzar su sabor. Me explico; es muy sencillo. Siempre he dicho que yo no he inventado nada, solo empecé a actualizar el recetario tradicional español de platos de verduras, por qué y cómo se han comido siempre los vegetales o los productos de origen vegetal en España. Un ejemplo para que quede más claro: los guisantes... ¿con jamón? Las lentejas... ¿con chorizo? El arroz... ¿con pollo o marisco?

Es así de sencillo. Cuando me refiero a vegetales no solo estoy pensando en las verduras; hablar de vegetales incluye semillas, raíces, tallos, hojas, flores, frutos y frutas. De verduras, hortalizas y de cualquier producto derivado de cualquier ser vivo que realice la fotosíntesis. Sí, así es, los vegetales lo son porque realizan ese ciclo maravilloso que da la vida y que conserva el planeta.

HABLAR DE VEGETALES INCLUYE SEMILLAS, RAÍCES, TALLOS, HOJAS, FLORES, FRUTOS Y FRUTAS. DE

VERDURAS, HORTALIZAS Y DE CUALQUIER PRODUCTO DERIVADO DE CUALQUIER SER VIVO QUE REALICE LA FOTOSÍNTESIS.



Pero ¿qué hay dentro de la cocina verde? He definido *cocina verde* como algo tan sencillo que engloba todo el reino vegetal y el reino de los hongos. Pues aunque muchos piensen que las setas

u hongos son vegetales… ¡están equivocados! Los hongos o setas ¡NO SON VEGETALES! Tienen su propio reino y es una cuestión botánica: los vegetales se reproducen por semillas y realizan la fotosíntesis. Los hongos se reproducen por esporas y no realizan la fotosíntesis. En otras palabras: se parecen tanto una seta a una manzana como un coche a una cometa. Nada que ver.



Yo utilizo en mi cocina setas, semillas, raíces, tallos, hojas, flores, frutas, frutos y grasas de origen animal y vegetal, como el aceite de sésamo, la mantequilla, la manteca de cerdo, el aceite de oliva, la grasa del tuétano… Uso tantas que creo que lo único que no utilizo son carnes magras, marisco, pescado y cualquier cosa que represente un trozo de animal puesto en un plato.

Y no por ideología. Desde hace mucho tiempo disfruto mucho más cocinando verduras que trabajando con la carne o el pescado. Pero lo como, lo cocino y lo necesito como potenciador de sabor de mi cocina.

Es tal mi fe en la cocina verde que ya no hago platos de carne y pescado. Ahora les toca pasar a ser actores secundarios de la película o, en el mejor de los casos, de reparto. Si cocino o como carne o pescado, son de cultivo y procuro que sean de origen ecológico, jamás cocino o como carne proveniente de la caza.

En esencia, me baso en algo tan sencillo como hacer que las personas disfruten tanto comiendo acelgas como comiéndose un chuletón y, la verdad, hoy en día, es muy difícil, ya que nuestros iconos gastronómicos son los que son.

ME BASO EN ALGO TAN SENCILLO COMO HACER QUE LAS PERSONAS DISFRUTEN TANTO COMIENDO ACELGAS COMO COMIÉNDOSE UN CHULETÓN.



Andoni Luis Aduriz me abrió los ojos en un congreso de gastronomía y nutrición en el que compartíamos escenario, y me habló de los iconos gastronómicos. Me quedé más tranquilo, ya que gracias a sus palabras pude entender por qué disfrutamos más con un cochinillo asado de veinte días de vida que con un manojo de espárragos a la plancha recién cortados. Comemos los iconos que nos han enseñado nuestros padres. Nos han enseñado a celebrar entre asados y marisco, que una fiesta empieza con jamón y que no hay una barbacoa sin panceta o morcilla. Pero eso es solo lo que nos han enseñado… ¿Y si cambiamos la forma de celebrar los acontecimientos? ¿Por qué un cumpleaños se celebra en una hamburguesería? ¿O por qué cuando queremos halagar o impresionar a alguien nos vamos a un restaurante de lujo?

El lujo está en el momento que tú crees que lo es, tú creas tus propios lujos. Mi lujo es cocinar en verde.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

DESDE HACE UN TIEMPO, tengo la sensación de que las verduras siempre han estado ahí para nosotros, pero nunca les hemos sacado el provecho que se merecen.

Con este libro cierro una página de mi vida en la que siempre he querido, de manera errónea, cocinar las verduras solo desde mi punto de vista, sin pensar en los gustos de los demás. Cocinaba verduras porque me divertía más cocinando vegetales que cualquier otro ingrediente.

Con el tiempo, analizándolo, me he dado cuenta de que mucha gente no come verduras por varios motivos. El primero es que cocinarlas es más complicado que la carne y el pescado, ¡mucho más complicado! El segundo es que nos las han cocinado muy mal… Me refiero a los puntos de cocción.

Pido perdón a todas las madres, abuelas, padres y demás cocineros de casa por si mis palabras pudieran ofenderlos, pero es que en el pasado nos han cocinado las verduras muy mal, comerlas era casi un castigo… Con el paso de los años he descubierto que la sobrecocción o enmascaramiento de las verduras no es la solución para comerlas sino el origen del problema. Sin duda, la solución es darles la importancia que se merecen y cocinarlas lo menos posible acompañadas con aquello que les potencie su sabor, no que lo oculte.

Hay tantas variedades de verduras, hortalizas, raíces, hojas, flores, frutos, frutas, semillas… Y cada cual con su sabor, textura... Otra de las cosas más difíciles de manejar es su frescura, temporalidad y técnicas de limpieza, conservación y manipulación. Por ello os daré las claves para ir al mercado y disfrutar de la gran variedad de verduras que existe, y variar constantemente, en función de la temporalidad, con nuevas recetas para comer cada día y ser un poquito más verdes.



Es básico tener en cuenta que cada estación del año tiene su propia verdura. Son cada vez más las tiendas y comercios que vuelven a respetar los ciclos de cultivo y nos ofrecen las verduras y las frutas de temporada claramente separadas de las que no lo son. Los vegetales de cada temporada no solo están más ricos, sino que son más sanos y más asequibles. Recuerdo que antes, cuando ibas a un mercado, no había tanta variedad; solo encontrabas las treinta o cuarenta verduras de cada estación. Ahora nos volvemos locos viendo, en los lineales de los mercados, calabacines en diciembre, tomates en marzo, espárragos en noviembre, fresas todo el año... ¡Por Dios! Es tan bonito esperar año tras año a que lleguen los primeros guisantes, saborear después de meses esperando las primeras cerezas o el perfume de los tomates a finales de agosto… Hay cosas que simplemente no nos gustan porque nunca las hemos comido en su estación. Se nos ha olvidado su sabor, su aroma o textura, o lo que es más triste: conozco gente que no tiene los recuerdos de cosas que yo viví de pequeño porque nunca se preocuparon de comer calidad y sabor, solo de comprar cosas a un precio bajo.

LOS VEGETALES DE CADA TEMPORADA NO SOLO ESTÁN MÁS RICOS, SINO QUE SON MÁS SANOS Y MÁS ASEQUIBLES.



Este libro lo podéis y debéis usar cada semana del año. En él encontraréis cuarenta vegetales distintos y de cada uno incluyo dos recetas. Si buscáis la parte de cada estación en la que nos encontremos, podréis reconocer los vegetales propios de esa época del año. Cuando seleccionéis un capítulo, podréis aprender todo lo necesario para comprar, manipular y cocinar las verduras elegidas para este libro. Aunque no están todas las que son ni son todas las que están… Encontraréis algas, semillas, raíces, hojas, flores, frutos, frutas, hongos… Todos han sido cocinados como protagonistas de las distintas recetas. Aunque en algunas se usa proteína animal, tenéis la opción de prescindir de ella, y os daré opciones para hacerlo.

ESTE LIBRO LO PODÉIS Y DEBÉIS USAR CADA SEMANA DEL AÑO.

Antes de preparar cada receta es importante saber que algunos productos no son fáciles de encontrar y que deberéis buscarlos. Es probable que los encontréis en tiendas especializadas, o quizá debáis encargarlos en vuestro comercio de barrio o por la red. Para ello, incluyo un apartado de ingredientes especiales donde están todos, y os explico qué son y para qué se usan.

Uso muchos productos para aderezar y ensalzar. Antes de empezar a cocinar, para que no os encontréis tropiezos, os recomiendo que vayáis al apartado de productos y consigáis la mayoría de ellos lo antes posible. Dejadlos como fondo de armario en vuestra cocina ya que, cuando os acostumbréis a usarlos, no podréis vivir sin ellos. Es muy fácil hacer recetas rápidas y ricas si estáis preparados.



El material es importante. Debéis hacer un inventario de todo lo que necesitáis antes de poneros a cocinar. Es fácil encontrarlo en cualquier tienda de material de cocina o en la red, si os cuesta conseguirlo en vuestras tiendas habituales.

Siempre que empecéis a trabajar las recetas, debéis tener a mano el material para no perder tiempo o fastidiar los tiempos de cocción. Esto es fundamental.

Aun así, aquí os doy varias claves para entender cómo han de conjugarse los sabores. Antes de que os pongáis a cocinar con verduras es importante que tengáis una orientación de cómo administrar tantos sabores y de cómo os podéis guiar para iniciar su elaboración.

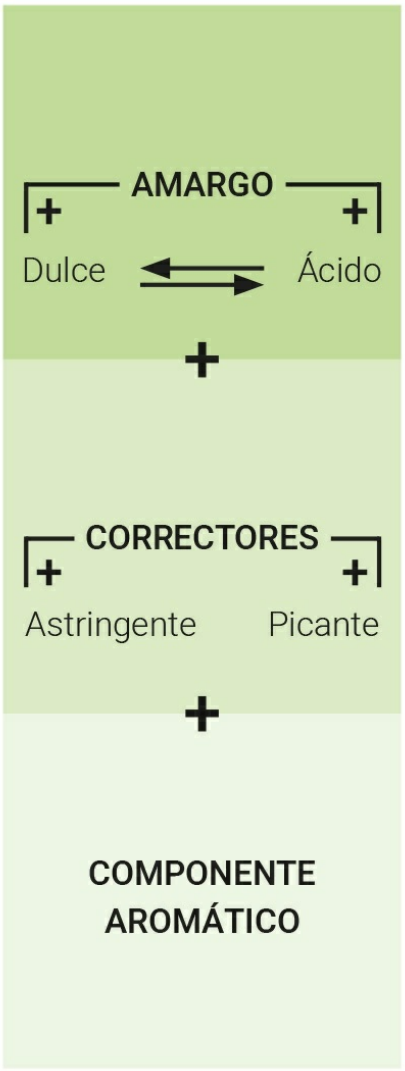
Todas las verduras (o casi todas) son amargas o dulces. Partiendo de estos dos sabores, solo hay que equilibrarlos contrarrestándolos con el opuesto. Esta tabla os ayudará a hacerlo: buscad los sabores opuestos y complementadlos con los que le faltan:

Por ejemplo, si una verdura es amarga, tenemos que añadirle dulces, y si una verdura es dulce, hay que añadirle amargos para equilibrar la mezcla.

Los ácidos, picantes y astringentes juegan un papel secundario pero básico en el equilibrio del dulce-amargo. Cuanto más dulce hagáis un plato, más le gustará a la mayoría, pero tened cuidado de no descompensarlo. Para eso, unos toques aromáticos de productos complementarios pueden corregir esos desniveles: usa hierbas aromáticas, flores, semillas…

ESQUEMA DE COORDINACIÓN DE SABORES

Este diagrama os ayudará a equilibrar los sabores de las verduras, buscando los opuestos y complementándolos con los que faltan.



Los superalimentos, los lácteos y las proteínas animales a modo de fondo de caldo o en trozos pequeños harán mucho más comerciales vuestros platos, aunque cuantos más ingredientes pongáis, más vais a perder la esencia del sabor de la verdura tal cual.

Para utilizar este libro, solo tenéis que ir a la estación en la que os encontréis y seleccionar algún producto. Fijaos en cómo comprarlo, cómo reconocer que está en buenas condiciones. Después, solo os queda averiguar cómo almacenarlo, prepararlo para cocinarlo y elaborar la receta.

Hay tantas verduras y son todas tan distintas en variedades, formas, sabores y colores, que no te las acabas en una estación. Cuántas veces me ha pasado que, siendo la temporada de un producto, apenas he podido cocinarlo o comerlo porque no he dado abasto con tantas verduras como hay en el mercado.



Cada vez hay más empresas en la red que os pueden hacer llegar a vuestra casa verduras de todas partes en temporada y sin esfuerzo. Personalmente tengo tantos proveedores de verduras que ya he perdido la cuenta, y es enorme la cantidad de verduras que he podido y puedo cocinar. No solo eso, no hay semana en mi vida que no caiga en mis manos una verdura o vegetal nuevo con el que cocinar.

Es tan difícil cansarse de investigar y repetir cada día la misma verdura que hasta yo lo he pasado mal eligiendo cuál se quedaba dentro del libro y cuál se quedaba fuera. Ha sido complicado y doloroso dejar alguna de mis favoritas fuera porque solo hemos elegido cuarenta… ¡Las elegidas!

Si os gustan las verduras, este libro os aclarará algunas cosas y, sobre todo, os dará ideas de cómo rizar el rizo de posibilidades de elaboración. Aunque os suene raro, seguro que despierta vuestro espíritu creativo y os lleva por este mundo de la cocina verde que tiene tanto y tantas cosas que aportar a todos.

Si no os gustan las verduras o solo las tomáis por dietas y por intentar comer más sano, esperamos que cambiéis de opinión con este trabajo tan bonito que hemos hecho. Cocinamos verduras desde hace ya más de diez años. Cada temporada estudiamos cómo sacarle el mayor partido a todos los productos que nos da la madre naturaleza.

Siempre suelo decir una frase que no me canso de repetir: a todo el mundo le gusta la verdura, pero aún no lo sabe...

A TODO EL MUNDO LE GUSTA LA VERDURA, PERO AÚN NO LO SABE...

PASIÓN POR LO VERDE
¿POR QUÉ ME GUSTAN LAS VERDURAS?

AÚN RECUERDO LA PRIMERA VEZ QUE MI PADRE me enseñó una de las cosas más mágicas que me han ocurrido en la vida, no solo a nivel gastronómico, sino una de esas cosas que se te quedan grabadas para siempre, y que no solo no se te olvidan, sino que entran a formar parte de tu ADN como cocinero y como persona: ¡la merienda! Algo tan cotidiano, simple y sencillo.

Creo que era el verano de 1982, agosto, media tarde. Volvíamos de bañarnos en el Guadalquivir, en mi adorado Mogón, en Jaén, donde me he criado y donde crecí rodeado de huertas y naturaleza.

Acudimos a la llamada de mi padre para merendar; vi que estaba recolectando tomates de la huerta que teníamos delante de casa. Cogió una bolsa de tomates maduros, casi reventados y agrietados por el peso del agua y las sales minerales, nos fuimos con él hacia la cocina y, delante de mí, en un cuenco, después de pasarlos por el grifo, comenzó a trocear esos tomates rojos en el cuenco. Veía caer los trozos de tomate, el jugo que soltaban casi los cubría y, por si fuera poco, sin ningún tipo de medida, añadió un generoso chorro de aceite de oliva Puerta de las Villas, el aceite de las olivas que él, año tras año, mantiene y cultiva, y un buen puñado de sal. Removiendo con brío, me dijo: «¡Te voy a preparar una poza de tomate!».

No tenía ni idea de qué era eso. Entre dudas, vi que partía una barra de pan justo por la mitad, sacándole toda la miga, y escarbaba con una cuchara para no romperla por los laterales. Encima de la mesa había un cuenco de tomates, un cuenco de pan y unas bolas de migas de pan.

Entonces mi padre dijo que le faltaba una cosa. Le seguí a la jardinera que hay delante de casa, donde está la puerta de entrada, y se dirigió hacia un puñado de lo que yo creía hierba, pero era una plantación de hierbabuena que casi me llegaba a la rodilla. Arrancó un buen manojo y me lo dio a oler. ¡Madre mía, qué perfume tenía! Me recordaba a los chicles de menta. Me estuvieron oliendo las manos a hierbabuena el resto del día. Ya con nuestra hierba recolectada, nos dirigimos de vuelta a la cocina.



Mi sorpresa fue cuando vi que se puso a trocear las hojas de hierbabuena sobre los tomates, removió para que todo se integrase y, escurriendo el tomate, comenzó a meterlo dentro del pan, trozo tras trozo bien escurrido, rellenando esa barra que no tenía fin. El pan se iba engullendo todo el tomate. En el cuenco, podía llegar a beberse una gran cantidad de jugo. En ese instante, mi padre tiró las migas de pan en ese jugo espectacular de tomate, aceite y hierbabuena. En unos segundos, la miga se impregnó del jugo y, antes de que pudiera coger un trozo, mi padre puso la miga en la parte superior del bocadillo, la sujetó verticalmente y me dijo: «Toma, hijo, esto es una poza de tomate. Es importante que te la comas como si fuera el cucurucho de un helado, sin voltearla». Y ahí estaba yo sujetando mi poza de tomate, mordiendo aquel monumento al bocadillo, algo tan sencillo y mágico que se repitió cada tarde de aquel maravilloso verano de 1982, momento en el que mi corazón se forjó en verde, cuando aprendí, gracias a la educación de mis padres, a comer lo que nos da la madre naturaleza, a cultivarlo, respetarlo, disfrutar de ello como el mayor y más lujoso manjar.

MI SORPRESA FUE CUANDO VI QUE SE PUSO A TROCEAR LAS HOJAS DE HIERBABUENA SOBRE LOS TOMATES, REMOVIÓ PARA QUE TODO SE INTEGRASE Y, ESCURRIENDO EL TOMATE, COMENZÓ A METERLO DENTRO DEL PAN.

El auténtico lujo sale de la tierra, de lo que cultivas con tus manos, de lo que recolectas con tus manos, de lo que preparas con tus manos. Con un poco de amor, sensibilidad y respeto, la magia vegetal se convierte en vida y sentimiento. Un bocado de productos vegetales puede transportarte a un nivel superior y nada hay comparable a la primera vez que alguien te enseña a disfrutar de

esas pequeñas cosas que hacen que la vida tenga sentido. Comer un vegetal nunca había significado tanto para nadie como para mí aquel día.

EL AUTÉNTICO LUJO SALE DE LA TIERRA, DE LO QUE CULTIVAS CON TUS MANOS, DE LO QUE RECOLECTAS CON TUS MANOS, DE LO QUE PREPARAS CON TUS MANOS.

Después de ese momento, y cada tarde, veía cómo mi padre seleccionaba cada una de las verduras de la huerta, o cómo las preparaba con mi madre en la cocina. A esos tomates se añadieron judías verdes, pimientos, cebolletas tiernas, lechugas crujientes…

Desde entonces no había día que no pasease por la huerta o que yo mismo recolectara mi merienda. Alguna tarde me sorprendía arrancando una cebolleta, lavándola en la cacera donde venía el agua de la sierra de Cazorla que regaba aquella huerta y, bien limpia, me la comía a bocados, eso sí, añadiendo un poco de sal que llevaba en el bolsillo. Eso lo aprendí yo solo. Si iba a merendar a la huerta, siempre me llevaba la sal para no tener que volver a la cocina.

No sé cómo podré agradecer el haber tenido una infancia tan plena y llena de recuerdos con mis padres y mi hermano comiendo, riendo… Siempre hacíamos algo que tenía que ver con la comida, todo era hacer algo juntos y comer.

Tengo tanto que agradecer a mis padres que no me cansaré de sentir amor por ellos y por lo feliz que me han hecho toda mi vida.

MATERIAL NECESARIO

ARAÑA: Utensilio de cocina parecido a un colador, pero con el mango más largo y la rejilla con una forma parecida a la tela tejida por una araña, de ahí su nombre. Se usa para sacar productos durante la cocción, como frituras, tempuras, cocción en agua o caldo, etc. De esta forma se escurre el líquido en el que están sumergidos.

CEBOLLERO: Cuchillo que más se utiliza en la cocina. Suele tener un tamaño de 15 cm de largo y 5-6 cm de altura de hoja. Todo cocinero tiene siempre su cebollero a mano.

CENTRIFUGADOR DE VERDURAS: Aparato, generalmente de plástico, que se utiliza para escurrir el exceso de agua de los vegetales que se han dejado en remojo. El sistema hace girar una polea que está enganchada a un colador donde se colocan los vegetales recién lavados o puestos en remojo. Las poleas se ocupan de girarlo a gran velocidad para escurrir el agua del lavado o remojo.



COLADOR CHINO: Colador en forma de cono invertido, rígido y de malla muy fina. Se usa para colar caldos con trozos grandes o pesados que un colador convencional no sería capaz de soportar. Por eso son más rígidos. Además, son capaces de aguantar más peso que los de malla.

ESPUMADERA: Utensilio de cocina que se usa para sacar, sin romperlos, productos de líquidos o grasas a altas temperaturas. Es plano, y su uso más común es para sacar huevos fritos una vez acabados.

ESTAMEÑA: Utensilio de cocina similar a un colador. Sin embargo, este es de tela y permite colar todas las impurezas o pequeños trozos que, por un colador fino metálico, pasan el filtro.

LICUADORA: Electrodoméstico de pequeño tamaño que saca el agua de vegetales por medio de unas cuchillas muy finas que actúan por fricción a alta velocidad; básicamente, separa el agua de la fibra y extrae los jugos puros de lo que licues.

MANDOLINA JAPONESA: Versión mejorada en Japón del utensilio que en Europa se llama mandolina. Sirve para sacar láminas finas de productos crudos. La mandolina tiene el mismo uso, pero la versión japonesa hace cortes de mayor precisión, aunque solo láminas. Con la mandolina puedes hacer todo tipo de cortes, tipo bastón, rejilla, ondulado. Es la máquina con la que se hacen las famosas patatas chips, onduladas, rejillas, etc.

MANGAS PASTELERAS DESECHABLES: Clásica manga que se ha usado siempre en pastelería. Este formato es distinto, ya que son de un solo agujero. Se pueden encontrar en la sección de rollos de papel film o aluminio en cualquier súper. Vienen en rollo y facilitan la manipulación de productos.

MORTERO: Recipiente utilizado para machacar pequeñas cantidades de alimentos, emulsionar o integrar productos entre sí. Suelen ser de mármol o de un material firme, con un mazo de madera o del mismo material para dar golpes y machacar productos sin que se rompa el recipiente.





OLLA A PRESIÓN: Utensilio de cocina que se utiliza para cocinar en minutos recetas que necesitan horas de cocción. Se cierra herméticamente y la presión del vapor acelera todos los procesos de cocción.

PELADOR: Utensilio de cocina que se usa para pelar vegetales o cualquier producto, con la capacidad de cortar una capa fina y aprovechar al máximo cada producto, además de que permite pelar con mayor rapidez.

PUNTILLA: Cuchillo de pequeño tamaño muy útil y manejable para hacer pequeños cortes.

SARTÉN ANTIADHERENTE: Sartén con fondo de teflón que permite cocinar cualquier producto sin que se pegue o deje mal sabor a lo que se está cocinando.

SIFÓN ISI: Instrumento que sirve para montar claras, hacer *mousses*, emulsiones o espumas de forma instantánea, airando de manera exponencial las texturas líquidas o cremosas. Funciona con aire comprimido N_2O, y se puede usar en caliente y en frío.

SOPLETE DE ALTA POTENCIA: Existen en el mercado varias marcas y modelos de sopletes de uso culinario. Los más sencillos se cargan con gas de mechero, pero no tienen mucha potencia, así que los sencillos no sirven para tostar verduras o frutas. Estos sopletes se usan mucho en la cocina japonesa para tostar pieles de pescados y dar aspecto de parrilla a los productos.

TABLA DE CORTE: Tabla para cortar y picar los ingredientes de nuestras elaboraciones culinarias.

TARRO DE CRISTAL CON PRESILLA: Son los tarros de cristal que hemos tenido en casa siempre, transparentes y con la tapa también de cristal. Alrededor del borde tienen un aro de plástico o goma que hace que el cierre de tapa de cristal quede cerrado hermético por medio de unos enganches de metal que aseguran ese hermetismo.

TERMÓMETRO: Similar a los termómetros sanitarios, incluye una aguja metálica para tomar temperaturas mucho más altas en cocciones de caramelo, grasas o asados, por ejemplo.

VAPORERA: Utensilio de cocina que sirve para cocer un alimento con algún líquido sin que esté en contacto directo con él. Está formado por una cacerola con una rejilla que no toca el fondo, de tal manera que debe ponerse el producto sobre la rejilla y se cocina por el efecto de la evaporación de líquido en ebullición. Las hay metálicas, de plástico y de madera.

VARILLA: Utensilio de cocina que sirve para batir y remover elaboraciones para que emulsionen o se mezclen de manera uniforme. Son una sucesión de finas estructuras dobladas sobre sí mismas enroscadas en un mango. Las hay metálicas y de plástico, dependiendo de si se quieren usar en caliente o en frío.

WOK: Nombre que recibe la sartén en la cocina asiática. En Occidente, las sartenes son planas y con poca altura. A diferencia de estas, el wok tiene forma de cuenco, es de hierro y solo se puede usar en fuegos especiales llamados fogones para wok, en los que el gas sale con mucha potencia, casi tres veces más que en los fuegos occidentales. Para la cocina asiática en wok, las cocciones son más cortas, pero con temperatura más alta, y la forma alta le hace perder menos jugos y líquidos a la hora de cocinar.

INGREDIENTES NECESARIOS
PRODUCTOS

AGAR-AGAR: Polvo extraído de la desecación de un alga del mismo nombre. Es un gelificante que aporta textura a todo tipo de líquidos. En Asia se utiliza mucho para texturizar sopas y cremas, así como para comerlo directamente por su textura gelatinosa. Se cree que se añade a la comida asiática como protector estomacal. Para activarlo, es necesario mezclarlo en frío y llevarlo a ebullición y después se deja gelificar a temperatura ambiente o en frío. Su principal característica es que soporta la textura de gelificación aunque lo calientes de forma moderada, a diferencia de la gelatina convencional, que se derrite con el calor.

AOVE: Aceite de oliva virgen extra.

AOVE ARBEQUINA: Variedad de aceite característico por sus matices aromáticos.



AOVE HOJIBLANCA: Variedad de aceite característico por su aromática acidez y dulzor.

AOVE MANZANILLA: Variedad de aceite característico por su equilibrio entre picante y acidez.

AOVE PICUAL: Variedad de aceite característico por su potencia de ardor y picor en garganta.

AOVE ROYAL: Variedad de aceite característico por su picor y su potente aroma amargo.

APIO AMARILLO: Tipo de apio que se entierra o se cubre durante el proceso vegetativo de su crecimiento, de manera que los tallos y las hojas no desarrollen la fotosíntesis. Así, el apio no es tan amargo, incluso ligeramente dulce.

CHALOTIÑAS DE COSTA: Variedad mini de cebollas que crece en litorales marinos, producida por la empresa Porto Muiños. Se caracteriza por su pequeño tamaño y su potente sabor, ligeramente picante.

HARINA DE ARROZ: Harina hecha moliendo granos de arroz. Se usa en la cocina asiática como espesante y para freír, así como para pastelería. Su textura es más sedosa y su efecto se parece mucho al de la maicena.

HARINA DE GARBANZO: Harina elaborada a partir de garbanzos secos. En Andalucía, es la base de su fritura, pues con ella cualquier frito es más crujiente. Además de darle un sabor característico, absorbe menos cantidad de aceite.

HARINA DE MAÍZ: Harina que se obtiene de las semillas de maíz. Se usa mucho en pastelería. En Asia la utilizan para hacer pasteles vegetales o ligar sopas, cremas y caldos.



HARINA DE TEMPURA: Harina de trigo de origen japonés que se usa para frituras rápidas de verduras y mariscos o pescados. Es una mezcla de semillas de cereales que confieren a los fritos una costra muy crujiente. Absorbe poca cantidad de aceite.

HARINA DE TRIGO: Harina que se produce moliendo semillas de trigo.

HIERBA LIMÓN: También llamada *lemongrass* o *citronella*, es una hierba con elementos aromáticos cítricos muy empleada en la cocina asiática.

JANG: Producto de origen coreano obtenido de la fermentación de la soja. Es un potenciador natural de sabor.

LECHUGA GLACIAL: Las primeras hojas de la hierba del hielo, que se encuentran en la base de la planta, pueden llegar a ser hasta diez veces mayores que las que crecen después. Son más carnosas y salinas que los brotes.

LECITINA DE SOJA: Derivado de la soja extraído en el proceso de sacar el aceite de soja, con poder emulsionante; como complemento alimentario, añadido con medida, es un aporte de nutrientes y texturiza líquidos transformándolos en espumosos al emulsionar.

LIMA KAFFIR: Variedad de lima característica por su olor profundo y perfumado. Su fruto es rugoso, y es un producto imprescindible en la cocina del sudeste asiático.

MADREPERLA: Planta crasa de la familia de las suculentas, tradicionalmente utilizada en jardinería, de sabor fresco y acidulado, textura muy crujiente y rica en sales minerales.



MIRIN: Tipo de vino de arroz japonés, sake dulce. Se puede tomar tal cual o usarse para aromatizar salsas o marinados. Tiene muy poca concentración alcohólica. En la cocina japonesa también se usa para ocultar el sabor de productos del mar o potenciarlos.

MUSGO DE IRLANDA: Alga muy crujiente con un sabor salino muy marcado. Su perfume es muy profundo, su forma es peculiar y es fácil reconocerla por su morfología espigada. Es de color púrpura, pero cuando la cocinas se vuelve verde. Es rica en gelatina vegetal, por lo que se recomienda su uso en sopas, caldos, jugos y ponerla semicruda en ensaladas.

OREJA DE MADERA: Seta de origen asiático de textura cartilaginosa y color negro oscuro. Es muy usada para salteados tipo wok y para encurtidos. Tiene muy poco sabor, y siempre se añade en los platos por su particular textura.

PANKO: Tipo de pan rallado de origen japonés, característico por quedar muy crujiente cuando se fríe. Los trozos son un poco mayores, lo que le aporta esa textura más crujiente.



PIMIENTO CHORICERO, PULPA DE: Conserva hecha puré de un pimiento que se llama *choricero,* ya que se usaba para dar el color y aroma característicos a los chorizos. También se usa para dar sabor a guisos, caldos, fondos y salsas con un efecto muy parecido al del pimentón, pero aporta más color y aroma.

QUINOA SUFLADA: Tipo de quinoa que se puede adquirir en herbolarios y tiendas de dietética y nutrición. Son semillas de quinoa precocidas y liofilizadas, de manera que quedan sufladas y crujientes, con cierta textura esponjosa.

RAIFORT: También llamado rábano rusticano, rábano picante o raíz picante. Es una raíz de la familia del rábano que se utiliza para dar un toque muy fuerte y picante a las elaboraciones. Su picor es momentáneo y desaparece en unos segundos. En muchos sitios lo utilizan a modo de *wasabi* teñido de verde para sustituirlo. Se puede conseguir fresco, pero, como se utiliza muy poca cantidad, lo normal es comercializarlo en conserva, rallado o hecho una pasta.



RAS EL HANUT: Mezcla de especias de origen árabe compuesta por no menos de cincuenta productos distintos con una base de cúrcuma y añadidos de otras muchas especias secas. Base de la mayoría de los platos árabes como el cuscús, es fácil encontrarla en cualquier tienda *gourmet* o de especias, en formato polvo.

SAKE: Bebida de arroz de origen japonés. Se elabora partiendo de la fermentación de arroz o de una pasta de arroz. Además de ser la bebida más apreciada de la cocina japonesa, como ingrediente culinario tienen mucho valor. Aporta acidez y potencia salsas crudas.

SALICORNIA: Verdura que crece en zonas geoclimáticas desérticas, en litorales o en saladares cercanos al mar. De sabor salino y forma alargada, se puede comer cruda o cocinada.

SALSA TAMARI: Salsa parecida a la de soja, pues también se elabora a partir de la fermentación de esta legumbre, pero sin trigo, y de sabor más complejo y elegante que aquella.

Para mí, se ha convertido en el sustituto de la salsa de soja en aquellos platos donde antes la utilizaba.

SHISO MORADO: Variedad de albahaca originaria de Japón, con un aroma más perfumado y cítrico, y color morado intenso con tonos verdes. Se utiliza para dar frescura a los platos.

SOJA OSCURA: Tipo de soja característica por su tono oscuro y de sabor más torrefactado debido al añadido de variedades de soja negras o pintas. Aporta a las elaboraciones tonos más oscuros y sabores más amargos.

TAHINE: Pasta de semillas de sésamo blanco fresco trituradas con un poco de sal, zumo de limón y agua. Se tritura hasta conseguir una pasta muy densa.



TOMILLO LIMONERO: Variedad de tomillo que se caracteriza por tener los bordes de las hojas de color amarillo y un potente perfume a cítricos, ya que dentro de sus componentes lleva aceites esenciales que también encontramos en los cítricos.

VINAGRE DE ARROZ NEGRO: Tipo de vinagre fermentado hecho de arroz con soja. Es originario de China, muy perfumado, con unos matices agrios y ácidos muy elegantes.

VINAGRE DE MÓDENA: Vinagre producido en la región de Italia que le da nombre. Es un vinagre muy peculiar y aromático. Se hace partiendo de mosto de vino, por eso tiene ese sabor dulce y, una vez añejado, torrefactado. Los más viejos son auténticas joyas gastronómicas, aunque las imitaciones son bastante mediocres, ya que mezclan vinagres con azúcar y nada tienen que ver con el auténtico.

VINAGRERA MORADA: Variedad de tréboles de cultivo, característicos por su color púrpura, con sabor acidulado en las hojas y agrio en el tallo.

TERMINOLOGÍA CULINARIA

AL DENTE: Expresión italiana que significa ‘al diente’. Se usa para denominar las verduras o pastas que ofrecen resistencia a la hora de comerlas.

ALIÑAR: Condimentar platos crudos con una mezcla de ingredientes para potenciar su sabor.

BABAGANUSH: Plato de origen árabe hecho a base de berenjenas asadas especiadas. Suele ser bastante cremoso y debe llevar *tahine*.

BAÑO MARÍA: Técnica que mantiene caliente o atempera productos por efecto del calor del agua. Se mantiene un recipiente que flota dentro de otro que está en contacto directo con la fuente de calor. El recipiente que flota es calentado por efecto del calor del agua, lo cual es menos agresivo y se puede controlar más.

BLANQUEAR: Cocer algún producto en agua partiendo de agua fría. Esta se pone a hervir a fuego fuerte hasta que llega al punto de ebullición. Esta técnica se usa para eliminar impurezas o para quitar intensidad de sabor o sustancias adheridas al producto tratado. Después, el producto se ha de refrescar en agua y hielo rápidamente para no alterar su organoléptica o textura.

CONFITAR: Cocinar introduciendo en cualquier tipo de medio graso, vegetal o animal, un producto a temperatura moderada para conseguir un resultado similar al de cocer en líquidos, pero cogiendo el sabor de la grasa en la que se ha cocinado.

DECANTAR: Dejar reposar un líquido que tiene algún poso para, posteriormente, sacar el líquido dejando en el fondo las impurezas o posos que pueda contener.



ESCALDAR: Cocer un producto en agua hirviendo durante unos segundos sin prolongar su inmersión y, seguidamente, enfriarlo para restarle potencia de sabor, eliminar impurezas, minimizar perfumes o ablandar texturas.

EMPLATAR: Finalizar la elaboración disponiendo en un plato o recipiente final donde se va a presentar el plato en la mesa.

EMULSIONAR: Mezclar líquidos mediante la dispersión de uno en el otro, o añadir un líquido a otro poco a poco, en pequeñas cantidades, mientras se remueve con fuerza, consiguiendo que las moléculas de oxígeno creen una textura esponjosa entre las moléculas de grasa y las proteínas.

GLUTEN: Proteína que se encuentra en la harina de trigo. Las harinas con alto contenido en gluten son las mejores para hacer pan. Las que tienen menos gluten se usan para pastelería, ya que las masas no tienen que ser tan elásticas.

INFUSIONAR: Aromatizar algún líquido con un ingrediente que posee la capacidad de perfumarlo, como hierbas, cítricos, frutas secas, etc.

JULIANA: Tipo de corte hecho a cuchillo, generalmente a verduras, consistente en cortar en láminas largas y finas.

LICUAR: Exprimir frutas, verduras o cualquier producto, generalmente vegetales, crudo o cocido con una licuadora para sacar su líquido y separarlo de la fibra.

MACERAR: Mezclar varios productos con especias para conseguir un producto con varios sabores integrados, con un fin aromático o para cambiar o alterar sabores o texturas.



MAJAR: Machacar cualquier producto en un mortero.

REHOGAR: Cocinar verduras a fuego lento con la ayuda de algún tipo de grasa vegetal o animal para conseguir una base para un guiso, estofado o base de salsa.

TRUFAR: Introducir trufas en un recipiente hermético junto con otro producto para que adquiera el aroma de las trufas, o introducir trozos de trufa dentro de otro producto para que le dé el aroma a trufa.



AJO

CEBOLLA

ESPÁRRAGOS BLANCOS

ESPÁRRAGOS VERDES

GUISANTES

DE PRIMAVERA

HABAS

JUDÍAS VERDES / VAINAS

PUERRO

SEDUM

WAKAME



AJO



Allium sativum

LA PIEDRA ANGULAR de la gastronomía española. Sin duda, hay muy pocas recetas en el recetario tradicional español que prescindan de esta raíz bulbosa tan alucinante y que dé un perfume y un sabor tan personal y único.

Y esto no solo pasa en cocinas como la española. Por ejemplo, en la cocina china, el ajo está presente en muchas de las recetas de su amplia gastronomía. No me imagino ninguna cocina del mundo que no tenga ajo en alguna de sus múltiples variedades o formas disponibles en el mercado. En definitiva, perfuma recetas en cada rincón del planeta.

En España tienen mucha fama los ajos de Las Pedroñeras, en Cuenca, y los de Chinchón, en Madrid. Los ajos se cultivan en muchas zonas de España y se encuentran en distintos formatos: cabezas de ajo enteras, en redes, en ristras, ajos pelados, envasados, picados, laminados, en pasta… El ajo fresco se comercializa en forma de ajos tiernos de diferentes tamaños, cebollino, flores de ajo…

Posiblemente, el único aspecto malo del ajo es que, cuando lo cocinas en grandes cantidades o te pasas de la medida justa, su personalidad es demasiado intrusiva y puede llegar a ser indigesto. Personalmente, lo que menos me gusta del ajo es pelarlo; el olor que nos queda luego en las manos es horrible. Voy a contarte mi truco: después de separarlos uno por uno de la cabeza, los pongo en agua caliente durante unos 20 minutos; cuando pasa ese tiempo, los saco, los seco, y la piel exterior se deja quitar con facilidad.

Cuando los ajos pasan varios días en nuestra despensa, lo normal es que terminen germinando ya que son bulbos. Entonces hay que tirarlos o quitarles el germen antes de cocinarlos. Recomiendo evitar llegar a este punto y que en nuestras recetas usemos ajos lo más frescos posible, sin recurrir a quitarles su instinto de supervivencia, la germinación.

Si no hay más remedio que quitarle el germen, le estaremos arrebatamos parte de su bravura y sabor, ya que la planta se prepara para reproducirse, y no se deben consumir durante la germinación. No hay necesidad, ni tampoco resulta tan caro desecharlos.

Otro formato importado de Asia es el ajo fermentado o ajo negro, considerado un superalimento de los más sanos del planeta. Este ajo fermenta al someterlo a temperaturas suaves durante horas, lo que provoca que se vuelva de color negro y de ahí coge su nombre. Una vez fermentado, multiplica exponencialmente todas las virtudes nutricionales y beneficiosas del ajo para nuestro organismo. Su sabor es distinto al del ajo crudo, ya que se dulcifica y toma un marcado sabor a regaliz y torrefacto. Una auténtica delicia para los sentidos.

Aquí os dejo dos recetas con dos tipos de ajo, negro y crudo. Aunque se llaman igual, son dos productos distintos.



GACHAS DE AJO NEGRO
CON BIZCOCHO DE SÉSAMO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el bizcocho de sésamo
50 g de almendras

75 g de praliné de sésamo negro
125 g de claras
80 g de yemas
50 g de azúcar
65 g de harina

Para la crema de ajo negro
1 cabeza de ajo negro fermentada
250 g de patatas cocidas
100 g de agua de cocción de patatas
50 g de nata fresca
50 g de AOVE picual
sal
molinillo de pimienta negra
hojas de madreperla
4 vasos de cartón de un solo uso

PROCESO

PARA EL BIZCOCHO

Poner todos los ingredientes en un robot de cocina y triturarlos hasta conseguir que todo se convierta en una masa homogénea. Si es necesario, pasarla por un colador muy fino. Después, meter la mezcla en un sifón, ponerle dos cargas y dejar reposar al menos una noche en la nevera.

Al día siguiente, poner la mezcla del sifón llenando dos terceras partes de unos vasos de cartón. Una vez llenos, meterlos uno a uno en el microondas para que terminen de hacerse dándole 45 segundos de cocción a potencia máxima.

Sacarlos del microondas y colocarlos boca abajo para que no se apelmacen y mantengan su esponjosidad. Dejarlos así hasta que estén fríos.

PARA LA CREMA DE AJO NEGRO

Poner a cocer las patatas sin pelar, pero bien lavadas, con abundante agua a fuego lento hasta que estén cocidas. Tapar el recipiente para que no se evapore el agua y las patatas se mantengan sumergidas dentro del agua de cocción, así no se romperán. También es importante que se cuezan a fuego lento para que lo hagan de manera uniforme.

Una vez cocidas, sacarlas del agua, escurrirlas y, en una cacerola, colocarlas con parte del agua de cocción, la nata y los ajos, y cocer durante 15 minutos. Después, poner toda la mezcla en un robot de cocina. Cuando esté todo triturado, añadir el aceite poco a poco para que se haga una emulsión. En el momento en que todo se integre, incorporar la sal y la pimienta negra recién molida.

Meterlo en un sifón con una carga de gas y ponerlo en una cacerola con agua, al baño maría, para que el interior esté caliente. Mantener el baño maría a fuego mínimo para que, al acabar, la temperatura se quede por encima de los 50 °C.

TERMINACIÓN

En un cuenco o plato de cristal, poner un poco del sifón que tiene la crema de ajos negros y, con

la ayuda de una espátula o cuchillo pequeño, raspar los vasos de plástico por los laterales para extraer el bizcocho de una sola pieza. Una vez extraído, partirlo en un par de trozos y colocarlo encima de la crema de ajo… Terminar con unas hojas crujientes de *kalanchoe,* que le aportarán un sabor fresco, salino y acidulado. Es importante comerse este plato bien caliente y mojando el bizcocho de sésamo en la crema de ajo para aprovechar al máximo el sabor del plato.

CHIPS DE PATATAS CRISTAL CON CREMA DE AJO ASADO



INGREDIENTES
Para ocho tapas

Para las microchips
1 patata grande nueva (es importante que sea grande)

200 g de AOVE picual

Para la crema de ajo
2 cabezas de ajo
1 rama de tomillo
sal en escamas, tipo Maldon
molinillo de pimienta negra
flores de ajo

PROCESO

PARA LAS MICROCHIPS

Cortar las patatas con una máquina cortafiambres o con una mandolina lo más finas posible. Es muy importante que queden muy finas, o el resultado no será el mismo. Una vez cortadas, introducirlas una a una en el aceite y dejarlas en remojo durante unos 15 minutos. Después, sacarlas una a una escurriendo la mayor cantidad de aceite posible, y colocarlas en una bandeja de horno bien extendidas sobre papel sulfurado o un *silpat*. Encima de ellas poner otra capa de patatas y más papel u otro *silpat*, de manera que queden tapadas por ambos lados. Colocar otra bandeja encima de ellas de manera que, al cocinarlas, como tendrán el peso encima, se mantendrán planas. Precalentar el horno a 90 °C y meter las láminas de patata durante 3,5 horas. Pasado ese tiempo, sacar las bandejas del horno y dejar que enfríen a temperatura ambiente.

PARA LA CREMA DE AJO

En una bandeja de horno, colocar las dos cabezas de ajo partidas por la mitad con un poco de AOVE y la rama de tomillo troceada, un poco de sal y un par de vueltas de molinillo de pimienta. Asarlos a unos 175 °C durante 40 minutos. Cuando estén bien asados, sacarlos con cuidado de las cabezas, triturarlos con el aceite de asarlos hasta obtener una crema densa a base de ajos con el aceite de tomillo.

TERMINACIÓN

Sacar las patatas de las bandejas del horno con mucho cuidado de no romperlas, ya que son muy frágiles. Poner una servilleta sobre una bandeja, para que, al colocar las patatas, no se rompan.

Poner una lámina de patata y, encima, unos puntos de crema de ajo, otra lámina de patatas y más puentes de crema de ajo. De este modo, cada vez que se muerdan las patatas habrá algo de crema repartida por todo su perímetro. Para terminar, añadir unas escamas de sal, un poco de pimienta recién molida y unas flores de ajo.

Es importante servirlas recién terminadas para que no pierdan el crujiente. Las podéis rellenar de lo que queráis: crema de queso, tomate, algún embutido o chacinería… Lo importante es que las tratéis con delicadeza.

CEBOLLA



Allium cepa

SE PUEDE LLORAR POR PLACER, claro, y se puede sufrir cocinando para luego disfrutar del sabor de este bulbo, que considero que es la base de la mayoría de las recetas del planeta. En todas las despensas del mundo encontrarás alguna o algunas variedades distintas de cebolla. Podemos afirmar que no hay recetario gastronómico en país alguno que no utilice la que posiblemente sea la actriz de reparto con más Oscar de la historia de la gastronomía.

¡Que se lo digan a los sofritos! ¡Qué sería de ellos sin cebolla! ¡O de los fondos, caldos de sopa, asados, encurtidos, ensaladas, vinagretas…! Sin la cebolla andarían todos cojos, sin alma. Sin duda, la cebolla te hace llorar, pero es básica en la cocina, protagonista de todos los inicios.

A primera vista, algo que se manipula sin cuidado o que se vende en sacos o a granel no pensarías que pudiera aportarte tanto. Si nos ponemos a examinar la cantidad y la variedad de cebollas, necesitaría más de diez capítulos de este libro, ya que cada una de ellas nos sirve de una manera distinta en función de lo que vamos a cocinar. Para que os hagáis una idea, es de los pocos vegetales que te planteas qué tipo quieres y cómo vas a utilizarlo.

Veamos algunos de los tipos de cebolla que existen:

• **Cebolla dorada:** es la que todos conocemos, de color cobre brillante. A los dos segundos de estar quitándole la piel, empezamos a llorar a lágrima viva, deseando que acabe el suplicio de manipularla. Hay varios trucos que ayudan a mitigar el dolor. El que me funciona a mí es muy sencillo: cuando estéis manipulando la cebolla, no respiréis por la nariz, hacedlo por la boca. En la nariz está la pituitaria amarilla, responsable de irritarse cuando respira el ácido de la cebolla. Esto es lo que nos provoca las lágrimas. Si son muy picantes, es recomendable meterlas en agua hasta que las vayas a cortar y que el recipiente donde las piques esté tapado. Destápalo solo para añadir la cebolla que cortas. Y sigue respirando por la boca.

• **Cebolla roja:** variedad de cebolla que se ha puesto de moda últimamente con los cebiches y que hace llorar a base de bien. Para evitarlo, cuando tengas que usarla, déjala en agua la noche anterior y cambia el agua tantas veces como sea posible. En otra cocina latina como es la mexicana también usan la cebolla roja, muy picada, y la dejan en remojo varias horas. Para preparar el pico de gallo, el picor se mitiga con zumo de lima, un ácido que permite neutralizarlo. Esta variedad, si se usa recién cortada, tiene una alta cantidad de azufre y, cuanto más azufre, más ácida será cuando la cocines.

• **Cebolletas tiernas o frescas:** qué ricas, suaves y aromáticas... Para platos crudos son únicas, y la parte del tallo verde... ¡qué gran resultado en aliños, sofritos, sopas y caldos! ¡Una maravilla!

• **Cebollas mini o *grelot*:** son las que casi siempre hemos consumido encurtidas, en banderillas, con pepinillo, guindilla y pimiento, o solas, en los aperitivos.

Hay tantas variedades y tipos de cebollas...: chatas, gordas, grandes, alargadas, finas, doradas, oscuras, claras, verdes... Mi favorita, la que más me gusta utilizar por ser la que tiene mayor concentración de azúcar y versatilidad, es la cebolla blanca.

A la hora de elegirlas, lo fundamental es que estén firmes, que no tengan golpes. Un indicativo de frescura y de buena manipulación es que los filamentos que salen del bulbo sean lo más largos posible, así que fijaos en este pequeño detalle.

Aquí os dejo varias recetas hechas con cebolla, asada y a la sal. ¡Y en ellas no es actriz de reparto! Son las protagonistas absolutas, vamos. ¡El nivel que se merece este bulbo mágico!



CEBOLLA ASADA CON QUINOA Y YEMAS DE HUEVO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4 cebollas blancas de unos 300 g cada una
110 g de quinoa real ecológica

8 huevos de codorniz
aceite de girasol
aceite de oliva
50 g de tuétano de ternera
1 ajo
1 rama de tomillo
10 granos de pimienta verde
250 g de caldo de verduras
5 g de salsa tamari
sal en escamas

PROCESO

PARA LAS CEBOLLAS

Precalentar el horno a 190 °C unos minutos. Mientras, lavar bien las cebollas sin quitarles la piel. Secarlas con un papel o con un trapo, envolverlas con papel de aluminio, de manera que no queden cámaras de aire.

Hornearlas durante unos 40 o 50 minutos, según su tamaño. Pasado ese tiempo, dejarlas enfriar fuera del horno, a temperatura ambiente. Una vez frías, quitar el papel y quedará a la vista una fina capa: es el azúcar que ha caramelizado casi todo el exterior de la cebolla, dándole un alucinante perfume torrefactado.

Hacerles un corte transversal, como si se les quitara el sombrero. El interior de la carne de la cebolla estará casi traslúcido. Si se presiona ligeramente, el centro de la cebolla saldrá hacia fuera, dejando solo un par de capas de cebolla hueca.

Trocear en lascas cada capa de cebolla. Puede que cueste un poco, ya que las láminas son escurridizas. Reservarlas para el último momento, antes de servirlas con unas gotas de aceite de oliva y unas escamas de sal.

Poner a hervir el caldo de verduras, y añadir la quinoa previamente lavada (además de por higiene, es muy importante lavar siempre la quinoa, ya que posee una sustancia indigesta que se evita con un simple lavado).

Dejar cocer unos 20 minutos, en función de si la quinoa es de ese año. Si es vieja, tardará unos minutos más (se sabe si la quinoa es vieja si, al lavarla, el agua que deja está muy sucia). Una vez cocida, colarla y reservarla.

Por otro lado, poner en una placa de horno los tuétanos con el ajo, el tomillo y la pimienta verde. Asarlos a 195 °C durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, sacar la placa de horno y ponerlo todo en un colador para que decante la grasa resultante, que ha debido de quedar perfumada por los aderezos que se han puesto. Rescatar esa grasa de tuétano colada y recolada para que no queden impurezas.

PARA LOS HUEVOS DE CODORNIZ

Preparar unos recipientes del tamaño de una taza de café con la mitad de su contenido lleno de aceite de girasol. Introducir una yema de huevo de codorniz en cada uno y reservar a temperatura ambiente hasta el momento de terminar el plato.

TERMINACIÓN

Precalentar el horno a 140 °C. En un cuenco, mezclar los pétalos de cebolla, la quinoa, la grasa del tuétano y la salsa de tamari. Rellenar las cebollas con esta mezcla y meterlas en el horno durante unos 8 minutos. Sacarlas y empatarlas de manera que parezca que el contenido se ha volcado. Disponer encima las yemas escurridas y sazonar ligeramente con sal y el jugo de la placa del horno. Servir muy caliente para que la yema se atempere y dé textura y sabor a los pétalos de cebolla.

CEBOLLAS A LA SAL CON DEMIGLACÉ VEGETAL



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4 cebollas amarillas
1 kg de garbanzos
1 kg de zanahorias
1 kg de cebollas blancas
1 kg de puerros
5 l de caldo de verduras
brotes de remolacha
sal en escamas
molinillo de pimienta negra
sal gruesa o marina
35 g de salsa tamari
AOVE picual

PROCESO

PARA LAS CEBOLLAS

Seguir la técnica de cocción a la sal. En una placa de horno, enterrar en sal húmeda las cebollas y meterlas en el horno a 190 °C durante 45 minutos o 1 hora, dependiendo del tamaño de las cebollas. Pasado el tiempo, dejar enfriar las cebollas dentro de la sal.

PARA EL CALDO

Poner los garbanzos en remojo al menos 6 horas antes para que se hidraten y desechar el agua de hidratación. En una cacerola, incorporar las verduras picadas en cubos grandes, los garbanzos y el caldo de verduras, y llevar todo a ebullición. Cuando esté cocido, quitar la espuma resultante de la primera cocción de los garbanzos y dejar cocer al menos 12 horas a fuego lento.

Pasado ese tiempo, colar el caldo con cuidado, ya que si se hace rompiendo las verduras se puede enturbiar el caldo, que debe quedar cristalino.

Las verduras y los garbanzos se pueden usar para una crema, un humus o algún puré o sofrito de verduras.

De la cocción, suelen sobrar unos 2 litros de caldo. Si queda más de esa cantidad, dejarlo hervir un rato más hasta que queden esos 2 litros aproximadamente.

Agregar 35 g de salsa tamari y volver a reducir hasta que se quede en ½ litro aproximadamente. La consistencia tiene que ser como la de una salsa de carne y su sabor es muy potente. Si queda muy líquida, seguir reduciendo hasta que quede densa y oscura pero no demasiado, pues, cuando se enfría, esta reducción adquiere una textura como de caramelo.

TERMINACIÓN

Sacar las cebollas de la sal, lavarlas bajo el agua del grifo para quitar los restos de sal y partirlas por la mitad, desechando las tres primeras capas.

Sacar las láminas de cebolla una por una, como si de pétalos de flor se tratase, con mucha delicadeza, para que no pierdan su forma cóncava.

En un plato llano, colocar las lascas de cebolla cóncavas hacia arriba y añadir el jugo de verduras procurando que, dentro de las lascas, quede parte del jugo.

Aliñar con aceite picual virgen extra, sal en escamas y un par de vueltas de molino de pimienta negra y terminar con los brotes de remolacha.

ESPÁRRAGOS BLANCOS



Asparagus officinalis

DE TODAS LAS VERDURAS QUE CONOCES, seguro que el espárrago blanco es la que más has comido fuera de temporada. Además, es la única verdura que siempre compras en conserva. Y es que el espárrago blanco es de esos vegetales que, desde pequeños, nos los han dado sacados de un bote o de una lata, y nos los han colocado así, tal cual, con un poco de mayonesa y, en ocasiones, con vinagreta.

También estamos acostumbrados a verlos en la famosa ensalada mixta o en los sándwiches vegetales, pero siempre en conserva.

Los espárragos blancos solo los podemos encontrar en temporada, gracias a Dios, y si los encuentras frescos fuera de primavera no serán nacionales. Habrán viajado desde muy lejos para estar en tu verdulería de siempre. Yo no los recomiendo, ya que los habrán recolectado hace días y seguro que han perdido su perfume y casi todo su valor gastronómico.

Qué mejor que esperar a primavera para disfrutar de su calidad óptima y cocinarlos con todo su sabor, textura y cualidades nutricionales. Y qué me decís de ese aroma a tierra que los caracteriza... Es de los pocos vegetales que recolectamos cuando está bajo tierra, aun no siendo una raíz. Los espárragos blancos son los que más adelante se convertirán en espárragos verdes, pero, al estar bajo tierra, aún no han desarrollado el proceso de la fotosíntesis ni han creado en su interior la clorofila que les da ese color verde tan bonito.

Como todo lo artesano, los espárragos blancos son más caros, ya que necesitan más mano de obra y más dura: hay que desenterrarlos, y eso conlleva muchísimo trabajo, sobre todo para recolectarlos sin romperlos porque, pese a su dura apariencia, se rompen con facilidad si no los tratas con cuidado.

Para saber si están perfectos, basta con que el manojo tenga ese color blanco nuclear, muy opaco, pero con tonos ligeramente amarillos. Son alargados y cilíndricos, con sus brácteas pegadas por completo al tallo, y la punta no tiene imperfección alguna, ni golpes. Si ves que tienen pliegues en el tallo, es por falta de agua e indica que son viejos. También encontrarás manojos con ligeros tonos rosáceos, indicativo de que están listos para su consumo.

Aunque siempre se han preparado cocidos, para mi gusto la textura de los espárragos cocidos o en conserva tiene demasiada cocción. Prefiero disfrutar de su textura crujiente tanto para comerlos fríos como calientes, crudos o cocinados. Hay muchas maneras de preparar los espárragos, no solo demasiado cocidos, como los has comido hasta ahora.

Cuando les quites la primera capa y un par de centímetros de la base con la ayuda de un pelador de verduras, verás que nos encontramos con dos partes claramente diferenciadas en textura y sabor: la punta, más amarillenta, es dulce, melosa, y el tallo es más amargo y acuoso. Por eso me gusta separarlos y cocinarlos de manera distinta. Si los hago cocidos me gustan

tibios, acompañados de la mayonesa que preparaba mi padre que, recién hecha, es una auténtica delicia. Te sorprenderá su textura, ya lo verás.



ESPÁRRAGOS BLANCOS HERVIDOS CON MAYONESA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los espárragos
1 manojo de espárragos (16 piezas)

½ l de leche entera de vaca fresca
30 g de sal marina

Para la mayonesa
1 huevo
1 ajo
5 g de sal
10 g de azúcar
1 cucharada de café de zumo de limón
1 cucharada de café de vinagre de jerez
50 g de AOVE picual
70 g de aceite de girasol
molinillo de pimienta negra

PROCESO

PARA LOS ESPÁRRAGOS

En una cacerola, poner a calentar 1 litro de agua con la leche. Al hacerlo de este modo, además de darle sabor lácteo y restarle amargor, los espárragos no pierden su color blanco; si se cocieran solo en agua quedarían muy amarillos y estarían más amargos. Añadir la sal marina y, cuando llegue a ebullición, mantenerlo caliente.

Mientras se calientan los líquidos, con la ayuda de un pelador de verduras, pelar los espárragos unos centímetros desde la punta, sin tocarla, hasta la base, hacia abajo. Al quitar esa primera capa, se ve que su tallo es mucho más blanco. Solo hay que retirar esa primera capa, porque si se quita más, se perderá producto y se le quitará parte de su agua. Cuantas más capas se quiten, más acuoso estará por dentro y más fácil será que pierda sus jugos.

Cuando estén pelados todos los espárragos, cortarlos por la base para que tengan la misma longitud. Para ello, hay que alinear todas las puntas y cortar los espárragos a 10 cm de las mismas, tengan la longitud que tengan.

Hecho esto, meterlos en la mezcla de leche y agua salada, y llevarlos a ebullición. Cuando rompa a hervir, dejar cociendo 2 minutos si los espárragos son finos (1-2 cm de diámetro) y 4 minutos si son más gruesos (2-3 cm de diámetro). Después, apartarlos del fuego y dejarlos tapados en el agua de cocción hasta que se sirvan, no antes de 30 minutos. Reposando en esa agua, terminan de sazonarse y cocerse, con un punto justo de cocción.

PARA LA MAYONESA

Meter en un tarro de cristal ancho el huevo, el ajo, el azúcar, la sal, el zumo de limón y el vinagre. Triturarlo todo hasta que quede una crema homogénea. Después, añadir el aceite de oliva poco a poco para conseguir una emulsión. Cuando se haya añadido todo el aceite de oliva, empezar a poner el aceite de girasol, poco a poco. De esta manera se consigue corregir el amargor que aporta el aceite de oliva picual, pero sin que pierda su carácter, ya que los espárragos se mojarán en la mayonesa y todo tiene que tener su espacio.

TERMINACIÓN

Pasado el tiempo de reposo, sacar los espárragos, que aún estarán tibios, y colocarlos en un plato

con una rejilla para que escurran el caldo de cocción. Después, poner la mayonesa en un cuenco para acompañarlos… En el momento de servirlos, añadir unas cuantas vueltas de molinillo de pimienta encima de los espárragos y otro chorro generoso de aceite para darles más sabor. Si ponemos un poco de mantequilla y dejamos que se funda con el calor, le aportaremos un toque graso fantástico.

Hay que comerlos calientes sin abusar de la mayonesa, si es posible…

ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA Y ASADOS CON CÓDIUM



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los espárragos
20 espárragos blancos

20 g de AOVE
10 g de sal
50 g de mantequilla

Para el caviar de chía
40 g de semillas de chía
80 g de caldo de verduras
12 g de salsa tamari

Para la emulsión de códium
Para diez raciones
300 g de aceite de girasol
55 g de huevo
10 g de azúcar
10 g de sal
15 g de vinagre de jerez
15 g de zumo de limón
100 g de recortes de códium
7 g de ajo

Para el códium
20 g de códium

Para los brotes germinados de mostaza
20 g de brotes germinados de mostaza

PROCESO

PARA LOS ESPÁRRAGOS BLANCOS

En primer lugar, pelar los espárragos desde la punta hasta la base. Una vez los tengamos pelados, dividir el espárrago en 3 porciones cortándolo al bies. Reservar la punta para el momento de servir. La porción del medio cortarla en juliana. Cuando la tengamos, disponerla en un montón e igualar las puntas por ambos lados y añadir un pellizco de sal y una gota de aceite. Envolverlos con papel de horno formando un canutillo y reservarlo. La porción correspondiente a la base la guardamos en un recipiente.

PARA EL CAVIAR DE CHÍA

Hidratar las semillas con el caldo y la salsa tamari en un bol o recipiente. Remover la mezcla para que quede homogénea y todas las semillas se hidraten y tiñan por igual. Racionar la mezcla en 4 g por persona.

PARA LA EMULSIÓN DE CÓDIUM

En primer lugar, enfriar el aceite de girasol. Cuando esté frío, meter todos los ingredientes en un robot de cocina, a excepción del aceite. Triturarlo a velocidad 10 hasta que nos quede una mezcla homogénea. Cuando se tenga la mezcla, añadir el aceite en forma de hilo. Cuando se haya

terminado de añadir el aceite, comprobar que tenga una textura untuosa. Si ha quedado demasiado gomoso, añadirle un poco de agua. Cuando tenga la textura deseada, introducir la emulsión en un biberón.

PARA EL CÓDIUM

Cortar el códium en porciones de 1 cm de longitud y reservarlo para el momento de servir.

TERMINACIÓN

A la hora de servirlo, poner una sartén a fuego fuerte. Por un lado, saltear las puntas con una nuez de mantequilla y, por otro, poner los canutillos de espárrago en juliana. Las puntas se tienen que dorar de manera uniforme, pues la juliana se cocinará lo justo gracias al canutillo. Para el emplatado, disponer 12 puntos de emulsión de códium dejando un espacio en el centro del plato, donde se colocará la juliana de espárragos, encima la punta y, sobre ella, varios puntos de caviar de chía. Terminar decorando con el códium y los brotes de mostaza encima de alguno de los puntos de emulsión. Para finalizar, darle un toque de pimienta.

CONSEJO: La emulsión de códium sobrante se puede utilizar como sustituto de la mayonesa, por ejemplo, para acompañar verduras o pescados fríos.

ESPÁRRAGOS VERDES



Asparagus officinalis

DESDE NIÑO, ES MI VERDURA FAVORITA: cocidos, untados en mayonesa, en revueltos, fritos, en arroces o en vinagrillo (que era como le encantaban a mi madre). Adoro esta rara verdura por su color, su sabor, su textura y su versatilidad. Pocas verduras se pueden cocinar de tantas maneras distintas como el espárrago.

Solo recomiendo consumir espárragos en su estación de recolecta y consumo óptimo, a finales de marzo, cuando las noches ya no son tan frías y hace más calor durante el día. En esa época, esta planta tan peculiar sale de su letargo y de sus raíces dormidas, y es el momento en el que crecen esos maravillosos brotes que conocemos como espárragos. Pueden llegar a medir casi 30 cm de largo y, en función de su recolección, su tamaño y grosor, los cocino de una manera u otra.

Para reconocer su frescura, basta con ver que están prietos, de un color verde esmeralda intenso, que las brácteas o ramitas mini de la parte superior están totalmente pegadas al tallo, que dicho tallo es esférico, sin pliegue alguno, y que la base tiene un corte limpio, sin oxidación, bien dura.

Al cortarla, esta verdura tiene que soltar jugo y dejar ver su acuosidad. Si parece que el espárrago está oxidado o que, al presionarlo con el dedo, se nota hundido o blando, vale más tirarlo. Las puntas deben ser firmes y estar intactas, y todas las unidades del manojo han de ser uniformes por lo que se refiere a su tamaño.

Los primeros espárragos de la temporada son más dulces y acuosos. Jamás olvidaré la primera vez que corté un espárrago en un esparragal y me lo llevé a la boca. Nunca antes había probado algo tan acuoso y dulce de color verde… Como me parecieron tan dulces, por aquel entonces decidí hacer un postre con ellos.

Según avanza la temporada, ya en el mes de mayo, los espárragos son menos dulces y se potencian los sabores amargos, algo muy característico. A finales de mayo y principios de junio, según el tiempo que haga al inicio del verano, el espárrago suele ser más fibroso, fino y menos jugoso debido al calor. En ese momento debemos despedirnos amargamente de los espárragos hasta el siguiente marzo. Aunque se pueden consumir en conserva o frescos de importación, no serán lo mismo, ni mucho menos. Vale más esperar.

Los espárragos se pueden cocinar de casi todas las maneras, en función de cómo se corten. Los finos necesitan cocciones cortas o se comen crudos, y los gruesos tienen cocciones largas y técnicas más agresivas, como guisados, cocidos, fritos o a la brasa.

Los gruesos me gustan más ligeramente cocidos al vapor, pues mantienen su firme textura interior. Quedan jugosos y ligeramente tiernos por fuera, abren los poros y dejan que el aliño se introduzca y ensalce su amargo sabor.

La receta siguiente es perfecta para cocer verduras al vapor y añade de manera natural un sabor salino que potencia los sabores.



ESPÁRRAGOS AL VAPOR DE ALGAS CON TRUFA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el agua de cocción
150 g de lechuga de mar (en salazón)

Para los espárragos
24 espárragos verdes de un buen calibre

Para la terminación
50 g de láminas de trufa o criadillas de tierra
AOVE
sal en escamas
molinillo de pimienta negra

PROCESO

PARA EL AGUA DE COCCIÓN

Con ½ litro de agua y las algas, preparar un caldo de cocción para los espárragos. Colocar el agua y las algas en una cacerola y llevarlo a ebullición. Cocerlo a fuego mínimo durante media hora, con la olla tapada.

A continuación, preparar una vaporera, en la que se cocerán al vapor los espárragos con el agua de cocer las algas. Para ello, colocar previamente el agua de cocción de las algas en la vaporera.

PARA LOS ESPÁRRAGOS

Cortar la base más fibrosa de los espárragos y dejarlos a no más de 8 cm de longitud desde la punta hasta el tallo. Si queda mucho tallo, se puede picar para incorporar a sopas, cremas, revueltos o ensaladas.

Quitar las brácteas laterales, de forma que se deje el tallo limpio y listo para cocinarlo.

Poner a calentar el agua en la vaporera. Cuando llegue a ebullición, incorporar los espárragos y dejarlos cocerse al vapor durante 2 minutos si son muy gruesos y ½ minuto si son muy finos.

TERMINACIÓN

Sin que pierdan la temperatura, colocarlos bien escurridos en un plato. Aliñarlos con sal en escamas, pero sin poner demasiadas, ya que el agua de algas ha sazonado de manera natural los espárragos. Añadir un par de vueltas de rosca del molinillo de pimienta negra, las láminas de trufa y, para terminar, una cucharada de AOVE por persona y plato.

No se debe tardar en servirlos ni en comerlos. Recién hechos son una elaboración a la altura del mejor plato *gourmet* que se puede preparar.

Un auténtico placer para los sentidos.

CONSEJO: Si cuando compráis los espárragos los encontráis un poco blandos por el transporte desde la tienda o porque se os ha olvidado prepararlos nada más comprarlos, tengo un truco genial para reactivarlos.

En un vaso ancho, colocar ½ litro de agua fresca y añadirle una cucharada sopera de azúcar o fructosa. Disolverla y colocar los espárragos un par de horas de pie dentro del vaso, de tal manera que la base del espárrago esté sumergida en esa agua. Por donde se recolectaron, los espárragos, de manera natural, absorben los hidratos necesarios para revivir y en un par de horas estarán firmes, duros y un poco más dulces… Pero ese es otro truco.

AGUACHIRLE DE ESPÁRRAGOS VERDES CRUDOS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el aguachirle
75 g de pulpa de aguacate
23 g de lima (zumo)
50 g de manzana verde
1 g de ajo laminado
1 g de chile verde jalapeño
24 g de hojas de cilantro
40 g de AOVE arbequina
25 g de tomate en cubos (sin pepitas)
sal fina
molinillo de pimienta negra

Para los espárragos
1 manojo de espárragos verdes (16 piezas)

Para la terminación
flores comestibles, tagetes o flor de capuchina

PROCESO

PARA EL AGUACHIRLE

En un robot de cocina, colocar la pulpa de aguacate, las hojas de cilantro, el chile, el zumo de lima, el ajo y la manzana verde. Triturar despacio, añadiendo poco a poco el aceite de oliva, hasta que todo quede cremoso y todos los ingredientes se hayan integrado. Una vez mezclados, aumentar la velocidad para que todo quede bien integrado y emulsionado. Incorporar el tomate cortado en cubos y salpimentar. Dejarlo reposar en la nevera.

PARA LOS ESPÁRRAGOS

Con antelación, preparar con agua y hielo un cuenco de unos 2 litros de capacidad. Con la ayuda de un pelador, sacar láminas finas de los espárragos de manera que salgan tiras longitudinales de arriba abajo del espárrago y procurando que no se rompan. Después de estar un par de horas en remojo en agua y hielo quedan muy crujientes, jugosos y, sobre todo, rizados, que es el motivo de meterlos en agua y hielo.

TERMINACIÓN

En otro cuenco, colocar los espárragos bien escurridos de agua sobre papel de cocina para que se escurran del todo.

Seguidamente añadir el aliño de la nevera y mezclarlo despacio, procurando que se una todo sin romper los espárragos. Poner a punto de sal y pimienta.

En un plato de presentación tipo bol, colocar las porciones de espárragos aliñados, intentando hacer una madeja con las tiras de espárrago aliñadas con el aguachirle.

Terminar salpicando el plato con los pétalos de las flores.

CONSEJO: Es importante aliñar el plato justo antes de comerlo, así como poner la sal y la pimienta, ya que, si se hace con antelación, entre la sal y el ácido del aliño se perderá el efecto crujiente del espárrago, que es lo que nos interesa de la receta. Si no gusta la textura crujiente del espárrago, dejarlo marinar 1 hora y tendrá una textura muy blanda. Sobre gustos, no hay nada escrito.

GUISANTES



Pisum sativum

AQUÍ TENEMOS EL QUE POSIBLEMENTE sea uno de los vegetales más caros del mundo, en el caso de algunas de sus variedades. Esta leguminosa, que nos gusta consumir en su estadio de maduración verde, tiene algo que la hace especial, además de su forma: su sabor dulce y sedoso. Fresco y en temporada puede ser algo increíble.

Hasta hace poco, los guisantes solo los comíamos de dos maneras: congelados (¿quién no tiene una bolsa de guisantes congelados en el congelador?) o en conserva, como acompañamiento para el arroz o la ensaladilla rusa… Y cómo no, los inolvidables e inseparables guisantes con jamón.

Pese a que es un vegetal muy consumido por todo el mundo, es la verdura más apartada con el tenedor que conozco, ya que, aunque de sabor dulce, su tamaño y textura no es del agrado de mucha gente. La verdad es que, para que todos nos enamoremos de los guisantes, como mejor están es recién sacados de sus vainas y ligeramente cocinados, pues la sobrecocción es la causa de que, a muchas personas, los guisantes solo le recuerden a un plato de menú del día, mezclados con las partes más duras del jamón.

Existen muchas variedades de guisantes. En España tenemos la suerte de cultivar algunas de las más caras del mundo, como es el caso de los guisantes llamados lágrima por su forma, aunque algunos los llaman así por su precio, que suele rondar los 100 €/kg en algunas épocas. Eso sí, limpios y listos para cocinar…

Hay otras variedades y zonas donde también se cultivan y se venden a precios altos, como los guisantes del Maresme.

Lo normal es encontrar guisantes frescos en sus vainas o ya pelados.

Hay variedades menos conocidas como los tirabeques, unos guisantes de vaina plana, con su semilla interior muy pequeña. Son tan tiernos, crujientes, dulces y acuosos que se comen enteros. No se desgranan, ya que son los únicos guisantes que se pueden comer tal como se cortan de la mata.

Como estamos viendo, existen muchas variedades de guisantes y suelen ser de muchos tamaños. Los más pequeños, o los más finos y suaves, me gusta hervirlos unos segundos. La variedad lágrima está mucho más rica cruda o con una cocción instantánea, añadiendo un caldo caliente o sobre algo que esté muy caliente, ya sea una salsa, un guiso o un plato de arroz.

Sin embargo, los guisantes más gruesos y un poco más bastos los cuezo 1 minuto en agua, o 2 si son muy grandes, y me gusta pelarlos, quitarles la primera capa que recubre las dos partes de la semilla, los cotiledones, dejándolos como si fueran lentejas. De esta manera se consigue que los grandes y bastos lleguen a ser tan delicados y suaves como los pequeños; aunque hay que dedicarles más tiempo, pues pelarlos uno a uno es bastante trabajoso, merece la pena.

Incluyo dos recetas para que veáis lo fácil y rápido que se cocinan los guisantes.



GUISANTES HERVIDOS AL MOMENTO CON CALDO THAI



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el caldo thai
1 hoja de lima *kaffir*

1 pieza de hierba limón, *lemongrass*
20 g de jengibre
1 chile verde indio
1 lima
20 g de cilantro
1 g de curry en polvo
1 diente de ajo
10 g de salsa tamari

Para los guisantes
240 g de guisantes frescos finos y pequeños
sal

Para el aceite picante
12 g de pimentón picante
60 g de aceite de girasol

Para la terminación
100 g de setas *enoki*
100 g de flores de romanesco
brotes y flores de cilantro
1 l de caldo de pescado, marisco o verduras
45 g de harina de arroz
molinillo de pimienta negra

PROCESO

PARA EL CALDO THAI

Poner el caldo a cocer en una cacerola e incorporar la pieza de hierba limón, el jengibre, el curry y el diente de ajo. Llevar todo a fuego fuerte durante 10 minutos o hasta que el caldo reduzca una tercera parte.

Añadir la salsa tamari, un trozo de chile (si no gusta el picante, mejor no poner chile), la hoja de *kaffir* y las hojas de cilantro; apagar y retirar del fuego. Una vez frío, colarlo y reservarlo.

PARA LOS GUISANTES

Poner un cazo con agua a cocer con 20 g de sal por litro. Cuando hierva el agua, añadir los guisantes y retirarlos a los 10 segundos. Rápidamente ponerlos en un cuenco con agua y hielo para cortar la cocción lo antes posible, y, una vez fríos, sacarlos del agua y reservarlos bien escurridos.

PARA EL ACEITE DE PIMENTÓN PICANTE

Poner el aceite de girasol en una sartén o cazo pequeño. Cuando esté a casi 90 °C, apartarla del fuego y añadir el pimentón. Remover, dejar que se enfríe y, una vez frío, decantarlo sin que caigan posos del pimentón cocinado.

TERMINACIÓN

Cortar las *enokis* y deshilacharlas para que se separen unas de otras. Cortar también en trozos los brotes de cilantro.

Para el romanesco, con la ayuda de un cuchillo pequeño tipo puntilla, sacar las formaciones fractales que están unidas al tallo, de manera que se separen unas de otras.

En frío, mezclar el caldo con la harina de arroz. Una vez disuelto, llevarlo a ebullición, a fuego medio. Cuando comience a hervir, añadir las *enokis* y los romanescos troceados. Si es necesario, añadir sal y pimienta al gusto.

Colocar los guisantes en el fondo de un cuenco o una taza de cerámica. Cortar la piel de lima en juliana fina. Ya en la mesa, añadir por encima la piel de lima y el caldo caliente con las setas y verduras. Terminar el plato con unos brotes de cilantro y sus flores y unos minibastones de jengibre fresco cortados muy finos.

Para acabar, unas gotas del aceite de pimentón picante, que se puede omitir si a alguien no le gusta el picante.

TIRABEQUES AL VAPOR DE ALGAS CON CURRY ROJO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los tirabeques
30-40 tirabeques frescos pequeños

100 g de alga *kombu* de azúcar (véase Kombu en las recetas de verano)
20 g de sal marina

Para el curry rojo
1 chile rojo indio
4 dientes de ajo pelados
1 cebolla blanca
30 g de pasta de tomate seco concentrada
10 g de pimentón dulce de la Vera
40 g de jengibre fresco
50 g de cilantro fresco
30 g de AOVE picual
15 g de sal fina
10 g de azúcar moreno
el zumo de 2 limas
10 g de semillas de cilantro, coriandro
10 g de pimienta negra
1 pieza de hierba limón, *lemongrass*

PROCESO

PARA LOS TIRABEQUES

En una vaporera, poner 1 litro de agua con el *kombu* de azúcar y 20 g de sal marina. Llevarlo a ebullición y, cuando esté hirviendo, dejarlo tapado y bajar el fuego al mínimo durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, hervir los tirabeques 30 segundos, y ponerlos en una bandeja para que se enfríen rápidamente.

A continuación, hacerles un corte en la parte contraria a donde están las semillas, y abrirlos como si de unas alas de mariposa se tratase, dejando las dos partes de la vaina extendidas, procurando que no se caigan las semillas. Reservar todos los tirabeques abiertos hasta la terminación.

PARA EL CURRY

La víspera de preparar este plato, poner el resto de los ingredientes mezclados. En el caso del chile rojo indio, poner solo la parte roja, desechando los nervios interiores y las semillas, que es donde almacenan la mayor cantidad de sustancias picantes.

Al día siguiente, y con la ayuda de un robot de cocina, triturarlo todo hasta conseguir una pasta densa y colarla por un colador fino para quitarle todas las impurezas.

Seguidamente, poner a punto de sal y de picante si fuera necesario. Si está muy picante, se puede rebajar el picor con más pasta de tomate.

Esta mezcla se puede usar como base de otras salsas y curries con coco, marisco o verduras. También se puede usar para hacer curries de carnes como la de pollo, o carnes más grasas o melosas.

TERMINACIÓN

Una vez terminado el curry, ponerlo en un cuenco para mojar los tirabeques en la salsa.

Los tirabeques se pueden servir recién hervidos o fríos, al gusto, pero siempre hay que añadirles un buen chorro de AOVE picual antes de servirlos.

Lo ideal es mezclar las verduras dulces, como los tirabeques, con el curry, pero se pueden hacer mezclas de todo tipo, incluso acompañarlos con carnes o mariscos cocidos o marinados.

HABAS



Vicia faba

UNO DE LOS MÁS BONITOS RECUERDOS que tengo de mi infancia es verme jugando alrededor de mi casa de Jaén, donde me crie, en Mogón. Parece que fue ayer. Me veo en esa casa de cuento de hadas, gigante. Sin duda, fueron días claves en mi niñez que han marcado mi memoria gustativa.

Era una casa rosa de cuatro pisos, rodeada de huertas, jardines y vegetación. Estaba situada a pocos metros de la confluencia del Aguascebas con el Guadalquivir. Sin duda, un sitio como pocos para crecer y vivir en comunión con la naturaleza…

Según avanzaba la primavera, y los días se iban haciendo más largos, mi hermano Fernando, nuestro amigo Vicente y yo vivíamos tardes interminables de juegos y risas, antes de la cena, jugando alrededor de huertos, montones de paja, gallinas, gatos, perros… La verdad, me siento privilegiado al tener estos recuerdos tan bonitos.

Y en esas tardes, antes del verano, veíamos la huerta de habas que siempre se plantaban en la huerta norte, donde brotaban sin parar esas espectaculares flores blanquinegras, rompiendo con el verde de la mata. Y cómo comenzaban a engordar sus vainas, luciendo esos apenas cinco o seis bultos por vaina que provocaban la cosecha inmediata. Íbamos con un puñado de sal en el bolsillo, escondiéndonos de Pedro y Blas, los hortelanos que se dejaron la piel año tras año en esa maravillosa huerta de mi niñez. Se enfadaban con nosotros porque nos comíamos las flores y las vainas pequeñas, y les perjudicábamos la cosecha. Pero a Vicen y a mí nos parecían gloria bendita a media tarde. Saborear un buen puñado de habas con sal entre partido y partido de fútbol… Eso sí que era una merienda. Ahí estábamos nosotros, escondidos entre planta y planta, ya que pueden llegar a medir casi un metro de alto, entre caballón y caballón, dando cuenta de al menos medio kilo de habas por barba antes de volver a jugar a imitar a Rafa Gordillo.

Las habas, algo tan aparentemente normal... Pero cada vez que caen en mi mano no dejo de pensar en lo feliz que he sido y cómo los vegetales han formado parte de mi infancia, de mis juegos, de mis recuerdos imborrables. ¡Cómo no voy a adorar las verduras si me he criado jugando y sintiendo la naturaleza junto a ellas!

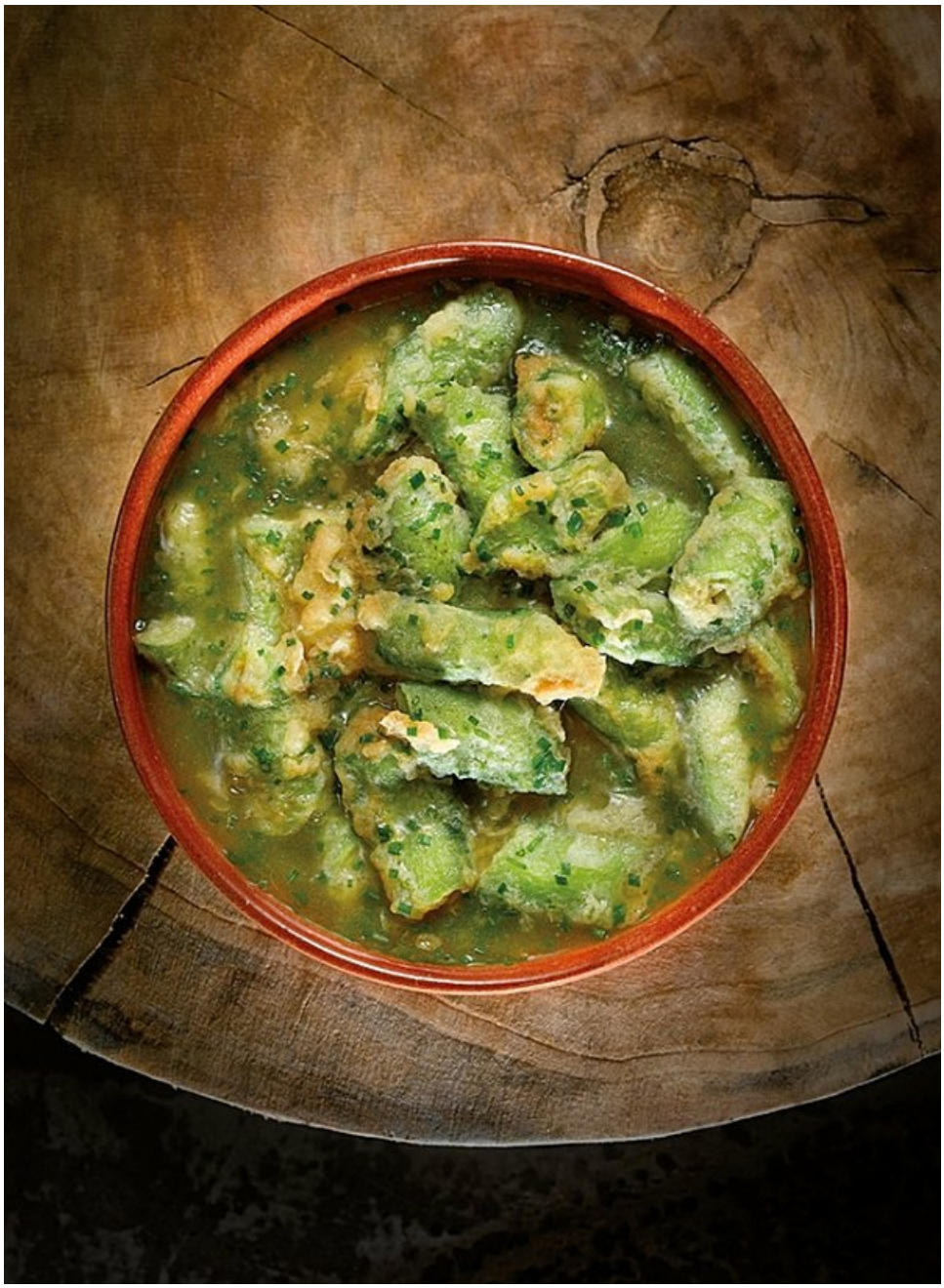
Pero claro, yo las adoro, es normal. Vosotros tenéis que esperar impacientes a mediados de primavera y ver que en las tiendas ya están esas vainas peludas y semiblandas, que con una ligera presión dejan sacar esa leguminosa mágica que son las habas. El haba… Una semilla grande como la yema de un dedo, con una cáscara a veces correosa, en otros casos amarga, pero siempre cubriendo una semilla interior dulce y verdosa que además aporta una textura semigrasa como pocas semillas verdes lo hacen. Sin duda, una joya vegetal dentro de una vaina.

Cuando compréis habas, aseguraos de que las puntas no tengan un ligero color negro, originado por la oxidación después de su recolecta, y que estén prietas y no blandas, ya que,

aunque por dentro estarán bien, no nos permiten utilizar las vainas de las habas que siempre tiráis a la basura. Incluyo dos recetas para utilizar toda la vaina, cáscara, piel y semilla. Es común encontrarlas confitadas en conserva, pero como dijo Alejandro Sanz, «No es lo mismo…». Con ustedes, las reinas de las legumbres verdes: las habas.



VAINAS DE HABAS EN SALSA VERDE



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para las habas
750 g de habas frescas

aceite para freír

250 g de harina de trigo o de arroz
250 g de huevo líquido (4 huevos)

Para la salsa
1 l de caldo de cocido, pollo o verduras
60 g de harina de maíz
2 ajos pelados
1 guindilla seca
100 g de AOVE hojiblanca

Para la terminación
100 g de perejil

PROCESO

PARA LAS HABAS

Lavar las habas a conciencia para que no tengan nada de tierra, y limpiarlas de su manipulación. A continuación, cortar las puntas de las vainas para quitar las partes más fibrosas. Después cortar las habas en trozos de 2-3 cm de largo.

Preparar el aceite a unos 160 °C para freír las habas.

Pasarlas por harina, para que se forme alrededor de la piel una película bien fina, procurando que no se pegue mucha harina. Hay que moverlas bien ayudándose de un colador para quitar ese exceso de harina.

Después colocarlas en un cuenco donde se habrá puesto el huevo líquido o los huevos batidos, dejar que se empapen bien en el huevo y, bien escurridas, freírlas durante 1 minuto, más o menos, hasta que el rebozado esté ligeramente dorado. Luego ponerlas a escurrir en una bandeja con papel de cocina para quitar el exceso de aceite de la fritura.

PARA LA SALSA

En una cacerola plana, poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio. Una vez caliente, incorporar los ajos cortados en láminas muy finas y la guindilla. Apartar la cacerola del fuego y dejar que se doren con su calor. Una vez se han dorado, añadir la harina de maíz, removiendo bien hasta que se hayan mezclado. Volver a ponerlo a fuego fuerte, incorporar poco a poco el caldo bien caliente para que se vaya mezclando todo de manera homogénea, con la ayuda de una varilla, y ponerlo a fuego lento. Dejar cocer 10 minutos, removiendo para que todo se integre. Pasado ese tiempo, apartar el ajo y la guindilla, y poner el punto de sal. Es importante que el caldo tenga bastante sabor, así que se puede añadir algo de soja si se ve que al caldo le falta sabor, añadir algún potenciador de sabor o reducir el caldo hasta que esté potente antes de añadirlo.

TERMINACIÓN

Cuando la salsa está a punto de sabor, añadir las habas fritas y remover moviendo la cacerola o con mucho cuidado para que no se separe el rebozado de las habas. Dejar cocer otros 5 minutos.

Durante la espera, separar las hojas de perejil. Una vez lavadas y secas, picarlas lo más finas posible. Cuando pase el tiempo de cocción de las habas, añadírselo, remover y apartar la cacerola

del fuego. Servirlas calientes.

Esta manera de aprovechar al máximo las habas me la enseñó mi querida Estela Izquierdo (Estelina), la mejor cocinera y compañera que ha pasado por mi cocina.

LAS HABAS DE PEPITA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

400 g de habas peladas lo más pequeñas posible
1 longaniza o butifarra de carne de cerdo (opcional)
1 butifarra negra (opcional)
40 g de AOVE arbequina

80 g de jamón ibérico (opcional)
350 g de caldo de pollo o verduras
1 cebolla blanca grande (300 g)
2 ajos
60 g de vino blanco oloroso
molinillo de pimienta negra
1 hoja de laurel
20 g de hojas de hierbabuena

PROCESO

En una cacerola plana, poner el aceite a fuego fuerte. En ese aceite dorar las longanizas, enteras y, una vez doradas, cuando han soltado parte de la grasa, sacarlas de la cacerola y reservarlas troceadas para incorporarlas en la terminación.

Cortar el ajo en láminas finas y la cebolla muy picada y añadirlo todo a la cacerola en la que se han dorado las butifarras. Ponerla a fuego medio hasta que se vea que están ligeramente doradas. Después incorporar el vino y cocerlo a fuego fuerte hasta que el vino esté casi reducido para que deje el perfume y se evapore el alcohol. Seguidamente, añadir el laurel y el caldo, y llevarlo a ebullición. Incorporar el jamón y dejarlo cocer durante unos minutos hasta que este ponga el punto de sal en el caldo. Si es necesario, poner más sal.

TERMINACIÓN

Añadir las longanizas troceadas y dejarlo cocer a fuego medio durante 15-20 minutos. Cuando se vea que todo el caldo está bien cocido y ligado, añadir las habas y las hojas de hierbabuena picadas, o enteras si se quiere que luego sea más fácil retirarlas.

Dejar cocer todo durante 5 minutos y retirarlo del fuego. Dejar reposar unos minutos, darle un par de vueltas de molinillo de pimienta y servirlo caliente. Si se acompaña con un huevo frito, puede ser una experiencia inolvidable.

Si no se quiere poner las longanizas ni el jamón, es importante que el caldo tenga mucho sabor. Para que las habas tengan un sabor potente, recomiendo poner, además de la cebolla, alguna verdura más en el sofrito, o bien, cuando se ponen las habas, incorporar unas alcachofas, espárragos o unas zanahorias *baby*. Y, finalmente, comerlas con un huevo escalfado o frito.

JUDÍAS VERDES / VAINAS

Phaseolus vulgaris

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS, cuando ven o comen judías verdes, creen que su nombre viene de su color, ¿verdad? Pues el *verde* de la judía no se refiere solo a su color, sino al hecho de que son vaina de judías que se recolectan cuando aún no están maduras. Si las dejásemos madurar, solo nos podríamos comer las judías y no la vaina, que es lo que realmente nos comemos, ya que en ese momento apenas tienen desarrolladas las semillas.

De hecho, en el norte de España, a las judías verdes las llaman como lo que son, vainas. *Vaina* es el nombre botánico que define la cáscara que recubre las semillas. Recolectamos estas vainas cuando las semillas aún no están desarrolladas. Las más apreciadas son las más planas o las que no tienen los nódulos típicos de tener semillas.

Para reconocer su frescura, basta con verlas: han de estar firmes y quebradizas. Si puedes doblar una vaina de punta a punta y no se rompe, está pasada, ya sea larga o fina. Si al intentar partirlas con la mano no escuchas el *crac* de quebrar, mala señal. Al partirlas se ha de apreciar la jugosidad interna, que es donde se va a crear la alubia, y ha de parecer una gelatina transparente, con una acuosidad latente.

Además, deben tener un color verde pálido pero vivo, y las puntas tienen que terminar con una prolongación fina como un hilo. Existen varios tipos de judías verdes o de vainas. Nosotros vamos a hablar de las judías verdes planas o las redondas, las de toda la vida, ya que ahora en los mercados puedes encontrar todo tipo de vainas, como los guisantes, tirabeques, pochas... Vamos, que la familia de las leguminosas son todas vainas.

Cocinarlas, he aquí la cuestión... ¿Quién no recuerda comer de pequeño las judías verdes cocidas, verde guardia civil, sin sabor, acompañadas con unas patatas cocidas de modo triste, y que nuestras madres nos las preparaban con un chorro de aceite de oliva o con mayonesa…? Madre mía, qué suplicio, cada vez que pienso en cuántas verduras nos hemos comido a la fuerza porque nos las han dado mal cocinadas o aliñadas... Pero eso va a cambiar. Aquí os dejo dos recetas para enamoraros de esta hortaliza. Si las preparáis en su punto justo de cocción, comenzaréis una relación que no la estropeará ni la mayonesa.



ENSALADA TIBIA DE VAINAS CON PATATAS REVOLCONAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 kg de judías verdes planas

4 patatas medianas
100 g de lechuga de mar
60 g de AOVE royal
sal
1 ajo
2 g de pimentón
molinillo de pimienta negra
brotes de guisante
cebollino
pensamientos violetas

PROCESO

Con la ayuda de un pelador, quitar las hebras de ambos laterales de las judías, desde arriba hasta abajo, y partirlas por la mitad. Es importante que queden desprovistas de las puntas.

Poner 2 litros de agua en una cacerola y meter dentro la lechuga de mar. Ponerla a calentar y, una vez rompa a hervir, dejar que cueza 15 minutos a fuego mínimo. Pasado ese tiempo, retirar la lechuga de mar, añadir las judías verdes y cocinarlas 1 minuto. La idea es darle, durante ese tiempo, la textura que se desea para manipularlas. Cuando ya estén, ponerlas rápidamente en agua y hielo para cortar la cocción de inmediato, y así no perderán la textura buscada.

Una vez frías, pasados un par de minutos, escurrirlas y secarlas bien. Colocarlas en una tabla plana y, con un cuchillo bien afilado, cortarlas en juliana fina, quitando las posibles semillas que pueda haber en el interior. Lo más importante es cortar todas las tiras del mismo tamaño, como si de tallarines se tratase. Una vez estén todas cortadas, aliñarlas con unas gotas de aceite de oliva y sal, taparlas y dejarlas a temperatura ambiente.

En el agua de cocer las judías verdes, meter las patatas enteras sin pelar, muy bien lavadas. Ponerlas a fuego mínimo y dejarlas hasta que estén cocidas. Sabremos que lo están cuando, al clavar una puntilla o un palillo en la patata, salga con facilidad. Retirar la cacerola del fuego y dejar que las patatas se enfríen dentro del agua hasta que estén ligeramente tibias y se puedan pelar.

Una vez peladas, ponerlas en un cuenco y, con la ayuda de un tenedor, machacarlas sin romperlas del todo, simplemente que queden un poco trituradas.

En una sartén, poner el aceite de oliva y el ajo picado muy fino o rallado, a fuego medio. Cuando comience a freírse, apartar la sartén del fuego e incorporar el pimentón, sin dejar de mover la sartén en círculos para que todo se integre bien, hasta que baje la temperatura. Interesa el aceite, por lo que se pone un colador fino en un cuenco y se cuela. Dejar que repose para después decantarlo y así librarse de las impurezas del fondo, resultado de sofreír el pimentón.

En una sartén limpia, poner las patatas a fuego medio y añadir el aceite. Saltearlas unos segundos para que se integren ambas elaboraciones, retirarlas del fuego y poner a punto de sal y de pimienta.

TERMINACIÓN

En un plato llano, y con la ayuda de un molde metálico, colocar en el centro la patata recién salteada, aplanarla bien y, encima, poner un montón de judías verdes. Retirar el aro y terminar con cebollino picado y cortado a tallos, y las flores (pensamientos violetas).

ESCAMAS DE VAINAS CON GAMBAS AL AJILLO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

450 g de judías verdes redondas
120 g de gambas peladas

100 g de lechuga de mar
80 g de AOVE picual
1 ajo
10 g de jengibre
1 guindilla seca
2 bolas de pimienta negra
20 g de alga enteromorfa

PROCESO

Lavar bien las judías verdes. Mientras tanto, preparar el agua para cocerlas con 2 litros de agua y la lechuga de mar. Cuando pasen 20 minutos de cocción de la lechuga, retirarla del agua, escurrirla a conciencia estrujándola con las manos, con cuidado de no quemarse y reservarla hasta el final muy picadita (como si de perejil picado se tratase).

En el agua de cocción de las algas, poner las judías verdes a las que se les ha cortado apenas 2 mm de las puntas. Cocerlas durante 1 minuto, retirarlas del fuego, y rápidamente introducirlas en un cuenco con agua y hielo que se tendrá preparado antes de ponerlas a cocer. Una vez frías, escurrirlas y cortarlas en minilonchas delgadas transversales lo más finas posible. Es importante hacerlo con calma, con un cebollero bien afilado. Una vez todo bien picado, reservarlo hasta el momento de emplatar.

Después, en una sartén con aceite, poner el ajo rallado, el jengibre rallado, la guindilla y las pimientas machacadas con la hoja del cuchillo.

TERMINACIÓN

Poner la sartén con el aceite y los aromáticos a fuego fuerte. Cuando empiecen a sofreírse los aromáticos, añadir las gambas peladas bien escurridas para que no salten, agregar un poco de sal y las judías verdes picadas. Retirar la sartén del fuego, espolvorear la lechuga de mar, el alga enteromorfa y remover. Servir al momento para que no pierdan su temperatura.

PUERRO



Allium ampeloprasum var. porrum

LA PRIMERA IDEA QUE TE VIENE a la cabeza cuando te dicen que tienes que cocinar puerro es la palabra *vichyssoise*, o lo que es lo mismo, crema de puerros. Es la crema más famosa del mundo, el plato con puerros más preparado de la historia.

¡Quién no ha cocinado o comido alguna vez esta crema tan rica y refrescante que, como todo lo francés, ya tiene ese aire de sofisticación ya solo con el nombre: *vichyssoise*…! Son muchas las palabras que en francés suenan mejor que en español; al pronunciarlas, les da más empaque, como *delicatessen*…

Los puerros son de esas verduras que siempre están en nuestras cocinas. Usado en sofritos, caldos, sopas o cremas, es una de esas hortalizas que siempre está ahí para aportar su perfume y potencia, equilibrando, endulzando o dando cuerpo a un sinfín de recetas.

La mayoría de los puerros que conocemos actualmente en los mercados son de semillas transgénicas: todos del mismo grosor, superlargos, con un tronco blanco alargado robusto que termina cortado por la parte verde, con unas finas hebras alargadas en la otra punta. Son las raíces… que siempre tiramos a la basura.

Los puerros de antes no eran tan gruesos ni con un grosor tan regular, pero sí con una potencia de perfume más potente. Y más picantes que ahora, pues los actuales tienen un sabor ligeramente picante, pero sin llegar al de un pimiento, y un ligero amargor. Y, sobre todo, eran un vegetal muy perfumado, que olía a hierba fresca y a humedad. Para diferenciar los transgénicos de los ancestrales basta con ver que el manojo de los de antes era totalmente irregular tanto en grosor como en longitud.

Normalmente se usa la parte blanca para cocinar, ya que es menos amarga, tiene más sabor y es más acuosa, aunque las hojas verdes también se suelen usar en caldos de largas cocciones o jugos y fondos de carnes y pescado, precisamente para refrescar en lo posible los potentes sabores de los fondos de origen animal.

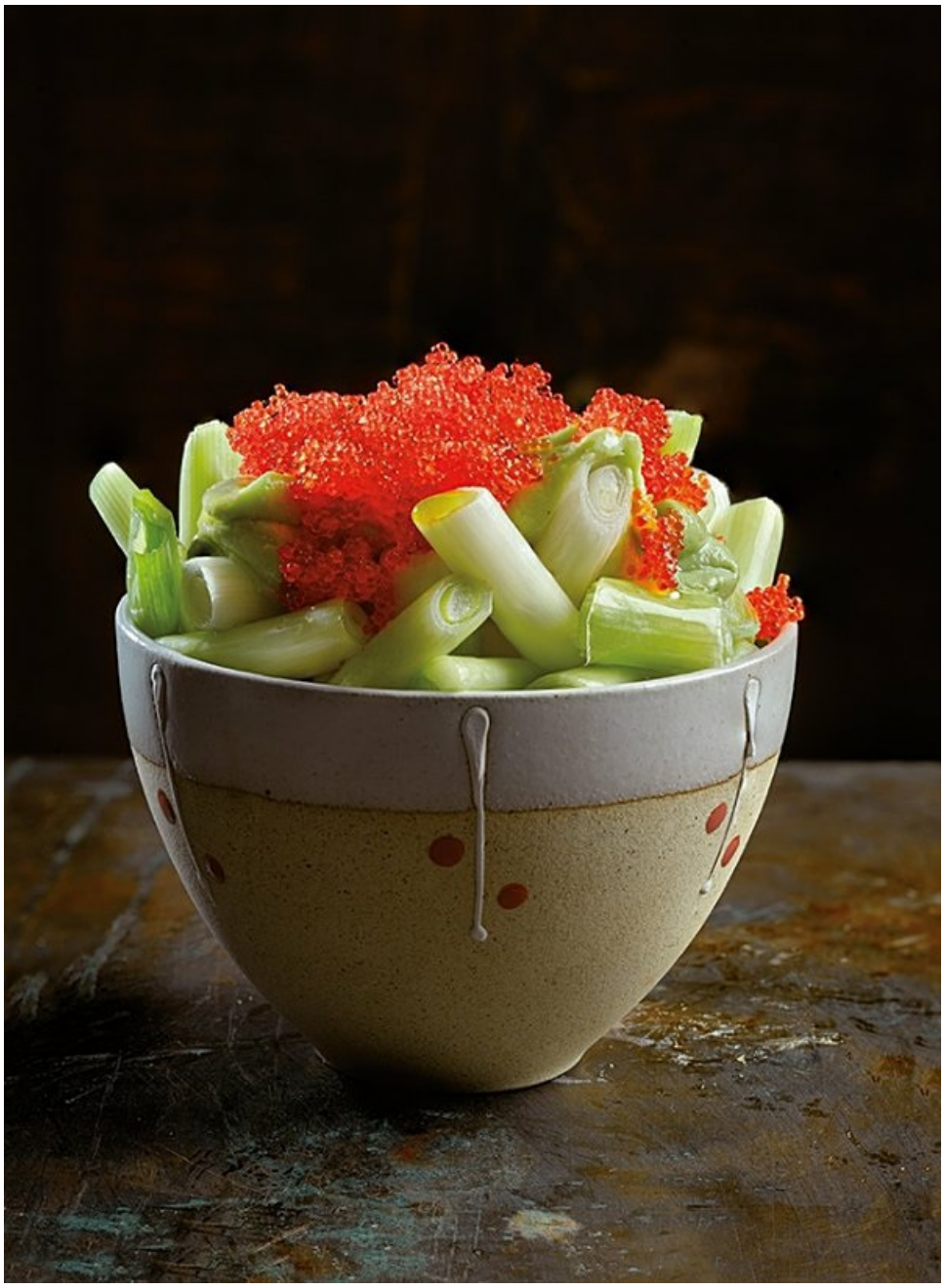
Independientemente de que los puerros tengan ese ligero amargor y picor, cuando se cocinan su perfume se acentúa de manera exponencial, y su sabor, aunque mantiene parte del amargor, se transforma en un sabor sedoso, delicado y dulce. Por eso son muy usados en sopas, jugos, fondos y cremas.

Todas las recetas en las que cocinéis puerro siempre os saldrán de corte crudo, a menos que controléis su cocción. Si acortáis el tiempo de cocción del puerro, se mantienen esos sabores ligeramente picantes y amargos y, sobre todo, ese perfume de crudo que tanto me gusta.

Aquí os dejo un par de recetas que son una auténtica *delicatessen* para aquellos a los que os gusten los sabores puros de verdura a base de puerro… Y no son *vichyssoise*.



PUERRO-CAVIAR



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los puerros
4 unidades de puerros mini
20 g de mantequilla
5 g de sal

2,5 g de azúcar
30 g de huevas de pez volador (*tobiko*, en japonés)

Para la crema de pimientos verdes
300 g de pimientos verdes italianos
3 g de sal
2 g de pimienta
3 g de *gellan*

PROCESO

PARA EL PUERRO

Coger los puerros mini, cortar la parte de la raíz y la parte verde, pues solo se usará la parte blanca. Esta parte se corta al bies en 4 trozos y cada puerro se mete en una bolsa de envasar al vacío con 4 g de mantequilla, 1 g de sal y 0,5 de azúcar. Cerrar las bolsas al 100 % y cocinarlas a 100 °C con vapor durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, sacarlas y emplatar.

PARA LA CREMA DE PIMIENTOS VERDES

Limpiar los pimientos con agua, cortarlos por la mitad y quitarles las pepitas. Cortar los pimientos en juliana fina para que se frían mejor e introducirlos en la freidora a 180 °C unos 30 segundos, hasta que queden bien fritos. Hecho esto, ponerlos en un robot de cocina y triturarlos a velocidad 10 durante 3 minutos, hasta que no quede ningún trozo de pimiento. Queda una pasta, que se pasará por un tamiz fino para evitar cualquier grumo o fibra que haya podido quedar.

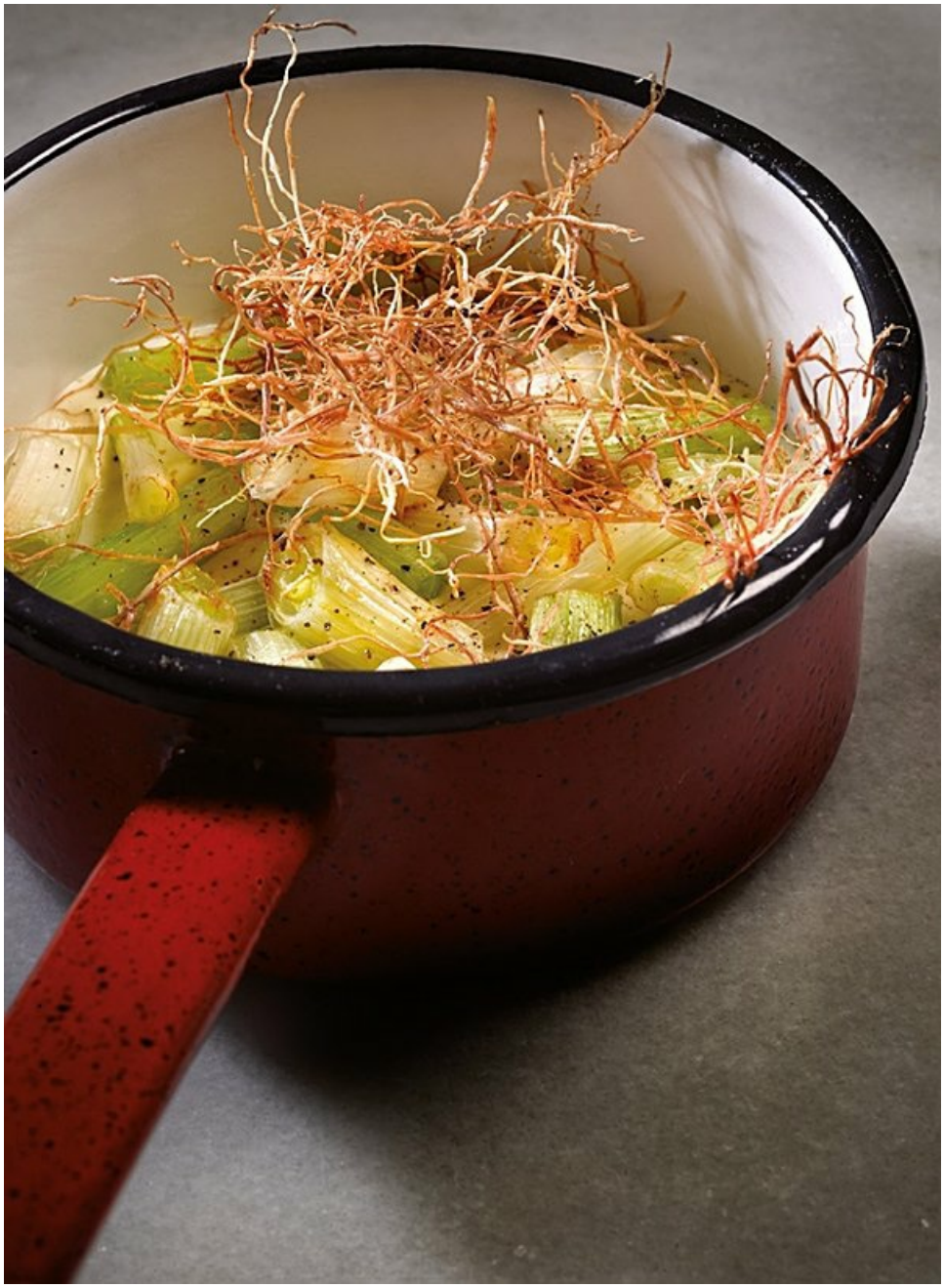
A la pasta tamizada añadirle la sal, pimienta y el *gellan*, y texturizarla en un cazo puesto en el fuego. Cuando actúe el *gellan* (cuando hierva), enfriarla y quedará sólido. Luego volver a triturar en un robot de cocina a velocidad 10 durante 3 minutos hasta que quede una crema fina, ponerla en una manga y reservarla.

TERMINACIÓN

Coger una bolsa de puerro sacada del horno. Abrirla, coger el puerro cocinado y quitarle las capas externas (dejar la parte central, la más tierna). Partir en dos los 4 trozos de puerro. En el plato, poner 4 puntos de crema de pimientos de unos 2 cm de diámetro y encima añadir el puerro. Sobre él colocar el caviar y rociar unas gotas de AOVE encima.

CONSEJO: Es importante que los puerros sean mini. Si no es así, al menos deben ser finos para que queden bien cocidos por dentro.

PUERROS PANADEROS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para la base de panaderas
500 g de patatas
300 g de puerros
300 g de cebolletas

50 g de pimientos verdes
500 g de AOVE

Para la espuma de panaderas
100 g de base de panaderas
46 g de caldo de pollo
33 g de nata
10 g de mantequilla
10 g de aceite de panaderas

Para la crema de pimientos verdes
300 g de pimientos verdes italianos
3 g de sal
1 g de pimienta
3 g de *gellan*

Para el puerro
8 puerros mini

Para el aceite de kale
50 g de *kale*
100 g de aceite de girasol
150 g de lechuga de mar (en salazón)

PROCESO

PARA LA BASE DE PANADERAS

Lavar y pelar las patatas, cortarlas en rodajas de 3 mm y cubrirlas con agua fría para evitar su oxidación. Lavar el puerro y cortar la parte blanca en *mirepoix* de 20 mm. Reservar la parte verde para caldos, y las raíces en agua, limpias de tierra, para la terminación del plato. Lavar la cebolleta, reservar la parte blanca para otras elaboraciones y cortar la parte verde en *mirepoix* de 20 mm. Reservar las raíces. Lavar el pimiento verde, despojarlo del pedúnculo y las semillas, y cortarlo en *mirepoix*.

Dejar los vegetales 5 minutos en agua fría. Escurrirlos, meterlos en una olla y cubrirlos con aceite. Tapar con papel de aluminio a piel y poner al fuego. Cuando empiece a cocerse, poner bajo la olla un aro para evitar el contacto directo con el fuego y dejarlo confitar unos 60 minutos. Colar el aceite sobrante y reservarlo. Triturarlo todo aún caliente, pasarlo por un chino fino y envasarlo al vacío en porciones de 300 g.

PARA LA ESPUMA DE PANADERAS

Introducir la base de panaderas junto con el caldo de pollo en un robot de cocina y ponerlo a velocidad 4, 70 °C, 5 minutos. Luego, añadir la nata en hilo, el aceite y la mantequilla. Mezclarlo todo bien y ponerlo a punto de sal y pimienta.

Introducir la mezcla en un sifón y ponerle una carga. Batirlo enérgicamente y reservarlo al baño maría a fuego muy suave hasta el momento de usarlo.

PARA LA CREMA DE PIMIENTOS VERDES

Preparar la crema según las explicaciones de la receta de la página 77.

PARA EL PUERRO

Lavar los puerros. Quitarles la primera capa y reservar las raíces. Escaldarlos 2 minutos en agua de algas (véase página 53) y cortarlos en tres partes iguales. Cuando vayamos a utilizarlos, freírlos a 160 °C. Por otro lado, freír las raíces y reservarlas en la deshidratadora hasta el momento de usarlas para que no pierdan el crujiente.

PARA EL ACEITE DE KALE

Lavar bien el *kale* y secarlo. Calentar el aceite hasta 160 °C. Introducir el *kale* y taparlo para que no salpique. Enfriar el aceite, meterlo en un biberón y reservarlo.

TERMINACIÓN

Disponer en la base 5 puntos de crema de pimiento, de manera que se pueda degustar en cada bocado. Taparlo con la espuma de panadera, hasta que haya cubierto 2 cm. Poner las tres partes del puerro formando un triángulo y las raíces fasciculadas fritas encima, rociar el aceite de *kale* y añadirle una vuelta de pimienta.

SEDUM



HEMOS QUERIDO INCLUIR esta planta silvestre por su valor, y porque en nuestro espíritu gastrobotánico siempre está el preservar la flora española que se está perdiendo.

Sin duda, ese ha sido el motivo de que empezásemos a valorar lo que teníamos sin saberlo: la flora de la península Ibérica.

Los estudios botánicos concluyen que la zona del planeta con una mayor riqueza florística es el Amazonas, pero es sorprendente que la segunda zona del planeta con mayor riqueza florística sea nuestra tierra, España.

Un informe de la FAO del año 2015 concluye que, en España, en los últimos cien años, hemos perdido más del 75 % de esa riqueza florística, y con la inclusión de nuevas especies vegetales comestibles, esa pérdida cada vez será mayor.

Cuando comencé mis estudios sobre vegetales en peligro de extinción me encontré con plantas curiosas de las que ya he hablado en este libro, como la hierba del hielo y otras que conocimos al estudiar a toda la familia de las crasuláceas. Algunas son suculentas, como la salicornia, el cordifole, el algazul y el *sedum*, una de esas plantas cuyo cultivo, recolección y consumo debemos recuperar.

Si nos ponemos a investigar su origen y sus nombres, la lista es larguísima. De pequeño veía el *sedum* en casa como planta ornamental. Mi madre la llamaba siempreviva. Este milagro vegetal es más famoso en la zona del sureste español, principalmente en Valencia y en Castellón, donde la conocen de muchas maneras: *raïmet de pastor*, *raïm de pastor*, uña de gato, *crespinell*, *caspinel*, vinagrera… La lista puede durar el resto del capítulo.

Su uso siempre ha sido medicinal y, si su lista de nombres es larga, la de sus beneficios medicinales lo es todavía más: cura gastritis, limpia el estómago, es alcalinizante, détox…

En lo culinario, la planta se ha de cosechar en primavera, que es cuando brota y sus tallos son tiernos y jugosos. Según va pasando la primavera y entramos en el verano, la planta endurece su tallo, por lo que es más difícil su ingesta y sus hojas no son tan ricas. Además, empieza su floración en agosto, y en ese momento debemos dejar que su proceso vegetativo termine para preservarla.

Cuando le salen esos brotes más tiernos de finales de marzo y, sobre todo, del mes de abril, antes de espigarse, es el momento óptimo para consumirla fresca, añadida a ensaladas, sopas, guisos, tartares... Siempre aporta jugosidad salina, toques acidulados y un sabor único y mágico a monte mediterráneo.

Debemos recolectarla en esa época si queremos consumirla durante el verano, como se hacía tradicionalmente: en salmuera o encurtida, como aperitivo, teniendo en cuenta que otro de sus valores culinarios es que abre el apetito. Vayamos a la receta. ¡Buen provecho!



SEDUM EN SALMUERA



INGREDIENTES
Para una tapa para compartir

300 g de brotes tiernos de *sedum*

Para la salmuera
la piel de 1 limón

1 rama de ajedrea
2 dientes de ajo
200 g de agua
50 g de vinagre de arroz negro
20 g de sal

PROCESO

PARA EL SEDUM

Preparar una cacerola con unos 2 litros de agua y añadirle unos 30 g de sal. Taparla, ponerla a fuego fuerte y llevarla a ebullición. Cuando hierva, preparar un cuenco con agua y hielo, y escoger los brotes más tiernos. Se eligen sobre todo las puntas de las ramas de *sedum*, porque, si está muy desarrollado, las ramas internas estarán algo duras y no tan gustosas.

Meterlos en el agua hirviendo durante 10 segundos y, rápidamente, sacarlos y meterlos en agua y hielo, para que la cocción se corte lo antes posible. Con este escaldado se pretende quitarle las impurezas y abrir los poros de la planta para que la salmuera penetre más fácilmente.

PARA LA SALMUERA

En una cacerola, poner agua a fuego fuerte con la sal, el vinagre, los dientes de ajo, la rama de ajedrea y la peladura de limón… Cuando esté ligeramente caliente, a unos 80 °C, apartar la cacerola del fuego, remover bien y dejar que se enfríe.

Con esta operación se consigue que todos los aromáticos que se añadan a la salmuera suelten sus aceites esenciales y se mezclen unos con otros. No se lleva a ebullición para que no se volatilicen. Hay que taparlo cuando se aparte del fuego, con una tapa o con un poco de papel de plástico, para que quede hermético y no se pierdan los aromas.

TERMINACIÓN

En unos tarros de cristal con cierre hermético, poner los brotes de *sedum* y los ajos que se han utilizado para la salmuera. Cubrir con la salmuera que se ha enfriado a temperatura ambiente, sin el limón ni la ajedrea; cerrar los tarros herméticamente y dejar que macere al menos un par de semanas.

Dentro de la salmuera se puede poner el ingrediente aromático que más guste: pimienta, laurel, otro cítrico, cebolletas, etc.

Recomiendo tomarlo de aperitivo con un vermut o una copa de vino blanco tipo fino o manzanilla, para abrir el apetito antes de las comidas.

POCHAS CON SEDUM



INGREDIENTES
Para diez raciones

Para las pochas
300 g de *sedum* fresco
500 g de pochas/*mongetes*/alubias
2 l de agua

50 g de zanahoria
200 g de cebolla
20 g de sal
30 g de *jang*

Para la chamorreta
50 g de pasta de pimiento choricero

Para el aceite de pimentón
20 g de pimentón picante
50 g de AOVE

PROCESO

PARA LAS POCHAS

En primer lugar, dejar las alubias en remojo con agua fría durante una noche u 8 horas. Transcurrido ese tiempo, escurrirlas, lavarlas con abundante agua y meterlas en un cazo. Añadir el agua, la sal, el *jang*, la zanahoria entera y pelada y la cebolla cortada por la mitad. Dejarlo cocer durante 2 horas a fuego lento para evitar que las alubias se rompan. Revisar el cazo cada 20 minutos para cerciorarse de que se están cociendo correctamente y para controlar su punto. Una vez tiernas, cortar la cocción y dejar reposar hasta que estén frías. Si se prepara esta receta con pochas frescas, en unos 30 minutos estarán cocidas. Si son congeladas, tal vez serán necesarios 40 minutos. Y si son secas, casi 1 hora, dependiendo de la dureza del agua, pues es este factor el que hace que se ablanden.

Retirar las verduras del líquido de cocción, dejando solo las pochas, introducirlas en un robot de cocina y triturarlas hasta conseguir una crema fina. Luego, pasarlas por un colador y añadir la crema a las pochas de nuevo. Remover suavemente para que todo se integre, pero con cuidado para no romper las pochas. Volver a poner al fuego y dejar hervir unos minutos. Apartarlo y dejar reposar hasta el momento de consumir.

PARA EL ACEITE DE PIMENTÓN

Primero, calentar el aceite hasta alcanzar los 100 °C. Apartar el cazo del fuego y añadir el pimentón. Remover y dejar infusionar hasta que el aceite decante, es decir, hasta que los posos del pimentón caigan hasta el fondo del cazo. Cuando se hayan decantado, depositar el aceite infusionado con cuidado, evitando que caigan posos. Reservar hasta el momento de utilizarlo.

TERMINACIÓN

Unos minutos antes de comerlas, ponemos las pochas a calentar a fuego medio, añadimos la pasta de pimiento choricero, lo dejamos cocer unos minutos, rectificamos de sal y añadimos el *sedum*.

Lo apartamos del fuego y dejamos que repose unos instantes para que todos los ingredientes alcancen su punto ideal.

Servir muy caliente en cazuelas de barro, con unas gotas de aceite de pimentón por encima.

WAKAME



Undaria pinnatifida

PARECE QUE FUE AYER CUANDO, en 1990, en mi clase de Ciencias del instituto, uno de los apartados del último tema del libro hablaba de las algas.

En las páginas finales se definían las algas como los vegetales del mar. Hasta ese momento, al oír la palabra «alga», me veían a la mente esas cosas horribles que, en la orilla de la playa, se te pegaban a los pies y que, solo con su roce, te entraban los siete males.

Bueno, el temario era supercompleto, pues se hablaba de algas pardas, algas verdes… Pero la frase que me marcó de por vida, y que años después comprobé personalmente fue la siguiente: «Las algas, el alimento del futuro».

Evidentemente, en aquel momento casi me muero de la risa. Con apenas catorce años, no podía imaginarme que las algas iban a formar una parte tan importante de mi cocina y de mi dieta. Después de treinta y cinco años, son las verduras del mar que siempre tengo en mi despensa y que cocino a diario en mis menús.

Nunca se me olvidará la primera alga que comí: el *wakame*. Estaba en un restaurante asiático y pedí la famosa y rica ensalada de algas. Con ese sabor dulce y marino, con el toque del sésamo y esas finas láminas de agar-agar que acompañan a esas tiras tan crujientes que son el *wakame* laminado.

El *wakame* se puede encontrar en el mercado de varias maneras. Os recomiendo el alga fresca, ya que se le saca más partido. También la podéis encontrar en polvo, para aderezar todo tipo de platos, y en salazón. Si se hidrata un tiempo en abundante agua, se puede acercar al sabor y la textura de la fresca, pero sin el mismo perfume.

Es alargada, de un color verdoso dorado. Su textura es muy firme en la parte del nervio central, y las ramificaciones que salen del nervio son más sedosas, más dulces y varían su textura en función del grosor. De hecho, yo recomiendo no cocinar casi nada o nada las hojas más finas y reservar el interior del nervio para cocer, salsas, caldos e incluso guisos.

Su perfume a mar, puro mar, y su sabor salino y perfumado a salitre aportan a los platos un frescor que solo las algas son capaces de conseguir.

Si la cueces, adquiere una textura bastante densa, casi viscosa, que da untuosidad a los jugos, caldos o salsas. Si la utilizas como relleno de verduras, en sofritos e incluso en empanadas o sándwiches, esa untuosidad es casi mágica y aporta una sedosidad única allí donde se añade.



ENSALADA DE WAKAME CON ENOKIS Y ESCARCHA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para las algas
350 g de *wakame* fresco

20 g de TPT (almíbar con la misma cantidad de agua que de azúcar)
20 g de vinagre de *mirin*
20 g de vinagre de arroz blanco
20 g de algatinado fresco
20 g de brote de musgo de Irlanda
20 g de lechuga de mar
20 g de códium

Para el agar-agar y maki
20 g de *mirin*
20 g de agua
20 g de *jang*
20 g de agar-agar
3 g de *maki*

Para las enoki
20 g de sésamo
20 g de aceite de sésamo
20 g de *mirin*
2 g de *sang jang*
2 g de *jang*
75 g de *enoki*

PROCESO

PARA LAS ALGAS

En primer lugar, lavar el alga con abundante agua y cortarla en juliana muy fina. Seguidamente, mezclar los ingredientes líquidos. Hecho esto, introducir la lechuga de mar en la mezcla líquida y dejarla macerar durante 24 horas. Las algas más firmes (como el algatinado fresco o el brote de musgo de Irlanda) hay que escaldarlas durante 1 minuto en agua de algas. Por otro lado, el códium conviene reservarlo y utilizarlo en el último momento. Reservar todos los ingredientes frescos mezclados en maceración.

PARA EL AGAR-AGAR

Primero poner en un bol el *mirin*, el agua, el *jang* y el *maki*, y mezclarlo todo con la ayuda de una varilla hasta conseguir una mezcla homogénea. Dejarlo macerar 24 horas. Reservar.

PARA LAS ENOKI

Empezar mezclando en un bol todos los ingredientes excepto las setas y, con la ayuda de una varilla, disponer la mezcla en un recipiente hermético y añadir las setas. Dejar macerar durante 24 horas. Reservar.

TERMINACIÓN

En el momento de emplatar, con la ayuda de unas pinzas, disponer todo en un bol, procurando que haya un poco de cada alga, de *enokis* y de agar. Terminar con escarcha por encima y aliñar con el jugo.

MARMITAKO DE WAKAME



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

450 g de patatas agrias (4 unidades)
320 g de *wakame* fresco
1 cebolla blanca
2 ajos

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
120 g de AOVE picual
1,5 l de caldo de pescado y marisco
1 bote de 30 g de pulpa de pimiento choricero
130 g de salsa de tomate frito
hojas de perifollo
hojas de cebollino
25 g de mantequilla
1 chile indio rojo
molinillo de pimienta negra
50 g de mayonesa con ajo

PROCESO

Cortar el *wakame* fresco en trozos de unos 2 cm^2 y reservarlo en agua hasta la terminación.

Pelar las patatas y, con la ayuda de un sacabolas, sacar bolas de patata, tantas como podamos, para tener un mínimo de 20 bolas por ración. Trocear muy finamente la mitad del resto de las patatas, como si fuera cebolla, y añadírselo al caldo de pescado y marisco, que seguidamente se pone a cocer hasta que reduzca a la mitad. De esta manera se consigue que, durante la cocción, las patatas, además de dejar su sabor, aporten la textura a la salsa con su fécula de manera natural.

Freír durante 1 minuto en aceite de girasol, a 170 °C, las bolas de patata, sacarlas del aceite y reservarlas hasta la terminación.

Picar el ajo y la cebolla lo más fino posible; de esta manera, el sofrito se hará antes, y los trozos de cebolla se deshacen en la salsa que luego se terminará.

En una cacerola ancha, poner el AOVE con el ajo, a fuego medio. Cuando comience a dorarse, añadir la cebolla, y ponerla a fuego mínimo. Tapar y dejar que se rehogue durante al menos media hora, removiendo de vez en cuando. Mientras, picar los dos pimientos en cubos de 2 cm e incorporarlos a la cebolla. Sofreír de nuevo, con la cacerola tapada, durante unos 15 minutos. En ese momento añadir la salsa de tomate frito mezclada con la pulpa de los pimientos choriceros. Dejar que se cueza todo junto otros 10 minutos a fuego lento, con la cacerola destapada.

Por último, añadir las patatas y el caldo colado, y dejar que cueza a fuego lento un par de minutos más…

TERMINACIÓN

Con la patata ya cocinada en el centro, incorporar el *wakame* fresco bien escurrido y cocerlo todo de nuevo unos 5 minutos, añadiendo algo más de caldo si ha quedado demasiado espeso, ya que tiene que quedar meloso, pero ligeramente caldoso.

Pasado ese tiempo, al ver que ya se han integrado todos los elementos, añadir la mantequilla fuera del fuego, que se irá derritiendo con el calor del guiso. De esta manera se le da más potencia de sabor y melosidad. Rectificar de sal si es necesario, ya que con las algas la sal sería suficiente.

Para emplatar, ponerlo en una cacerola honda o cuenco cerámico para mantener el calor; acompañar de la mayonesa con ajo y de las hierbas, y terminar con unas láminas de chile indio

por encima y unas vueltas de molino de pimienta.

ALOE VERA

BERENJENAS

CALABACÍN

HIERBA DEL HIELO

HINOJO

DE VERANO

KOMBU

LECHUGA DE MAR

PEPINO

RÁBANOS

VERDOLAGA



ALOE VERA

ESTAMOS ACOSTUMBRADOS a ver el aloe vera como un ingrediente más en productos cosméticos, ya sea en gel de baño, cremas para la piel, o como bálsamos, pero lo que este arbusto tan mágico puede aportarnos a nivel gastronómico también tiene un gran valor.

El aloe vera es de esos vegetales que no es fácil manipular, y su proceso de preparación es bastante liado y farragoso. Pero merece la pena, ya que el resultado de su elaboración es singular por su textura y efectos para el organismo, además de aportar algo diferente a nivel gastronómico.

En el mercado se puede encontrar fresco, en hojas enteras, que es como os recomiendo que lo uséis. Es más fácil consumirlo directamente licuado en zumos o bien en conserva, ya troceado. De cualquier forma está bueno, pero las hojas, además de ser más frescas, podéis procesarlas a vuestro antojo. Podéis encontrar varias marcas, pero yo os recomiendo el aloe vera de Las Coronas que, aparte de ser de una calidad única, es ecológico.

El aloe vera tiene una sustancia que, de inicio, lo hace incomestible. Esta sustancia, que se conoce como aloína, hay que eliminarla. El procedimiento es muy sencillo.

Se cortan las hojas un par de centímetros por la punta y por la base. Después, de manera longitudinal, se hacen unos cortes laterales para quitarles las púas y abrirlas unos milímetros hasta que se pueda retirar la piel. Se desecha lo que se ha cortado y, seguidamente, se sumergen las hojas en agua durante al menos 24 horas, cambiando el agua dos o tres veces como mínimo. Veréis que el agua se queda con una textura babosa; hay que tirarla y reemplazarla por agua nueva y limpia para extraer toda esa viscosidad y, lo más importante, la aloína.

Una vez que se haya terminado el proceso de extracción de la aloína, solo queda procesar la carne interior de las hojas, que es la parte comestible. Si os fijáis, después de esta operación las hojas son gelatinosas y transparentes por dentro, y las recubre una gruesa piel verde que hay que retirar.

Par ello, y con la ayuda de un cuchillo afilado, se hacen cortes superficiales en la piel verde, de manera que solo quede el interior de la hoja. A simple vista parecerá muy viscoso y gelatinoso, por lo que hay que tener cuidado con el cuchillo, pues al ser una pieza escurridiza, es fácil cortarse. Por ello os recomiendo usar un trapo o papel de cocina para sujetarlo firmemente y que cueste menos quitar esa piel.

Después, según el frescor interior de la pulpa de la hoja del aloe vera, se debe blanquear. Se trocea el aloe vera y se lava con abundante agua. Se llena una olla con bastante agua fría y se lleva a ebullición con el aloe vera sumergido dentro de ella. Unos segundos después de comenzar la ebullición, se cuela el aloe y, si es necesario, se repite esta operación al menos tres veces, para quitar la viscosidad y los posibles restos de aloína que pueda contener.

Ya está listo para comenzar cualquier elaboración con él, desde licuarlo e incluirlo en algún licuado o zumo détox hasta encurtirlo, añadirlo a ensaladas, como ingrediente en postres o para

texturizar salsas, en helados, sorbetes, guisos, sofritos, cremas, sopas…

Aquí os dejo dos buenos ejemplos de uso para comer este vegetal, único.



ALOE VERA EN TEMPURA DE ESPIRULINA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

150 g de aloe vera en cubos (trozos de 2 cm^2)

aceite de girasol para freír

Para la tempura
5 g de espirulina
40 g de harina de trigo tamizada
150 g de agua fría
1 yema de huevo
15 g de sake

Para la salsa
45 g de salsa de soja
5 g de *sake*
10 g de *mirin*
5 g de jengibre fresco
5 g de ralladura de lima
2 g de *wasabi*

PROCESO

PARA LA TEMPURA

En un cuenco poner harina, la espirulina y la yema de huevo, mezclarlo bien, añadir el sake y remover hasta conseguir una masa homogénea, sin grumos. Añadir el agua fría y remover bien. Después dejarla reposar en la nevera hasta que se vaya a utilizar.

PARA LA SALSA

Poner en un cuenco todos los ingredientes, removerlos bien y dejarlos infusionar hasta que llegue el momento de servir.

TERMINACIÓN

Poner en una cacerola el aceite de girasol a unos 160 °C. Es importante que, a la hora de freír, el aceite no supere esa temperatura, ya que para hacer tempura el aceite no ha de estar muy fuerte o al menos no tan fuerte como para hacer la fritura típica en España. Lo que se busca es que tenga una fina película de masa que la haga crujiente, a diferencia de los empanados o enharinados que se usan en España.

Sacar de la nevera la masa de tempura y removerla bien. Ha de estar líquida pero ligeramente densa. Con la ayuda de unas pinzas ir mojando en la masa de tempura, uno a uno, los trozos de aloe vera. Seguidamente meterlos en el aceite de freír, al menos durante 1 minuto o hasta que se vea que están dorados. Seguir así hasta que estén todos fritos.

Según se van sacando los trozos de aloe de la fritura, depositarlos en una bandeja con papel de cocina para quitar el exceso de aceite después de freírlos.

En una bandeja de madera, colocar los trozos de aloe vera. Como opción, se le puede poner un poco de sal en escamas o pimienta negra recién molida.

Al lado colocar un cuenco pequeño con la salsa que se ha preparado antes, pero colada, para que no tenga restos de la infusión del jengibre y la lima.

Cuando se vaya a comer cada trozo de aloe vera, solo hay que mojarlo en la salsa y ¡a comer! Es muy importante que se coma recién hecho... ¡y caliente!

GRANIZADO DE ALOE CON ROSAS Y FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el granizado
250 de aloe vera

45 g de azúcar
4 rosas pequeñas
1 lima
12 bolas de pimienta rosa

Para los frutos rojos
60 g de moras
100 g de frambuesas
75 g de fresas
40 g de arándanos
30 g de grosellas
180 g de yogur de aloe vera

Para la terminación
4 rosas pequeñas

PROCESO

PARA EL GRANIZADO DE ALOE VERA

En una cacerola, poner al azúcar la misma cantidad de agua y añadir los pétalos de cuatro rosas y la pimienta. Cuando comience a hervir, apartarlo del fuego, taparlo con papel film y dejarlo así hasta que se enfríe. Después colar la mezcla. El almíbar de rosas que se ha hecho se mezcla con el aloe vera, troceado en tacos muy pequeños, y se lleva a ebullición. Una vez que ha hervido, apartarlo del fuego, triturarlo y colarlo antes de ponerlo en unas cubiteras para hielo. Meterlo en el congelador.

PARA LOS FRUTOS ROJOS

Lavarlos con mucho cuidado para que no sufran al moverlos. Con un trapo o con papel de cocina, secarlos para que no queden restos de agua.

Quitar el pedúnculo a las fresas y trocearlas a cuartos.

En una copa de cristal, colocar en la base una mezcla de frutos, intentando que haya partes proporcionales de cada una. Seguidamente añadir el yogur de aloe vera.

TERMINACIÓN

Sacar los cubos de aloe vera del congelador y, con la ayuda de un rallador, rallar hasta sacar lascas de granizado, que se colocarán lo más rápido posible encima de la copa de cristal.

Terminar colocando unos pétalos de rosas y raspando ligeramente la piel de la lima para aromatizar, procurando que caigan las peladuras encima del plato. Hay que servir y comer en el momento, ya que el granizado se descongela rápido.

BERENJENAS



Solanum melongena

ES UNA PENA QUE LAS BERENJENAS estén tan desaprovechadas en nuestros recetarios o en nuestras dietas semanales, ya que, a mi manera de entender, este producto es una hortaliza capaz de afrontar muchas técnicas de cocción, todas ellas con éxito. La razón por la que la berenjena está tan rebajada y poco usada es porque le ocurre lo que a tantas verduras, que han pasado al ostracismo del escaparate anual de verdulerías, fruterías y centros comerciales.

Todo viene provocado por esas pobres berenjenas transgénicas de invernadero, que cuando las tiras a la plancha más que berenjenas parecen esponjas que sorben sin piedad el aceite, perdiendo su valor más increíble, su textura, y que quedan blandas, grasientas y correosas… ¡Qué horror!

En verano se atisba un poco de luz al final del túnel y aparecen las berenjenas de temporada. Todo vuelve a cobrar sentido, desde las verdes casi en desarrollo embrionario, que se usan para fermentar, hasta las blancas, jaspeadas, alargadas, oscuras, tersas, esponjosas, perfumadas y con una textura alucinante que, si técnicamente se respeta, ofrece algo único en el reino vegetal… Una textura sublime.

En el mercado de verano, que es el que nos interesa, podemos encontrar fácilmente cuatro tipos:

• **La berenjena convencional**, la que todos conocemos, que tiene forma oval, de un color púrpura intenso, con unas motitas blancas a modo de jaspeado, esponjosas, ligeras y tersas, perfectas para freír, para la plancha o para asar. La semilla es más dura y visible, por lo que en algunas elaboraciones conviene retirarla o procesarla.

• **La berenjena verde** es la variedad que conocemos como la de Almagro. Se recolecta en verde, y las reconocemos en el mercado porque son muy pequeñas, apenas como una pelota de golf. Aún están recubiertas por las hojas exteriores, también llamadas en botánica *carpelos*, que son de color verde oscuro, con ligeras pigmentaciones púrpuras repartidas de manera desordenada, y un tallo muy largo. Las podrás encontrar cada mes de julio.

• **La berenjena blanca** es una de las variedades más antiguas. De hecho, esta variedad ha dado nombre a la berenjena en inglés (*eggplant*, la planta huevo), ya que su bulbo es de color blanco. Aunque por dentro es como las demás, ese color blanco la hace muy especial y, al cocinarla, su sabor es un poco más suave.

• **La berenjena alargada** de origen asiático es fina, puede llegar a tener casi 20 cm de largo, y es de color morado, con una piel muy firme, dura, perfecta para la brasa o asada a la llama, como veremos en la segunda receta de este capítulo.

Al ser fermentada con una ligera cocción, con especias y vinagres, se le provoca una fermentación acética, lo que permite conservarla y consumirla todo el año. De este modo se aprovecha al máximo el excedente de producción estacional de los productos de origen vegetal.

La receta de berenjenas encurtidas se parece mucho a la forma de prepararlas en Almagro, un pueblo de La Mancha de donde son originarias tanto la variedad como la receta a la que dan nombre.



BERENJENAS ENCURTIDAS (BERENJENAS DE ALMAGRO)



INGREDIENTES
Para cuatro raciones (20 piezas)

20 berenjenas verdes (2 kg aproximadamente)
180 g de pimiento rojo (1 pieza)

150 g de hinojo
(1 bulbo troceado)
340 g de tomates frescos maduros
180 g de vinagre de jerez
45 g de AOVE picual
20 g de granos de comino
15 g de pimentón picante
30 g de pimentón dulce
1 pieza de anís estrellado
19 bolas de pimienta negra
2 clavos
7 ajos pelados
la cantidad necesaria de caldo de verduras
10 g de sal
20 g de salsa tamari

PROCESO

Lavar concienzudamente las berenjenas. Con una puntilla, cortar casi hasta la base el rabo de la berenjena. Seguidamente, quitar y cortar las hojas exteriores hasta la base, de manera que queden recortadas, sin romper la base, para que las berenjenas no pierdan su forma en la cocción y no se desmoronen al cogerlas.

Volver a lavarlas y ponerlas en una cacerola donde luego las vamos a cocer. Cubrirlas casi en su totalidad con un caldo de verduras que no sea muy denso ni turbio, sino más bien claro, pero con sabor.

En un robot de cocina, meter el resto de los ingredientes, tanto líquidos como sólidos, y triturarlos a máxima potencia hasta conseguir un líquido anaranjado, de aroma muy potente y de sabor fuerte. No hay que asustarse al probarlo, ya que después de incorporarlo a las berenjenas y cocerlo el sabor será distinto. Es bueno tener claro cuál es el sabor de lo que se le va a añadir. De este modo, se aprenderá cómo se comportan los vegetales en crudo y en cocinado. Este aliño se puede utilizar para aderezar cualquier cosa: ensaladas, salsas, verduras crudas…

Incorporar el aliño a las berenjenas y ponerlas a fuego fuerte. Cuando comience a hervir a fuego vivo, taparlo, ponerlo al mínimo y dejarlo cocer durante 5 minutos.

Es importante dejarlo tapado reposando hasta que se enfríe. Una vez frío o a temperatura ambiente, colocarlo en tarros de cristal con tapa de presilla, y dejarlos en la despensa de la cocina, guardados en un sitio seco y con poca luz, para que fermente en unos tres o cuatro días, antes de disfrutar de ellas.

Se pueden poner como aperitivo tras escurrir bien su jugo, troceadas para ensaladas o platos fríos o como guarnición para pescado, marisco o carne. Además, se puede reutilizar el jugo de fermentación para hacer salsas, majados, marinados, aliños… ¡Todo se puede reutilizar! Conseguiréis un fantástico sabor fermentado y aromático.

CONSEJO: Una vez abierto el bote de berenjenas, se debe guardar en la nevera, ya que, al estar en contacto con el aire, pierden sabor, pues se oxidan. Aunque estén fermentadas, pueden

estropearse y ponerse malas de sabor y textura, ya que se convertirían en una fermentación butírica.

Esta receta se puede preparar con cualquier verdura verde o fruto bulboso, como pepinos, calabacines, espárragos, cardos…

BERENJENAS TOSTADAS A LA LLAMA CON MOJO DE REMOLACHA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4 berenjenas chinas alargadas

Para el mojo
1 remolacha cocida
2 dientes de ajos pelados
5 granos de comino
35 g de pan blanco tipo candeal
45 g de AOVE arbequina
hojas de oxalis morados o vinagrera moradas
17 g de vinagre de manzana

PROCESO
Con la ayuda de un soplete de gas de alta potencia, quemar la parte exterior de la berenjena a máxima potencia, a unos 10 cm de distancia, ayudándose de unas pinzas largas para no quemarse, y con un guante de seguridad para resistir el calor del soplete. La idea es que se carbonice por fuera, de modo que su piel dura retenga el calor dentro y se vaya cocinando la carne de manera uniforme. Una vez carbonizada, dejarla encima de la mesa de trabajo para que repose unos minutos.

PARA EL MOJO DE REMOLACHA

En un robot de cocina, colocar la remolacha y todos los demás ingredientes. Triturarlos hasta que quede una picada densa, no muy fina. Me gusta encontrar algún trocito de remolacha o de ajo.

Una vez frías las berenjenas, con la ayuda de una espátula, raspar la parte quemada. Veréis qué fácil se quita. Como la carne ha quedado muy bien cocinada, ya está lista para cortarla y servirla acompañada del mojo y de unas hojas de oxalis o vinagrera moradas, que aportarán acidez al plato, contrarrestando el dulce de la remolacha.

CONSEJOS: Si no se tiene oxalis o vinagrera morada, se puede utilizar alguna hierba aromática como hinojo o tomillo, o algún cítrico rallado para darle esa acidez, incluso un poco del zumo de una lima o de un limón.

Estas berenjenas se pueden utilizar para guarniciones, en platos fríos o calientes. Se les puede dar un poco de calor en el horno y hacer con ellas un puré o *babaganush* (véase receta «Raviolis crudos de colinabo shiso» en Berenjenas de las recetas de verano).

CALABACÍN



Cucurbita pepo

ME GUSTARÍA QUE, cuando acabéis de leer este capítulo dedicado al calabacín, os paréis a pensar en el mensaje que esconde esta hortaliza, tristemente una de las grandes perjudicadas por el cultivo intensivo, y por las variedades transgénicas que hay en el mercado. ¿Cómo es posible que una hortaliza de verano se pueda consumir desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre?

Sobradamente hemos explicado la importancia de la estacionalidad, es decir, cultivar, consumir, cocinar y comer los alimentos vegetales en su momento óptimo. ¡¡¡Hay que comer el fruto de esta planta de la familia de las cucurbitáceas, igual que el melón, la sandía o la calabaza, siempre en verano!!!

Se comercializan muchas variedades, y aunque yo siempre recomiendo comerlos en su época, se consumen durante todo el año y se pueden encontrar de muchas formas y colores, ya que es una planta que, en función de sus variedades, puede ser muy distinta.

El calabacín puede ser alargado, la forma más común de verlo, verde oscuro, amarillo o con un ligero jaspeado de manchas blancas.

También lo encontramos en forma de bola, en los colores mencionados e incluso naranja, o amarillo con manchas verdes. Los amarillos son más dulces y crujientes. Os recomiendo que os los comáis crudos, ¡sí, crudos!: en ensalada, en carpaccio, en vinagretas o en picadas de verduras son una delicia.

Existen asimismo los alargados pero torcidos, con unas puntas más anchas que las otras. Los hay también en las mismas variedades, pero de tamaño mini, las llamadas verduras *baby*.

Independientemente de la variedad que elijamos, debemos tener en cuenta un dato muy importante a la hora de consumirlo: al recolectar los calabacines, suele cogerse su fruto sin dejar que madure del todo, es decir, se recolecta en verde, antes de que se desarrollen sus semillas interiores, lo que les aportaría un sabor mucho más acalabazado, si se puede decir así.

Esa recolección en verde tiene sus pros y sus contras. A favor está su dulzura, su sabor suave, su textura sedosa y su capacidad de suavizar cremas, guisos, pistos, sofritos, estofados... Este singular sabor hace que le guste a la gran mayoría de la población y que sea tan consumido.

En contra tiene que, al recolectarlo en verde, su piel, que jamás debemos quitar para cocinarlo, pues mantiene todos sus nutrientes o la mayoría de ellos, además de su sabor característico, dado que la pulpa es solo agua y textura, es mucho más fina. Debemos consumirlo a los cuatro o cinco días después de su recolección, ya que la piel sin madurar lo hace muy poco resistente. Por eso hay que comprar los calabacines y consumirlos lo antes posible. Al menos antes de olvidárnoslos en la nevera...

Por si no hemos dicho suficientes propiedades fantásticas de este vegetal, lo que más me gusta del calabacín son, sin duda, sus flores. Quizá sean uno de los fetiches de mi cocina. Adoro esas

flores, crudas, aliñadas, fritas, rellenas... Es la flor que más me inspira.

Veamos dos maneras de cocinar calabacines.



TALLARINES DE CALABACÍN A LA CARBONARA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

2 calabacines grandes
200 g de caldo de verduras

150 g de nata fresca
50 g de bacon
200 g de parmesano
1 ajo
4 yemas de huevo
50 g de cacahuetes
10 hojas de albahaca

PROCESO

PARA LOS CALABACINES

Con la ayuda de un pelador, hacer tiras finas de arriba abajo, imitando la forma de un tallarín de pasta. Es importante sacar tiras lo más largas posible y detenerse al llegar a la parte de las semillas, ya que no se usa en esta la receta. Cuando estén todas, cuadrarlas para que imiten perfectamente a los tallarines. Después hacer círculos o anillos con las tiras, y reservarlos hasta la terminación.

PARA EL CRUJIENTE DE PARMESANO

Cortar el queso en trozos. Después, con la ayuda de un rallador fino, rallarlo. En una placa de horno, colocar papel vegetal y poner encima el queso rallado repartido por toda la bandeja. Meterlo en el horno a 140 °C durante 10-12 minutos. Si se deja más tiempo, estará más dorado y cada vez más amargo, así que es mejor dejarlo menos tiempo, para que, aunque no esté tan crujiente, mantenga su sabor lácteo y untuoso. Sacarlo del horno, dejarlo enfriar a temperatura ambiente, partirlo en trozos y reservarlo hasta la terminación.

PARA LA SALSA

En una sartén antiadherente, poner el bacon troceado muy fino a fuego lento, hasta que haya soltado toda la grasa y esté crujiente.

Sacar el bacon y dejar en la sartén la grasa. Incorporar el ajo en láminas y, a fuego lento, dejar que adquiera un bonito tono dorado. Retirarlo del fuego y sacar las láminas de ajo. A continuación, añadir la nata, volver a poner la sartén a fuego lento, incorporar el bacon y dejar que, poco a poco, reduzca hasta la mitad.

PARA EL PESTO DE CACAHUETES

Lavar las hojas de albahaca y triturarlas con los cacahuetes fritos, de tal manera que nos quede una crema densa… Se pueden añadir unas gotas de aceite de oliva para que quede más cremoso mientras lo trituramos.

TERMINACIÓN

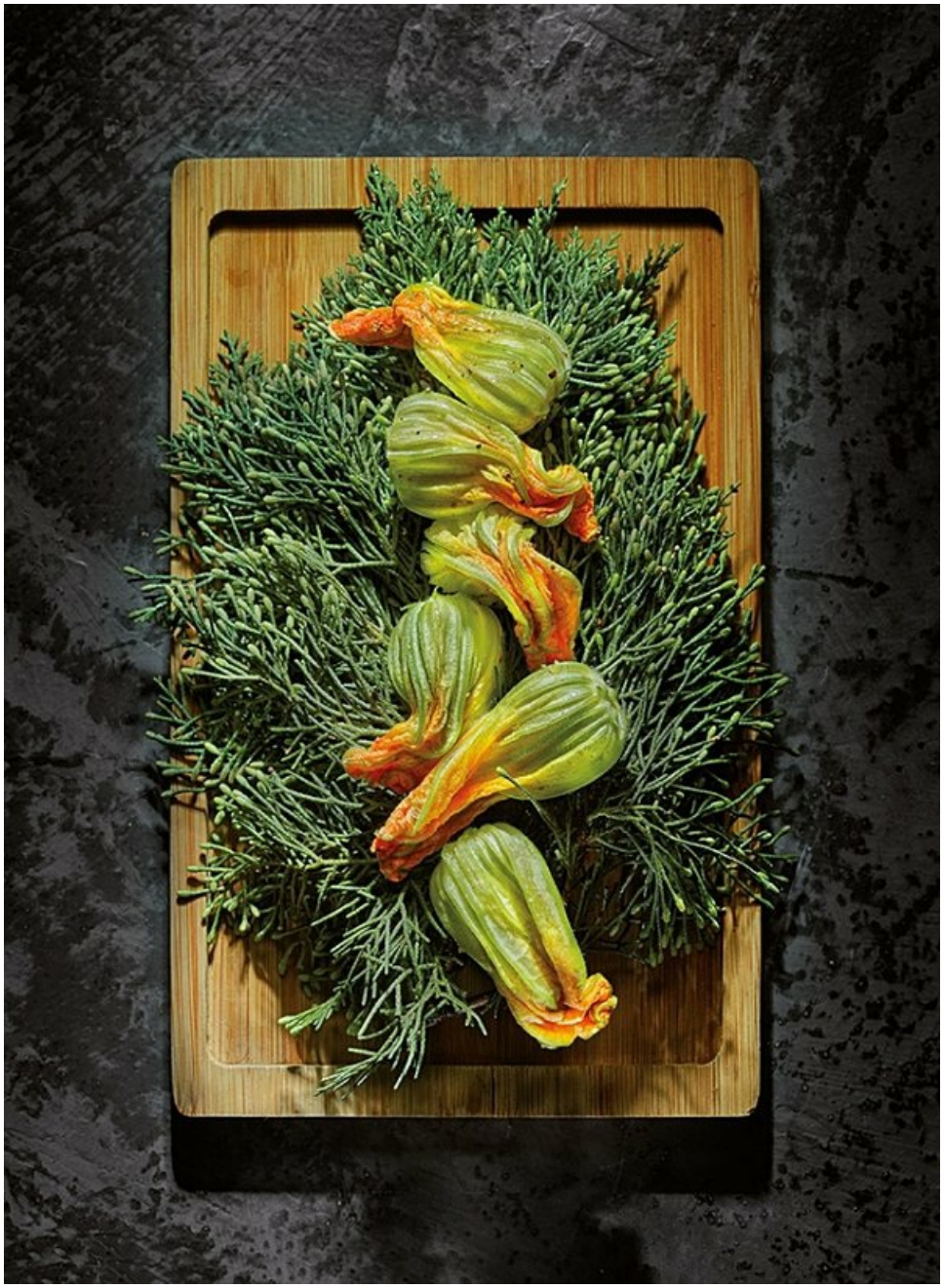
Cuando la salsa esté casi reducida y tenga una textura cremosa, poner a punto de sal y pimienta y retirarla del fuego.

Remover ligeramente las yemas de huevo en un cuenco, con un poco de sal y de aceite de oliva, y añadir unas gotas de zumo de limón.

Colocar en la base de un plato un poco de pesto de cacahuetes y poner encima las cintas de calabacín de diferentes formas (seis o siete por ración). Añadirle la salsa y unas gotas de las

yemas de huevo aliñadas. Terminar con unos crujientes de parmesano y unas vueltas de pimienta. Se puede comer tibio o frío.

FLORES DE CALABACÍN
CON HUMUS DE GARBANZOS



INGREDIENTES
Para una ración para compartir

Para el humus de jazmín y crema de queso

100 g de garbanzos cocidos
25 g caldo de verduras
20 g de pasta de pimientos choriceros
5 g de AOVE
10 g de aceite de sésamo
4 gotas de esencia de jazmín
450 g de crema de queso
3 g de sal
3 g de pimienta

PROCESO

PARA EL HUMUS DE JAZMÍN Y LA CREMA DE QUESO

Poner todos los ingredientes, excepto la crema de queso, en un robot de cocina y triturar a máxima velocidad hasta conseguir una masa homogénea. Una vez triturado, mezclarlo en un bol con la crema de queso hasta conseguir una textura homogénea. Por último, poner a punto de sal y pimienta. Disponer el humus en un biberón y reservarlo.

TERMINACIÓN

En el momento de servir, rellenar cada flor de calabacín con el humus, poner unas gotas de AOVE por encima y dar una vuelta de molinillo de pimienta.

HIERBA DEL HIELO



Mesembryanthemum crystallinum

ESCARCHA, HIERBA DEL ROCÍO, escarchilla... Sin duda, es el más alucinante de todos los vegetales con los que he tenido la suerte de trabajar. Si tuviera que definirme como vegetal, seguro que diría que soy como la hierba del hielo, una hierba superviviente ante cualquier adversidad que cada año rebrota aunque parezca que se ha secado bajo el sol o que la han congelado las heladas más adversas. Esta hierba tiene unas cualidades únicas y, como su nombre de familia botánica indica, pertenece a la familia de las suculentas. ¿Existe un nombre botánico-culinario más bonito que este?

También conocida en España por su nombre en francés como *ficoide glacial*, la primera vez que vi cómo se utilizaba fue en el libro *L'Herbier Gourmand*, de mi idolatrado Marc Veyrat, uno de los cocineros pioneros en cocina verde. En sus libros brotan ideas vegetales que siguen inspirando mi cocina.

Esta hierba, al nacer, crea una roseta basal de hojas grandes y carnosas, fija el agua salina de las primeras lluvias y encima brotan pequeñas hojas que acumulan su agua en los tallos y en el envés de las hojas, creando un espectáculo vegetal. Forma miles de microvejigas salinas que le permiten abastecerse de agua durante todo su proceso vegetativo, dándole un sabor salino, térreo y acidulado. Con esta hierba comenzaron los estudios en gastrobotánica que finalmente dieron lugar al origen de lo que hago hoy, el proyecto gastrobotánica: verduras del desierto, la familia de las suculentas, salicornia, alga de tierra, espárragos desérticos, cordifole, algazul… Era un camino sin explotar, el origen de la cocina verde. Desde estas verduras comencé a investigar el reino vegetal.

Esta planta, según avanza la primavera, se va fortaleciendo para el ciclo final de su vida y plenitud gustativa, ya que, a finales de agosto, el milagro de la naturaleza consigue que dé fruto. Su inflorescencia está formada por unas pequeñas flores en forma de bola que albergan en su interior un sabor que os transportará al de los mejores percebes del mar, y un aroma a mar que pocos productos animales son capaces de ofrecer con semejante pulcritud de umami marino. Sin duda, un milagro vegetal hecho flor. A mí me gusta llamarlas anémonas de tierra por su parecido con las anémonas de mar en morfología y sabor.

Cada una de las partes de esta planta tiene un uso y un sabor, cada trozo se usa y se aprovecha para hacer todo tipo de platos fríos, calientes, crudos, cocinados, jugos, caldos...

Gracias a esta milagrosa planta de sabor único e incomparable creo que hice la que hasta ahora es la mejor receta que he hecho en mi vida, y creo que nunca volveré a hacer algo tan rico y simple como la receta que viene ahora: el arroz de verduras del desierto. La ópera prima de la cocina verde.

La naturaleza vegetal es el pilar fundamental de la cocina verde. Aceptamos su temporalidad y evanescencia, dejándonos llevar por el ciclo de la vida, basado en el reloj de las estaciones, y así obtenemos de los vegetales su máxima expresión.



ARROZ DE VERDURAS DEL DESIERTO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el sofrito
100 g de ajos pelados
50 g de aceite de girasol
200 g de tomate natural triturado

100 g de ñoras frescas y limpias

Para los erizos
4 erizos de mar

Para el licuado de lechuga glacial
450 gr de lechuga glacial

Para el arroz
320 g de arroz bomba
25 g de AOVE picual
1 l de caldo de pescado o verduras
200 g de licuado de lechuga glacial
20 g sofrito de ñoras (véase primer paso del proceso)
6 hebras de azafrán
120 g de lechuga glacial

Para las anémonas
8 anémonas de mar
harina de garbanzos

Para el emplatado
16 brotes de hierba del hielo
32 brotes de salicornia
30 brotes de *calanthe*

PROCESO

PARA EL SOFRITO DE ÑORAS

En una cacerola, poner el aceite a calentar a fuego medio y dorar los ajos pelados, removiendo. Añadir la ñora picada, apartar la cacerola del fuego y dorarla unos segundos sin dejar de remover. Después, incorporar el tomate natural triturado y sofreír tapado a fuego muy lento durante al menos 1 hora. Hecho esto, triturarlo todo en un robot de cocina, y pasarlo por un colador fino. Reservarlo hasta su uso.

La cantidad que sobre se puede poner en unas cubiteras en el congelador para usarla más adelante, ya que este sofrito es ideal en arroces, guisos, sopas...

PARA LOS ERIZOS

Abrir con mucho cuidado el caparazón por la parte de arriba con la ayuda de unas tijeras, sacar las yemas de erizo y recuperar el caldo colado a la hora de abrirlos. Reservarlos hasta la terminación.

PARA EL LICUADO DE LECHUGA GLACIAL

Pasar por la licuadora la lechuga glacial para conseguir la cantidad necesaria para la receta, más o menos unos 200 g.

PARA EL ARROZ

En una rustidera o cacerola ancha, poner un poco de AOVE picual, añadir las hojas de lechuga glacial picadas, las hebras de azafrán y el arroz. Sofreírlo todo a fuego medio e incorporar el caldo de pescado, el licuado de lechuga glacial y el sofrito de ñora.

Ponerlo a fuego muy fuerte los primeros 8 minutos y a fuego medio los restantes, hasta que absorba el jugo y quede casi seco.

TERMINACIÓN

PARA LAS ANÉMONAS

Pasarlas por harina de garbanzos y freírlas en aceite de oliva bien caliente, a 190 °C, hasta que estén bien doradas, crujientes y jugosas por dentro. Se debe hacer cuando el arroz esté listo, no antes.

Una vez seco el arroz, removerlo en la cacerola hasta que quede ligeramente meloso, añadir el jugo de los erizos para que quede más suave y unas gotas de AOVE para darle frescor.

Colocarlo en el centro de un plato llano con volumen, disponer encima las anémonas, alrededor las yemas de erizo y en el centro el resto de los brotes de hierba del hielo, *calanthe* y salicornia.

Al comerlo, es importante que se mezclen bien todos los sabores.

CONSOMÉ ROYAL CON ANÉMONAS DE TIERRA Y CAVIAR



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

24 anémonas de tierra
1 lata de caviar beluga de 30 g

120 g de nata
1 lima
sal
molinillo de pimienta negra

Para 2 l de caldo
1 pollo de corral
200 g de zanahorias de saco
200 g de puerro
300 g de cebollas
1 kg de huesos de rodilla de vaca
10 g de sal
20 g de soja

PROCESO

Asar los huesos de rodilla en el horno a 220 °C durante 1 hora. Escurrir bien toda la grasa y poner en una marmita o basculante, con los pollos limpios y bridados, las zanahorias peladas enteras, los puerros pelados enteros, la sal y 50 l de agua.

En una sartén o plancha de cromo bien caliente, poner las cebollas cortadas por la mitad, y dorarlas por la parte del corte, hasta que tengan un tono tostado. Después incorporarlas al consomé. Poner el fuego al mínimo y dejarlo así durante al menos 12 horas.

Pasado ese tiempo colar con mucho cuidado para que no se rompa ninguna verdura ni los pollos y se enturbie el caldo.

Poner el caldo en la nevera; cuando esté frío, retirar la grasa de la superficie.

Es importante que la temperatura del caldo no baje de 95 °C pero sin que llegue a la ebullición; si eso pasara, quedaría turbio y habría que clarificarlo, con el consecuente sabor a claras del final.

Una vez colado, se pone a reducir hasta conseguir ½ litro de caldo, al que se añade 1 hoja de gelatina cuando esté cocinado. Tras colarlo, repartirlo en la base de los cuatro platos. Es importante que esta sea lo bastante amplia para que el caldo no tenga mucha altura.

TERMINACIÓN

En un bol, poner la nata fría del frigorífico, añadir la sal y unas gotas de zumo del limón, así como parte de la cáscara para que dé aroma. Montarla lo más densa posible.

Una vez montada colocar unos puntos encima del consomé ya frío, alrededor las anémonas de tierra y salpicar con el caviar.

Terminar con algunas escamas de sal y unas vueltas de molino de pimienta.

HINOJO



Foeniculum vulgare

SI ME PIDIERAN QUE DEFINIESE el olor del Mediterráneo, lo haría diciendo que me huele a hinojo… Es el aroma que desprenden las flores y las cañas de hinojo en verano, cuando aprieta el sol y la brisa marina te refresca. El aroma de estas plantas con flores en forma de paraguas te cuenta que esconden bajo tierra un tesoro vegetal bulboso: las raíces de hinojo.

Esta planta tiene su plenitud a finales de agosto. Su bulbo puede consumirse desde finales de primavera: tierno, jugoso y, sobre todo, aromático, listo para cocinar. Tiene un aroma y perfume únicos, anisados, térreos y salinos, a la vez que dulces y acuosos. Actualmente se puede encontrar este bulbo casi todo el año, pues se ha convertido en un producto atemporal.

En la verdulería, lo comercializan cortado por la parte de la raíz, el bulbo tal cual, cortado por los primeros tallos verdes. Las hojas de fuera han de ser blancas, ligeramente verdosas por la parte donde se han cortado esos tallos y, en el centro, bien prietos, deben verse los últimos brotes que daba antes de que lo cortasen.

Su perfume anisado ha de desprender frescor y acuosidad, pero debe estar muy firme y prieto, sin aparentes golpes por su manipulación. Si tiene algún golpe en las hojas o capas exteriores del bulbo, basta con desecharlos y, en las siguientes capas, se encontrará ese perfume que las exteriores perdieron.

A la hora de cocinarlos, se pueden consumir en crudo, en ensaladas, cortados muy finos, o en pequeños trozos. Servirán para refrescar todo lo que toquen, pues pocos ingredientes tienen esa capacidad de frescor que aportan a aliños, cremas, sopas, jugos o caldos.

Los tallos verdes también se usan para refrescar elaboraciones, sobre todo caldos y jugos de carne o pescado. Reducen la carga de grasa y la potencia del sabor animal. Para ello, deben cortarse en trozos no muy grandes y añadirse en mitad de las elaboraciones para desgrasar y aportar ese perfume mágico y fresco.

Las flores también se usan en cocina como elemento aromático, ya que tienen un sutil sabor amargo, pero con unas notas a anís muy marcadas. Las flores se cortan por el tallo que las sujeta y, usadas con mesura, sirven para dar el último toque a platos, o bien pueden caramelizarse con merengue, para postres, o liofilizarse para aderezo y potenciador de sabor.

Su semilla se usa como especia en grano, molida, en majados... Puede añadirse a guisos, para aliñar marinadas, embutidos... En todo el Mediterráneo se puede encontrar algún embutido, fiambre o salazón que lleva algo de esta planta, como si de comino se tratase, molido o en polvo, aliñando vegetales o cualquier elaboración mediterránea. De hecho, el hinojo y el comino son primos hermanos.

En verano se me despierta la idea romántica de cocinar este vegetal que crece de manera silvestre por todo el Mediterráneo. La frescura que aporta a los platos es ideal en esa estación.

Sin duda, debe acompañarnos para mitigar el calor. Así que os dejo dos recetas que os permitirán sacar el máximo partido a este sabor mediterráneo.



ENSALADA DE HINOJO CON CHLORELLA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para la endibia y el hinojo
250 g de endibias
250 g de hinojo

1 l de agua
2 g de *chlorela*
10 g de *jang*

Para el agua de tomate con moras
2 tomates grandes o ½ kg de tomate troceado
513 g de agua de tomate
1,66 g de *chlorela*
3,24 g de goma *xantana*
10 g de *jang*
100 g de moras

Para el agua de tomate azul
513 g de agua de tomate
0,88 g de *chlorela*
10 g de *jang*

PROCESO

PARA LA ENDIBIA Y EL HINOJO

En primer lugar, introducir los ingredientes líquidos en un bol, añadir el *klamath* y mezclarlo todo homogéneamente con la ayuda de una varilla. Una vez que se tenga lista la mezcla, cortar el hinojo y la endibia. Para ello, ayudarse con una mandolina japonesa, que ha de estar en el corte más fino posible. Hay que tener especial cuidado al manipular este tipo de máquinas, ya que están muy afiladas. A medida que se vayan cortando los vegetales, se deben introducir rápidamente en la mezcla anterior y hielo para que se ricen lo máximo posible. Reservarlo en la nevera durante 24 horas.

PARA EL AGUA DE TOMATE CON MORAS

Primero mezclar el agua de tomate con el *klamath*, turbinarlo con la ayuda de un robot de cocina e ir añadiendo poco a poco la goma *xantana*. Cuando se cree una mezcla homogénea, sacar el aire que haya podido coger con la ayuda de una máquina de envasar. Por otro lado, cortar las moras por la mitad, introducirlas en el agua de tomate y dejarlas macerar 24 horas.

PARA EL AGUA DE TOMATE AZUL

Coger los tomates y espachurrarlos con las manos hasta que queden prácticamente como papilla. Meter esa pulpa en el colador chino y dejar que escurra toda el agua. Si se quiere, se puede poner un peso encima, pero sin prensarla, porque enturbiaría el líquido. La pulpa sobrante se puede guardar para otra elaboración, como una salsa.

Mezclar el agua de tomate con el *chlorela* con la ayuda de una varilla y reservarlo hasta el momento de emplatar.

TERMINACIÓN

En primer lugar, poner un buqué de la mezcla de endibias e hinojo. Después, montar el agua de tomate azul. Rociar con el agua de tomate, decorar con tres mitades de mora por plato y terminar

poniéndole el aire de agua de tomate azul.

HINOJO CON SOPA DE PEPINO Y HELADO DE LIMÓN



INGREDIENTES

Para cuatro raciones

Para el hinojo
2 bulbos de hinojo
50 g de fructosa
50 g de agua mineral

Para la sopa de pepino
2 pepinos (sin las semillas)
25 g de fructosa
25 g de agua mineral con gas
0,5 g de haba *tonka*
1 hoja de gelatina

Para el helado de limón
200 g de zumo de limón
30 g de estabilizante
100 g de azúcar
22,5 g de dextrosa

300 g de agua
2 g de ácido cítrico
4 g de gelatina en hojas

PROCESO

PARA EL HINOJO

Cortar el hinojo en pétalos, retirando las capas externas más fibrosas, de tal manera que queden con la forma de un pétalo de flor. También se puede cortar en lascas de menos de 3 cm de largo para que no sean muy grandes al comerlas. Preparar un almíbar con el agua y la fructosa poniéndolos a cocer juntos y, cuando rompan a hervir, añadir los trozos de hinojo. Ponerlo a fuego lento y dejarlo cocer 3 minutos. Apartar la olla del fuego y dejarlo enfriar a temperatura ambiente, reservándolo en frío hasta la terminación.

PARA LA SOPA DE PEPINO

Quitar la parte central del pepino, asegurándose de que no se deja ninguna pepita, ya que darían un sabor acalabazado si se licua todo junto, y no interesa. Una vez troceado, pasarlo por una licuadora y rescatar el jugo de pepino con la piel. Preparar un almíbar con la fructosa y con el agua con gas. Cuando empiece a hervir, incorporar el haba *tonka* rallada muy fina para que coja sabor. También incorporar la hoja de gelatina, remover, añadir el jugo de los dos pepinos licuados, volver a remover la mezcla y reservarla en la nevera.

PARA EL HELADO DE LIMÓN

En un cazo, calentar 1/3 del agua a 40 °C. Añadir la gelatina ya hidratada en agua fría hasta que se deshaga, y, una vez deshecha, mezclar el resto del agua y el zumo de limón. Seguidamente añadir los sólidos mezclados entre sí (azúcar, estabilizante, dextrosa). Meter la mezcla en un robot de cocina y triturarla hasta conseguir la integración de los sólidos. Hecho esto, ponerla en la máquina de hacer helados o sorbetera. Congelarlo y dejarlo reposar 24 horas. Reservarlo hasta la terminación.

Si no se tiene sorbetera, se puede comprar un buen helado de limón o del cítrico que más guste.

TERMINACIÓN

Sacar el helado del congelador unos 10 minutos antes de servirlo, ya que se quiere que tenga textura de crema helada.

En un cuenco o plato sopero bastante hondo, poner los pétalos, las láminas o trozos de hinojo bien escurridos del almíbar.

A continuación, añadir un par de cucharadas generosas de sopa de licuado de pepino, y justo en el momento de servirlo, añadir una buena cantidad de helado semiderretido para que quede casi todo cubierto por el efecto de la textura blanda del helado. Así, cada vez que se coge una cucharada, habrá que probar todos los ingredientes integrados.

KOMBU



Saccharina japonica

EL ALGA *KOMBU* ES LA MÁS CONSUMIDA del planeta y la mayor parte de su producción se encuentra en el mar de Hokkaidō, en Japón. Al cocinarla en agua hace un caldo que es la base de casi toda la cocina japonesa, lo que ha contribuido a su popularización. Del alga *kombu* nació lo que hoy conocemos como *umami* y que después se transformó en GMS, el controvertido glutamato monosódico comercializado por la empresa Aji-no-moto.

Este umami, al que llaman «el quinto sabor», aparte del dulce, salado, ácido y amargo, amén del astringente y del picante, tuvo su origen precisamente en Japón. Allí detectaron que la infusión de esta alga en agua, y los posteriores procesos de secado y cristalización, originaban una sal capaz de potenciar el sabor de todos los productos alimentarios, tanto salados como ácidos, dulces y amargos. A nivel químico, esta sal se conoce como ácido glutámico, sal de sodio, uno de los oligoelementos no esenciales de la vida que podemos encontrar en mayor o menor medida en muchos alimentos. El alga *kombu* posee mayor cantidad de esta sal.

Después, al demostrar científicamente que su ingesta no era perjudicial para nuestro organismo, fue patentada por una empresa que aún existe y que se conoce como Aji-no-moto.

Estudios posteriores permitieron que este producto fuese reconocido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como GMS (glutamato monosódico). Se aportaron resultados no demostrados científicamente de que, consumida en grandes cantidades, este producto natural podría producir efectos secundarios dañinos para el organismo. Lo que sí se demostró es que el consumo frecuente de GMS causa adicción a este producto que solo da sabor a las cosas que no lo tienen sin tener que añadirle otros potenciadores, como la sal marina, que tampoco se puede consumir en grandes cantidades.

En la actualidad, existen empresas que desarrollan este umami natural partiendo de infusiones de *kombu* y soja, y lo extraen de manera totalmente natural, pues aún no se ha podido demostrar científicamente que su ingesta en pequeñas dosis tenga algún efecto secundario.

Pero lo más importante es que esta alga, ya sea en infusión, en copos de bonito seco o con otro producto animal o vegetal, confiere a los caldos un sabor único y es un potenciador natural de los sabores en general.

Desde hace más de siete años utilizo el agua de cocer algas para potenciar el sabor de los vegetales que cuezo, porque intensifica el sabor natural de las verduras.

Lo normal es conseguirla seca, deshidratada o en salmuera, aunque hay empresas españolas que ya producen y venden *kombu* español, sobre todo de Galicia y Asturias. Fresca es tersa, muy dura, de color verde dorado o intenso, y cocida y troceada es como más me gusta.



SOPA MISO DE KOMBU Y CALAMARES



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

200 g de alga *kombu* fresca o hidratada
120 g de *katsuobushi*
1 l de caldo de verduras o caldo de pescado
2 piezas de calamar de tubo, de 200 g cada pieza

10 g de soja tamari
250 g de tofu fresco
1 rodaja de jengibre
1 rama de apio
½ cebolla blanca
1 zanahoria
40 g de bayas de Goji
molinillo de pimienta negra

PROCESO

Poner el *kombu* en remojo en un recipiente lleno de agua tibia durante al menos 1 hora antes de manipularlo. Si es fresco, hay que dejarlo unos minutos en remojo antes de trocearlo en láminas finas y alargadas, como si de espaguetis se tratase, haciendo cortes longitudinales, de arriba abajo de la hoja. Una vez cortados, hacerles un nudo para poder comerlos más cómodamente.

Llevar el caldo a ebullición y cuando hierva, añadir el apio, el jengibre, la zanahoria y la cebolla en trozos muy gruesos. Dejarlo cocer durante 20 minutos tapado a fuego mínimo. Pasado ese tiempo, añadir la soja tamari y los copos de *katsuobushi*; taparlo de nuevo, retirarlo del fuego y, tapado, dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

PARA LOS CALAMARES

Cortar los calamares por un lateral de arriba abajo, de manera que queden abiertos y planos de una sola pieza. Poner boca arriba la parte interior, limpiarla de impurezas con un papel de cocina y secar los calamares a conciencia.

A continuación, con un cuchillo muy afilado, hacer cortes trasversales sin llegar a cortar del todo, de tal manera que se hagan unos surcos cada medio centímetro de abajo arriba y de lado a lado, como si de un enrejado se tratase. Después cortar en tiras longitudinales de abajo arriba sacando tallarines de calamar. De esa manera, al cocinarlos, se rizarán.

TERMINACIÓN

Colar el caldo y desechar los vegetales de la cocción, volver a poner al fuego el caldo restante y, una vez en ebullición, añadir los calamares. Cuando los calamares empiecen a rizarse, incorporar los fideos de *kombu* y las bayas de Goji, y cocerlo todo durante 1 minuto. Retirarlo del fuego y rectificar de sal si fuera necesario.

Repartir primero los sólidos en unos cuencos y después añadir el caldo y el tofu laminado o cortado en forma de flor. Terminar con unas vueltas de molinillo de pimienta negra molida al momento de servirlo.

En ese momento se puede añadir algún aceite o grasa que nos guste, como un aceite de pimentón picante o unas gotas de aceite de hierbas, incluso un chorro de algún vinagre aromático.

FLAMENQUINES DE KOMBU AL PESTO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4 hojas de *kombu* deshidratado de unos 100 g cada una
200 g de queso manchego semicurado
200 g de jamón cocido en lonchas ahumado
1 limón

cebollas encurtidas

Para empanar
harina de garbanzo
huevo
panko o pan rallado

AOVE para freír

Para el pesto de kombu
20 g de piñones
50 g de albahaca
45 g de AOVE picual
25 g de queso semicurado
30 g de *kombu*

PROCESO

Poner las hojas de *kombu* en remojo al menos 1 hora antes de manipularlas. Una vez pasado el tiempo, escurrirlas.

Aparte, preparar una cacerola con agua hirviendo y cocer durante 5 minutos las hojas de *kombu*. Pasado ese tiempo, apartarlas del fuego. El caldo se puede utilizar para otra elaboración: sopa, caldo, guiso, etc. Secar las hojas con papel de cocina por ambos lados para que sea más fácil manipularlas.

Colocar las hojas extendidas en una mesa, poner encima el queso, rallado con un rallador fino, que ocupe toda la superficie del alga; después añadir las lonchas de jamón cocido y volver a rallar queso. Añadir un poco de ralladura de limón encima del queso para darle un toque de cítrico.

Hacer rollos procurando que quede todo repartido de manera homogénea y apretarlo bien, como si de un rollo de sushi se tratase. Ayudarse con unos palillos para cerrarlos mientras se empanan.

Preparar harina, huevo batido y *panko* o pan rallado. Empanar los rollos pasándolos primero por la harina, procurando que queden bien rebozados, pero sin exceso de la misma. Después untarlos en el huevo, para que se empapen bien por todos los lados. Finalmente, enterrarlos en *panko*, procurando que no quede ninguna abertura. De esta manera, al freírlos no se saldrá el queso fundido.

PARA EL PESTO DE KOMBU

Poner todos los ingredientes en un vaso triturador y batir con la batidora eléctrica de mano, hasta conseguir una crema uniforme. Reservar a temperatura ambiente.

TERMINACIÓN

En una sartén profunda o freidora, poner abundante aceite. Cuando esté a 170 °C, meter los flamenquines y dejarlos sumergidos hasta que estén dorados. Sacarlos y ponerlos en una bandeja con papel secante, para quitar el exceso de aceite.

En una bandeja o plato llano, poner los flamenquines troceados y acompañarlos con el resto de sus algas y unas cebolletas encurtidas.

Los flamenquines son un plato típico de la cocina andaluza, concretamente de Córdoba, aunque también se hacen en otras provincias, como Jaén. Se trata de un filete de cerdo aplastado y relleno de jamón serrano y queso que se cierra como un rollito y se empana y fríe. Esta versión un poco menos carnívora saca la versatilidad y el sabor del *kombu*, posiblemente la verdura más sabrosa del mundo, aunque sea porque tiene GMS. A mí me parece sublime por su sabor y textura.

Me encantaba comerlos en mi infancia en Torreperejil, un pueblo de Jaén. Son esos recuerdos gastronómicos que tengo de pequeño, con mis padres y mi hermano, todos juntos disfrutando de la gastronomía… ¡Qué suerte de familia he tenido!

LECHUGA DE MAR



Ulva lactuca

EN ESPAÑA, POR SU DIFUSIÓN a todos los niveles, al hablar de algas hay que referirse a Antonio Muiños, el padre de la producción y recolección de algas en nuestro país. Creo que la mayoría de la población aún no es consciente del regalo vegetal que la naturaleza nos ha hecho con las algas para el consumo. Desde hace más de quince años, Porto Muiños apuesta por estas plantas únicas, las verduras del mar y, gracias a ello, hoy en día se consumen y es posible acceder a las algas fácilmente.

Antonio creó Porto Muiños y se convirtió en el primer productor y recolector de estos vegetales fundamentales en mi cocina. Todos deberíamos consumirlos, no solo porque nutricionalmente son brutales, sino por el juego, la textura y el sabor que aportan y tienen gastronómicamente hablando.

Seguramente sean uno de esos productazos que forman parte del fondo de armario de mi despensa allá donde cocine. Mi pasión por tratarlas nace, evidentemente, de mi inquietud por cocinarlas y disfrutar de su sabor a mar, aunque su uso no estaba escrito y las he cocinado siempre por instinto. Hoy por hoy aún no existen referentes de cocina con algas en el recetario tradicional español. En mi época de estudiante no se enseñaba cómo cocinar con vegetales marinos. Y esa inquietud nos ha llevado a diversas maneras de entenderlas, siempre en función de la variedad.

La lechuga de mar es una fina lámina de color verde esmeralda intenso y ligeramente traslúcida, con una textura muy parecida a una lámina de plástico duro, pero extremadamente fina y con un perfume a costa marina fresco, como si de un paseo por la orilla del mar se tratara. A su vez, deja una humedad similar a la de una ola que rompe contra las rocas. Cuanto más grande sea, mejor. Si son frescas, las láminas de lechuga de mar pueden llegar a tener un metro cuadrado, pero se pueden encontrar en el mercado en varios formatos, además de frescas: en salazón, en polvo, secas, liofilizadas... También hay subproductos, como la sal de algas, y puede usarse como ingrediente en aceites o mantequillas.

Os recomiendo que la consumáis cruda, tal cual, bien limpia y lavada, pues pienso que es la mejor manera de aprender a comerla. De esta forma se extrae su esencia más pura, donde se junta el sabor vegetal con el metálico, salino y yodado del mar.

Para afinar su sabor y hacer ligeramente más blanda su textura, también recomiendo escaldarla brevemente y, una vez enfriada, usarla como mézclum de ensaladas, como base fundamental de ceviches, guisos marineros, caldos o *fumets* marinos de corte vegetal, como potenciador de fondos de mariscos, o para hervir al vapor de algas.

También se puede utilizar la lechuga de mar en concreto o mezclada con muchas variedades de algas, para infusionar líquidos, y esa infusión usarla para cocer o hervir al vapor, mojar

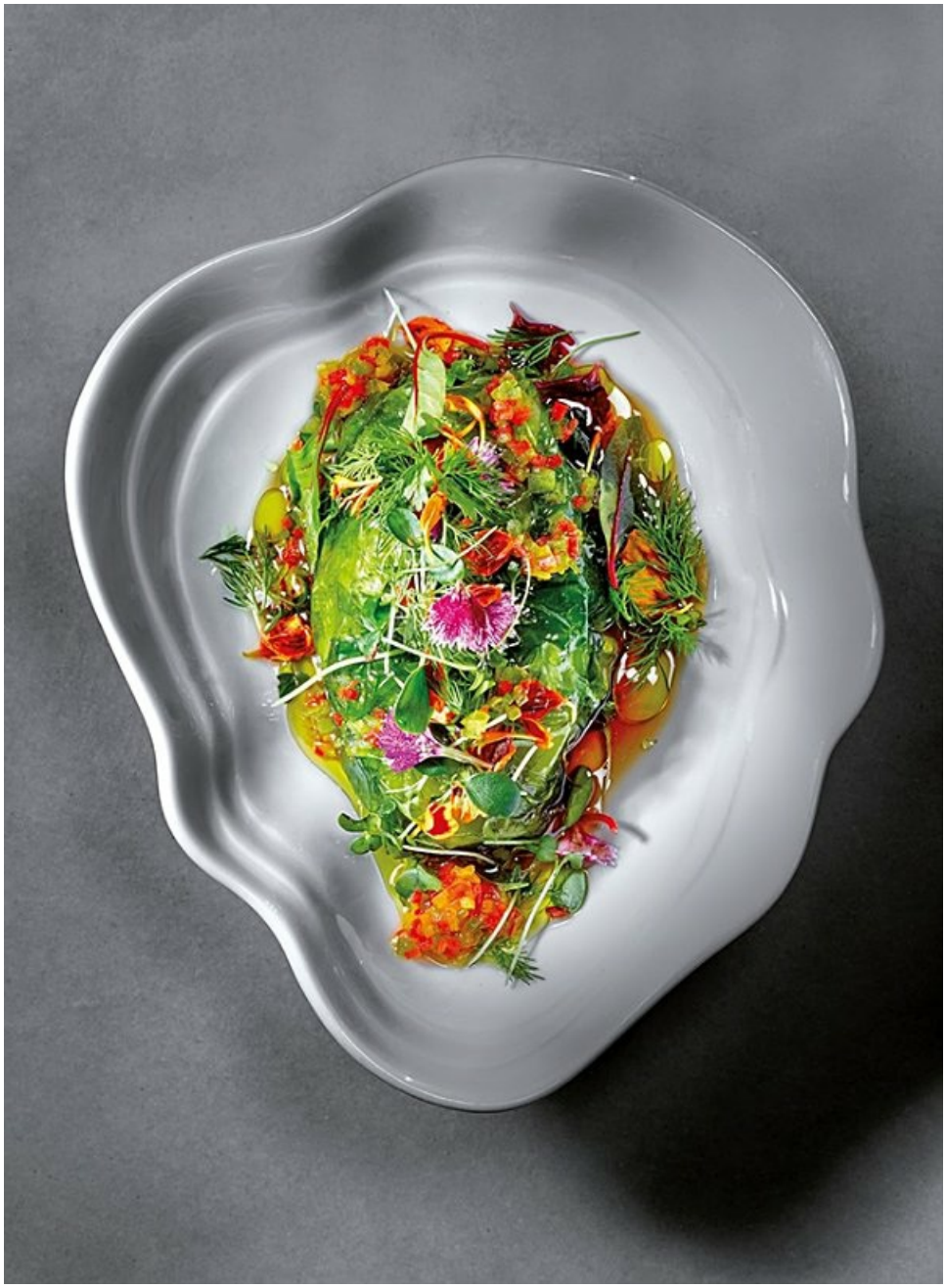
caldos, fondos, salsas y aliños. Aportan un sabor único a las verduras, aunque también dan valor a platos de corte carnívoro y, sobre todo, de pescado.

Otra de sus propiedades es potenciar el sabor de muchos productos, pues ha revolucionado el concepto de mar y montaña desde el punto de vista vegetal, sin añadir proteína animal, pero sí sabor.

Aquí os dejo un par de ejemplos de cómo usar la lechuga de mar y sacarle partido a su textura, forma, sabor, olor y color.



COGOLLO DE LECHUGA EMBEBIDO EN AGUA DE ALGAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

200 g de lechuga de mar de gran tamaño
4 cogollos de lechuga del «grumillo»

½ kg de mejillones
1 rodaja de jengibre

Para el aliño
100 g de cebolla blanca
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
25 g de vinagre de arroz blanco
30 g de AOVE picual
20 g de zumo de limón
10 g de zumo de lima
30 g de cebollino
1 yema de huevo

Para la terminación
mezcla de flores y hierbas

PROCESO

PARA LOS COGOLLOS

Quitar tres o cuatro capas externas de los cogollos y meterlos en remojo con agua fría para limpiarlos. Las hojas desechadas se pueden usar para una ensalada.

Poner la lechuga de mar en remojo para limpiarla, y colocarla en la mesa de trabajo bien escurrida y extendida. Escurrir muy bien los cogollos, y con mucho cuidado envolverlos uno a uno totalmente con la lechuga de mar.

En una cacerola, poner 1 litro de agua a calentar a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, añadir los mejillones, previamente limpios de impurezas, y el jengibre. Dejarlo cocer durante 10 minutos. Se dejan cocer los mejillones tanto tiempo porque en este caso no interesa la carne, solo sacar el jugo y el sabor que aportan al caldo. Retirar la cacerola del fuego y dejarla enfriar. Este paso es importante para que queden las impurezas en el fondo y luego sea más fácil decantar el caldo.

Colar el caldo por una estameña y ponerlo a cocer otra vez. Cuando comience a hervir, retirarlo del fuego y meter dentro los cogollos de lechuga. Colocar encima un plato o una tapa de una cacerola más pequeña para que los cogollos estén totalmente sumergidos en el caldo de mejillones, hasta que se enfríen a temperatura ambiente, y reservarlos en la nevera.

PARA EL ALIÑO

Picar lo más fino y regular posible el pimiento rojo y verde y la cebolla.

En un cuenco, poner el vinagre, el zumo de lima y de limón, la yema de huevo y el cebollino muy picado. También se puede añadir un poco de la cáscara del limón y de la lima que se ha exprimido y un poco de sal. Mezclar bien con la ayuda de una varilla hasta que esté lo más integrado posible. Hecho esto, ir añadiendo el AOVE poco a poco, para que todo quede muy ligado en una emulsión.

Se puede añadir algún pimiento, guindilla picante o chile si se quiere.

TERMINACIÓN

Sacar los cogollos de la nevera y escurrirlos un poco, no del todo, para que el jugo de cocción de los mejillones quede dentro de los cogollos en la medida de lo posible, procurando que sigan envueltos en la lechuga de mar.

Ponerlos en un plato sopero y aliñarlos con la emulsión de verduras de manera que queden bien impregnados. Terminar con el mézclum de hierbas y flores.

El aliño puede ser con otra salsa que guste. La idea es que tengan el sabor de unos mejillones a la vinagreta, pero con el gusto dulce y crujiente de los cogollos.

Si no gusta la textura blanda de los cogollos cocidos, esta receta se puede hacer sin cocerlos, dejándolos crudos o pasándolos unos segundos por la plancha.

ENSALADA LÍQUIDA DE LECHUGA DE MAR CON TOMATE Y CHALOTIÑAS DE COSTA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

200 g de lechuga de mar fresca
1 kg de tomates bien maduros
16 chalotiñas de costa
1 g de agar-agar
brotes de soja
1 rodaja de jengibre
1 ajo
AOVE picual
sal
molinillo de pimienta negra

PROCESO
Lavar muy bien los tomates y, con mucho cuidado, cortarlos por la mitad para sacar las pepitas sin romperlos, retirando cuidadosamente la parte de la carne. Reservarlos en una bandeja. Es muy importante quitar la pulpa y las semillas sin romperlos y dejar solo la carne adherida a las paredes. Taparlos para que no se estropeen.

En un cuenco, colocar la carne de los tomates que hemos extraído. Con las manos, espachurrarlos hasta que no le quede jugo. Ponerlo todo en un colador chino y decantarlo para sacar toda el agua que quede en la carne. Si es necesario, dejarlos un par de horas hasta que salga todo el jugo.

También se puede poner algo de peso encima de la carne de tomate espachurrada para que el jugo salga más rápido, pero no interesa forzar el tomate, ya que el jugo quedaría muy turbio y se necesita que quede ligeramente traslúcido. El resultado mejorará si se deja que decante por su propio peso.

Poner en remojo la lechuga de mar troceada en pedazos no muy grandes, más o menos de 3 cm^2, asegurándose de que no tengan ninguna impureza.

Por otro lado, en una sartén bien caliente, poner unas gotas de aceite, el ajo y el jengibre. Cuando esté ligeramente dorado, añadir los brotes de soja, que se saltean para que se perfumen con el aceite, y retirarlos rápidamente del fuego para que no pierdan la textura, que solo queden ligeramente salteados.

Pesar el agua de tomate que ha quedado para saber cuánta cantidad hay. Al menos se necesitan 250 g de agua de tomate.

TERMINACIÓN

En un plato pequeño sopero o con fondo, poner las semillas del tomate y los trozos de lechuga de mar, repartidos uniformemente y lo más plano posible. Es importante que se vean ambos productos. Repartir por encima los brotes de soja salteados.

Mezclar los 250 g de jugo de tomate con el agar-agar, en frío, y llevarlo a ebullición. Una vez ha hervido, pasarlo por un colador fino y poner este jugo encima de los platos donde hemos puesto los tomates y la lechuga.

Dejar que se gelifique a temperatura ambiente, sin moverlo, durante media hora. Pasado ese tiempo, y con mucho cuidado, meterlo en la nevera hasta que esté frío.

Para terminar el plato, poner unas chalotiñas de costa, unas escamas de sal, unas gotas de AOVE y acabar con un par de vueltas de molino de pimienta.

PEPINO



Cucumis sativus

POSIBLEMENTE, EL PEPINO se ha convertido en mi hortaliza favorita. Cada vez cocino más con ella, y me doy cuenta de lo versátil que es y de las increíbles posibilidades que tiene cada forma de cocinarlo, así como su capacidad de formar parte de distintas recetas.

La clave para comprender y visualizar las diferentes formas que existen de incluirlo en cada receta está en mi primer viaje a China, en el año 2013. En sus mercados me topé con variedades de pepino que jamás había visto: alargados, estrechos, gigantes, mini, en flor, amargos, dulces... En la cocina de mi restaurante de Pekín descubrí cómo lo cocinaban los miembros del equipo de cocina cuando preparaban de manera sencilla muchísimas de sus recetas para su propia comida.

En el mercado, podéis encontrar pepinos en varios formatos, en función del tamaño, el color, el sabor y sus texturas:

• **Pepino convencional:** el que todos conocemos. Desgraciadamente, podemos encontrarlo todo el año en los lineales de nuestras fruterías. Es más corto, de unos 10 cm de largo y tiene muchas semillas. La piel es bastante dura, aunque tiene un sabor intenso amargo y perfumado, y unos filamentos punzantes que le sirven como mecanismo de defensa frente a los animales. Al lavarlo, si se frotan, estos filamentos son de fácil extracción.

• **Pepino alargado:** con una piel más fina, sin filamentos y de sabor ligeramente más dulce y menos intenso. Tienen las pepitas más pequeñas y planas, por lo que se pueden comer fácilmente.

• **Pepinos mini o *baby*:** con un sabor muy suave, especial para los que se inician en las verduras o los niños, dado que su sabor es ligeramente dulce.

• **Pepino en flor:** este es mi favorito. Se recolecta cuando la flor del pepino se está desarrollando, el pepino apenas mide un par de centímetros y aún está pegado a la flor. Los filamentos punzantes son más perceptibles, y su sabor es muy suave, dulce, floral y acuoso.

En una de las dos recetas que propongo hacer con pepino, os sugiero prepararlo salteado y caliente. Esto es impensable para la cocina española, donde el pepino se añade al gazpacho o se pone como elemento terciario en las ensaladas.

Tened cuidado con esta receta, pues es adictiva por su intenso sabor. Es válida para cualquier verdura acuosa y con textura que se recolecte en verde, como el calabacín o las judías verdes.



SALTEADO DE PEPINOS EN FLOR A LA PEQUINESA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

450 g de pepinos en flor, minipepinos o pepinos convencionales
275 g de pepino *baby* o pepino mini

30 g de aceite de girasol
10 g de ajo picado finamente
10 g de jengibre picado finamente
3 g de chile rojo fino fresco
27 g de cilantro fresco picado
5 g de mezcla de especias chinas
(1 g de anís estrellado,
1 g de comino,
1 g de canela,
1 g de cardamomo,
1 g de clavo)
25 g de aceite de sésamo tostado
20 g de vinagre de arroz negro
15 g de soja oscura

PROCESO

Para elaborar esta receta es importante tener todos los ingredientes cortados y listos para usar, así como las medidas de los líquidos y aromáticos a punto para incorporarlos, ya la cocción está lista en dos minutos, pero el previo lleva tiempo. Todo debe estar dispuesto antes de ejecutarla para no tener que parar la cocción a mitad del proceso.

Picar lo más fino posible el ajo, el jengibre, el cilantro y los chiles.

A continuación, medir los líquidos y grasas. Limpiar y cortar en láminas finas los pepinos mini y lavar los pepinos en flor. Escurrirlos todos en papel secante o de cocina para que no salten al cocinarlos.

En una sartén profunda o wok, a fuego muy fuerte, poner el aceite de girasol, el ajo y el jengibre. Cuando comiencen a dorarse, para que no se pasen, incorporar el aceite de sésamo sin dejar de remover. Añadir los pepinos laminados, remover e incorporar el resto de los ingredientes sin bajar el fuego, ya que a fuego vivo se consigue cocinarlos sin que pierdan el agua. Saltear cada 10 segundos durante 1 minuto. Si la verdura no queda ligeramente crujiente, la receta no está del todo bien, pues los pepinos habrán perdido esa textura que hace que, al comerlos, sean más divertidos de saborear.

Sin dejar que se enfríen, emplatarlos rápidamente en un cuenco y los servimos calientes.

CONSEJOS: A este plato se le puede añadir pimiensta molida al final o más hierbas frescas. Sirve como aperitivo, primer plato o guarnición.

Si se añade el doble de vinagre y se deja enfriar, se convertirán en un rico aperitivo de encurtidos.

También se pueden utilizar como base para añadir a una ensalada y, si se licuan, como aliño para todo tipo de verduras, cremas, sopas o salteados.

El pepino licuado tiene un sabor fantástico, aunque, por sí solo, suele tener un color monótono. Por eso recomiendo añadirle otros vegetales verdes, como el apio o las manzanas ácidas, como preparo en la siguiente receta.

LICUADO DE PEPINO, APIO Y MANZANA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

300 g de pepino alargado (holandés)
150 g de apio amarillo
150 g de manzana verde
4 limas
30 g de jengibre
1 rama de menta
pellizco de sal fina
dos vueltas de molinillo de pimienta negra

PROCESO
Lavar y trocear el pepino, dejando la piel y las semillas.

Lavar y trocear la manzana con la piel y el pepitero.

Lavar y trocear el apio entero con hojas incluidas.

Lavar, pelar y cortar el jengibre en láminas.

Lavar y picar la menta y mezclarla con el jengibre y los demás vegetales.

Exprimir las limas, colar el jugo y ponerlo en el cuenco en el que se añadirá el líquido exprimido de los vegetales que se saquen de la licuadora. De esta manera, además de coger la mezcla un sabor ácido, que es la idea principal para contrarrestar el sabor amargo de las verduras, se consigue que los jugos resultantes de licuar la manzana verde no se oxiden. Si no se

pusiera la lima, el licuado se oxidaría y adquiriría un color oscuro poco agradable, aunque no afectase al sabor.

Licuar la mezcla de vegetales sobre el cuenco de la lima exprimida lo más rápido posible, para que interactúen los ácidos con la mezcla. Añadir dos vueltas de molino de pimienta negra para darle un toque picante. Servir en vasos de cristal, para que se vean los impresionantes colores resultantes de mezclar vegetales tan ricos y verdes.

CONSEJOS: Para tomar el licuado como refresco, cuando se troceen los vegetales, se mezclan con la lima, y se dejan reposar 20 minutos tapados en la nevera, para que, cuando se licuen, el zumo esté fresquito.

Si la manzana que se usa es dulce, como la roja o la amarilla, la mezcla quedará más dulce y será más fácil que se lo beban niños o iniciados en el mundo de las verduras.

Las hierbas como la menta aportan un sabor muy fresco, aromático y perfumado a los licuados. Se puede añadir cualquier tipo de hierba verde de hoja, como puede ser la albahaca, el cilantro, el perejil, el eneldo, el hinojo… e imprimirá al licuado un sabor distinto o más intenso.

Si se deja decantar el licuado, quedará transparente, y tendrá usos como base de helados, gelatinas, sorbetes, salsas o jugos traslúcidos que se pueden incluir en infinitas recetas.

RÁBANOS / RABANITOS

Raphanus sativus

JUGOSOS, PICANTES, CRUJIENTES, aromáticos, perfumados… Son solo algunos de los adjetivos que me vienen a la mente cuando pienso en los rabanitos, ese manojo de perlas rojo púrpura, con sus hojas tupidas. Abren y despiertan las ganas de comerlos solo con mirarlos. Veamos, una a una, sus características:

• **Son muy jugosos**, pues, cuando se muerden, la boca se inunda de una acuosidad como pocas raíces son capaces de conseguir, ya que almacenan una gran cantidad de agua, rica en nutrientes.

• **Picantes como un chile**, pero inofensivos en segundos, como si de *wasabi* se tratase. No en vano son primos cercanos. En muchos restaurantes nos cuelan rabanitos por *wasabi*, pero en realidad es una variedad parecida que se llama rábano mostaza, teñida de verde.

• **Aromáticos**, con ese fresco azufrado capaz de anular el gusto unos segundos, sobresaltando por unos instantes el paladar.

• **Perfumados**, con el verde frescor de sus hojas comestibles, amargas, casi astringentes, equilibrando todo tipo de platos crudos o el aliño más descompensado.

Para que tengan todos estos atributos, solo basta con reconocer visualmente el estado de sus hojas. Si no están firmes y tersas, no cojáis ese manojo. Buscad alguno que las tenga y, si su color es brillante y su tacto tiene la firmeza de una pelota de golf, será un manojo digno de comprar para cocinarlo.

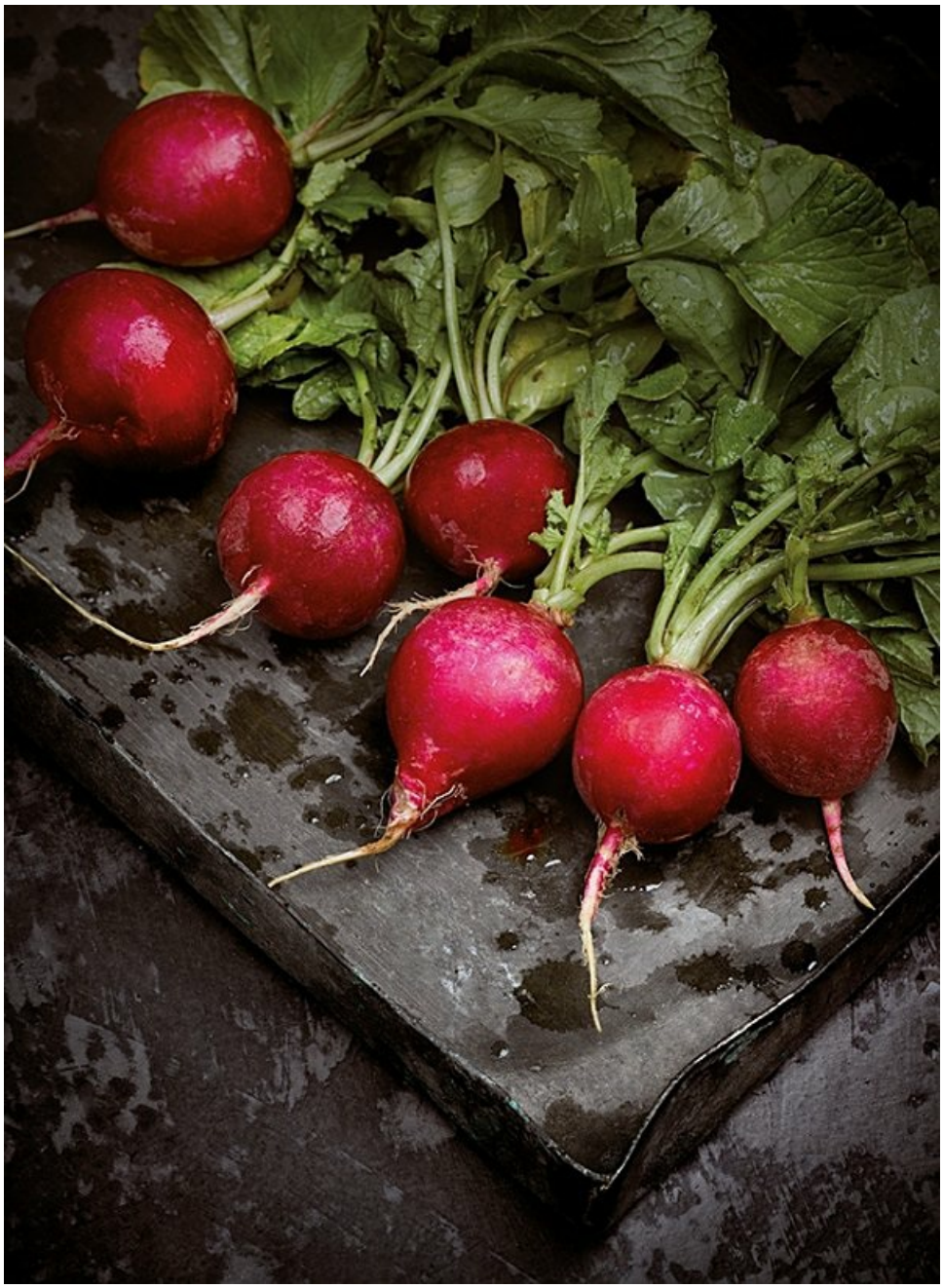
Puede ser también que, al llegar a casa, horas después de nuestra compra, o al dejarlo varios días en la nevera, tanto las hojas como las raíces pierdan firmeza. En ese caso, bastará con sumergirlas en abundante agua y hielo unos minutos o el tiempo que sea necesario, para que recuperen parte de su frescura original. Si pasada media hora no la recuperan, se pueden hacer encurtidos.

Sin duda, en la mayoría de las recetas conocidas, el papel terciario o cuaternario del rabanito se debe a sus características, que tanto me gustan, a la fuerza de su sabor, que es muy impactante. Domesticar su sabor y perfume suele ser una de las misiones más difíciles para quien no está acostumbrado a cocinarlo.

Si se quieren consumir crudos, la víspera se deben meter troceados o laminados en un cuenco con agua que los cubra. De este modo desaparece casi la mitad de su poder organoléptico, haciéndolo comestible para todos los públicos, pero pierde parte de su magia.

Si su crujiente textura es lo que nos da más problemas para consumirlo, basta con repetir la operación de sumergirlo en agua y añadir una proporción mínima de sal. Su textura quedará mermada por los efectos de salinización de sus fibras, es decir, que estarán blanditos (10 g de sal por litro durante al menos dos horas).

Si se sumergen en agua con medida para que no pierdan en exceso su poder sensorial, estas recetas mantendrán su más preciado tesoro… ¡su sabor!



RÁBANOS MARINADOS CON SALSA TOSTADA DE SÉSAMO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

32 rábanos de tamaño medio
120 g de vinagre de arroz o remolacha

5 g de *ras el hanut*
120 g de setas *shiitake*
15 g de *tahine*
45 g de semillas de sésamo tostado
20 g de vinagre negro de arroz
200 g de caldo de verduras
el zumo de ½ limón
2 g de pimienta molida
12 g de salsa tamari
5 g de jengibre
1 ajo

PROCESO

Preparar el líquido para encurtir los rábanos con el vinagre de arroz y el doble de cantidad de agua. Mezclarlo y colocarlo en un tarro o en un bote con tapa.

Cortar los rábanos y reservar las hojas en agua y hielo para que estén firmes.

Por otro lado, y con la ayuda de un mazo o un cucharón, darles un ligero golpe a los rábanos para que se cachen o se agrieten, de manera que se permite que no se hagan trozos pero que las grietas dejen que entre el líquido de encurtir. Una vez quebrados, meterlos en el líquido de encurtir un día antes de servirlos.

PARA LA SALSA

Poner el caldo de verduras con todos los ingredientes y llevarlos a ebullición. Una vez que estén cocidos, dejar que reposen la víspera en el frigorífico.

Al día siguiente, triturarlos todo lo posible con la ayuda de un robot de cocina para que queden con una textura casi líquida pero ligeramente densa.

TERMINACIÓN

Escurrir los rábanos ligeramente sacando tres rábanos por ración, o tantos como se quieran servir. Colocarlos en un cuenco con cierta cavidad, regarlos con la salsa de sésamo y terminar con las hojas de rábanos… Hay que ser generosos con la salsa.

CONSEJO: La salsa se puede hacer ligeramente picante añadiendo un chile fresco en la elaboración inicial del marinado.

TARTAR DE RAÍCES ASADAS CRUDAS Y PICANTES



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

8 rábanos grandes y firmes
1 boniato o batata (300 g)

1 patata (200 g)
1 nabo (200 g)
120 g de mayonesa
25 g de pepinillo agridulce
20 g de zanahoria encurtida
12 cebollitas mini encurtidas
20 g de *raifort* en conserva
4 g de mostaza con miel
4 g de mostaza a las finas hierbas
4 g de mostaza antigua en grano
brotes de mostaza y rábano

PROCESO

Con la ayuda de una mandolina japonesa o un laminador afilado, laminar lo más fino posible los rábanos y sumergirlos en una solución de agua con vinagre, (½ litro de agua, 10 g de vinagre de arroz). Dejarlos al menos 1 hora en la nevera para que se queden muy tersos.

Lavar a conciencia las raíces enteras, sin pelarlas, y escurrirlas bien. Envolver en papel de aluminio el boniato, la patata y el nabo y asarlos en el horno, a 190 °C durante 1 hora, dependiendo del tamaño. Bastará con usar un palillo para ver si están cocidas. Ir revisando las raíces y, cuando se note que la textura es blanda, sacarlas del horno y dejarlas que se enfríen a temperatura ambiente.

Por otro lado, mezclar en un cuenco la mayonesa con el *raifort* y dejarlo reposar en la nevera.

Poner las mostazas dentro de mangas pasteleras desechables y reservarlas en frío junto a los brotes de rábano y mostaza.

Picar finamente los vegetales encurtidos, añadirlos y ponerlos en un cuenco grande.

TERMINACIÓN

Una vez que las raíces estén frías, quitarles la piel y cortarlas en trozos muy pequeños lo más regulares posible, sin machacar en exceso su textura.

A la hora de cocerlos, es preferible dejarlos un poco duros para que no se haga una pasta. Si os gusta la textura blanda, dejarlos como están y machacarlos bien.

Añadirlos al cuenco de los encurtidos y removerlos bien sin que se haga una pasta.

Mezclarlos con la mayonesa de *raifort* y rectificar de sal. Dejarlos en frío un par de horas antes de comerlos, para que se integren bien todos los sabores.

En un plato llano, disponer la ensaladilla en el centro, en forma de iglú.

Escurrir cuidadosamente las láminas de rabanitos con la ayuda de papel de cocina y colocarlos alrededor del iglú, de manera que no se vea la ensaladilla, a modo de escamas de pescado superpuestas unas con otras.

Después, en cada una de las láminas de rábano, colocar un punto de diferentes mostazas y brotes encima de las mostazas, dejando una separación razonable entre brote y brote.

Servir a temperatura ambiente.

VERDOLAGA



Portulaca oleracea

¿QUÉ ES UN SUPERALIMENTO? Realmente, un superalimento, a pesar de que el término no está contemplado en el *DLE* (la Academia de la lengua inglesa sí que lo recoge, bajo el epígrafe *superfood*), consiste en cualquier vegetal u hongo comestible que, en su categoría, posee una cualidad que lo hace único por su valor nutricional alto, siempre con el factor del beneficio para la salud. Y este es el caso de esta planta, la verdolaga. Es posiblemente la planta con más omega 3 del planeta. Y no podía estar fuera de la lista de escogidas para este libro, donde la cocina verde se reivindica como la cocina de siempre que será la cocina del futuro, aunque para mí es la cocina del presente desde hace años. Esta nueva forma de denominar a los alimentos vegetales con alto valor nutricional me sirve para contaros que, además, deben tener un alto valor culinario. Y la verdolaga es el ejemplo más claro.

Su consumo está extendido por todo el mundo. No hay región donde haya viajado en la que no tengan una receta, infusión o remedio medicinal a base de verdolaga. La primera vez que la vi como un alimento más en los mercados fue en México. Allí la usan como aquí la lechuga: como base de ensaladas, ceviches o revueltos, quesadillas... En China suelen comerla a diario en un plato de huevos, salteada con tomate. Esa es la fuente de inspiración para la receta que os propongo, ya que, en verano, en todos los huertos donde hay tomates, encontraréis la verdolaga creciendo de manera silvestre.

Quién le iba a decir a mi padre que, como agricultor, ha estado toda la vida dándole tratamiento de mala hierba, que aquello que desechaba iba a ser una ensalada con tomate y verdolaga en mi restaurante. Me miró y me dijo que no entendía por qué hacía una ensalada con malas hierbas. Yo le contesté: «¡Porque aporta una textura única a los platos fríos!».

Y es así. Esta superplanta es rica en mucilago, por lo que aporta más valor a nivel de textura y sabor a todos los platos donde se la incluye como ingrediente. No vamos a centrarnos en sus valores nutricional y medicinal, porque la lista es interminable. A nosotros nos interesa su valor culinario.

Aún es complicado encontrarla en mercados convencionales, pero cuesta menos verla en mercados de localidades pequeñas, en pueblos o en ventas ambulantes. Yo me abastezco de ella de dos maneras: tanto en mis huertas como de cultivos y proveedores como Porto Muiños. Además de en algas, están especializados en plantas crasas y en todo tipo de vegetales de litoral y costa.

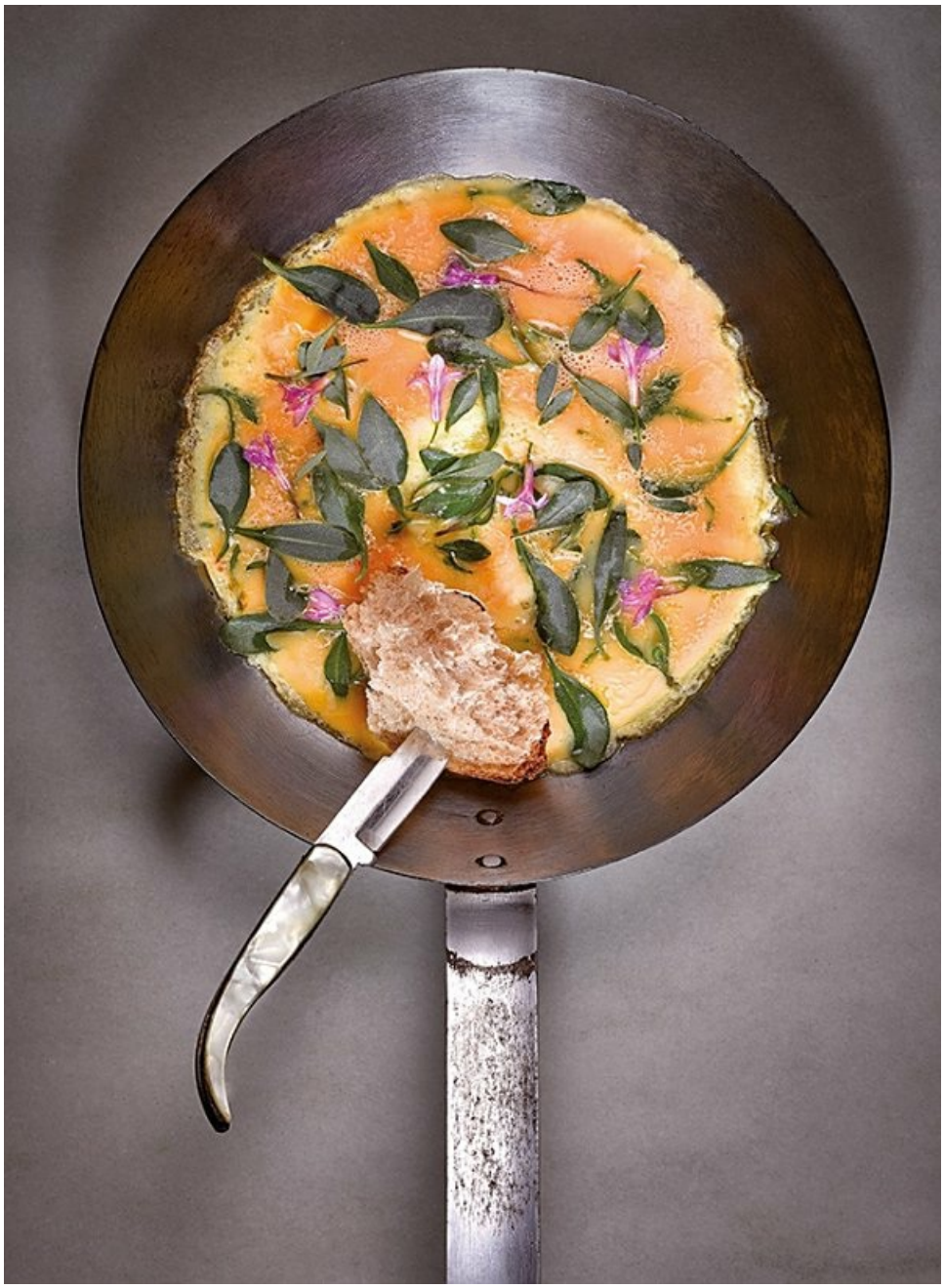
Hay distintas variedades de verdolaga. La de verano es la que más me gusta, por el sabor acidulado y salino que poseen las plantas crasas y por la textura mucilaginosa que aporta donde cae. De la planta solo uso las hojas de color verde vivo, aunque se pueden utilizar las flores, las

semillas, los tallos de color marrón, por su alto valor medicinal. Pero, a nivel gastronómico, las hojas son únicas.

Incluyo dos recetas para comenzar a comerlas como complemento. ¡Y qué recetas! Primero, como se las vi cocinadas por primera vez al maestro Michel Bras: en tortilla, y, luego, en las lentejas estofadas de mi madre.



TORTILLA DE VERDOLAGA



INGREDIENTES
Para una tortilla

200 g de hojas de verdolaga
4 huevos de corral
1 cebolla blanca
30 g de mantequilla

20 g de AOVE picual
10 g de panela
escamas de sal
1 buen pan de masa madre
8 flores de ajo

PROCESO

PARA LAS VERDOLAGAS

Retirar una a una las hojas de los tallos, que se desechan. Las hojas se dejan en remojo hasta la terminación para que queden limpias y aptas para consumirlas.

PARA LA CEBOLLA

En una sartén de hierro, si puede ser (las sartenes de hierro, aunque su uso se está cambiando por el teflón o el acero inoxidable, ofrecen un sabor distinto a las tortillas, como también a los sofritos, arroces y salteados), poner la mantequilla y el aceite a fuego lento para que se fundan y mezclen.

Mientras, cortar la cebolla en juliana lo más fina que se pueda, añadir la panela a la mantequilla, hasta que se funda el azúcar, añadir la cebolla y remover a fuego lento constantemente hasta que la cebolla esté caramelizada. Es una tarea que requiere paciencia, y es importante que la cebolla se vaya dorando poco a poco y adquiera un ligero tono pardo marrón, pero sin que se tueste. Si es necesario, poner una tapa para que el pochado sea muy lento y remover a cada minuto. Esta operación puede durar media hora.

TERMINACIÓN

Batir los huevos en un cuenco hasta que comience a hacerse una espuma por el efecto del batido, como si los estuviéramos montando.

Cuando la cebolla esté lista, aplanarla y repartirla por todo el fondo de la sartén. Poner el huevo batido de manera que cubra totalmente la cebolla, esparcir las hojas de verdolaga por toda la tortilla y retirarla del fuego. Añadir unas escamas de sal y las flores de ajo y ponerla en el centro de la mesa para comerla recién hecha. También recomiendo comerla directamente de la sartén para que se perciba el sabor auténtico de una tortilla en una sartén de las de toda la vida. Su sabor es distinto. Si os la coméis mojando un buen pan de miga elástica, el placer será total. ¡La textura que aportan las verdolagas es auténtica!

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDOLAGA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

500 g de lentejas caviar
200 g de hojas de verdolaga
150 g de tomate maduro
100 g de patata

15 g de salsa tamari
55 g de cebolla blanca picada (¼)
2 ajos morados pelados
45 g de pimiento verde (¼)
45 g de pimiento verde (¼)
50 g de zanahoria (½ pieza)
100 g de pan blanco
3 g de pimentón dulce de la vera
80 g de AOVE picual
pimienta de molinillo (12 vueltas)
2 g de comino molido
2 hojas de laurel
2,5 l de caldo de ave o de verduras
15 g de vinagre de jerez

PROCESO

Poner en una cacerola 1,5 litros del caldo con las lentejas, la salsa tamari, la patata cortada a láminas finas, la zanahoria entera, la cebolla entera, el pimiento rojo y el pimiento verde también enteros. Ponerlo a cocer a fuego fuerte y, cuando comience a hervir, bajar a fuego mínimo y dejarlo durante 1 hora aproximadamente. Remover cada 5 o 10 minutos.

Aparte, en una sartén, poner la mitad del aceite y echar los ajos para que se doren. Cuando estén dorados quitarlos y reservarlos. En ese aceite aromatizado por los ajos, incorporar el pan para dorarlo. Cuando esté listo, sacar el pan, reservarlo, apartar la sartén del fuego y añadir el pimentón para que se dore ligeramente con el calor restante. Cuando se vea que se ha dorado el pimentón, añadir el vinagre para que no se tueste demasiado.

Poner de nuevo la sartén a fuego lento. Cuando el vinagre empiece a cocerse, añadir el tomate maduro triturado con una pizca de sal y una pizca de azúcar para equilibrar la acidez del tomate y del vinagre. También incorporar el comino y la pimienta y dejarlo cocer a fuego mínimo, removiendo cada minuto, durante un cuarto de hora, hasta que esté reducido y terminado. Finalmente, en un vaso triturador, colocar el resto del aceite, los ajos, el pan y el sofrito. También se incorporan la cebolla, la zanahoria y los pimientos del guiso de las lentejas. Triturarlo y añadirle el resto del caldo caliente. Una vez que esté todo triturado, ponerlo a punto de sal.

TERMINACIÓN

Añadir el triturado a las lentejas, remover para conseguir que se mezclen, y ponerlo todo a fuego lento para que se cueza unos 15 minutos. De este modo el guiso quedará totalmente homogéneo. Rectificar de sabor, si es necesario, añadiendo sal o soja.

Es muy importante usar caldos que tengan sabor para que el guiso adquiera potencia. Si se usan caldos flojos, el resultado no será el mismo.

Una vez esté terminado el guiso, los últimos 2 minutos añadir las hojas de verdolaga limpias, lavadas y escurridas. Remover bien para que, con el calor residual, terminen de cocinarse.

Opcionalmente, se puede añadir cualquier verdura que se tenga o que apetezca, como hojas frescas de alguna hortaliza, berenjena, algún fruto seco...

También se puede añadir chorizo o panceta, para darle sabor a proteína animal.

ACELGA

ALCACHOFA

APIO

APIONABO

CÓDIUM

DE OTOÑO

COLINABO

ESPINACAS

NABO

REMOLACHA

ZANAHORIAS



ACELGA

Beta vulgaris var. cicla

LAS ACELGAS SON DE LAS POCAS hortalizas que podemos encontrar casi todo el año, procedentes de distintos orígenes de cultivo, ya que una de las características sorprendentes de la península Ibérica es la increíble diversidad geoclimática que se puede encontrar en nuestro territorio.

Apenas te desplazas 50 kilómetros y la orografía (y el clima) cambia. Esto provoca que hortalizas como la acelga crezcan a lo largo del año en varias zonas. Sin embargo, eso hace que en cada zona sean distintas, aunque siga siendo la misma planta.

Las acelgas de primavera-verano tienen las pencas acuosas, finas, alargadas y planas, de un blanco hueso, con hebras muy delgadas en la superficie, por lo que es muy fácil quitarlas. Las hojas son finas y alargadas, de color verde esmeralda intenso, muy delicadas, con un sabor metálico, térreo, con notas amargas y ligeramente salinas.

Las acelgas de otoño-invierno son más rudas. Las pencas son de un blanco muy potente, ligeramente curvadas en la base, el doble de gruesas que las de primavera-verano y con menos hebras en la superficie, pero más firmes en el interior. Hay que tener cuidado a la hora de cocinarlas, ya que debemos quitar esas hebras que luego nos pueden molestar al comerlas. Tienen un sabor salino y mucho más acuoso, ya que son más gruesas porque tienen mayor cantidad de agua.

Las hojas son de un verde muy oscuro, mucho más gruesas. Aunque mantienen su sabor térreo, se les añade un potente sabor metálico. Son también más firmes y quebradizas, y aunque tienen aspecto de dureza, son muy delicadas al tacto, por lo que, al manipularlas, hay que hacerlo con mucho cariño.

Se comercializan cortadas de la raíz, ya que es muy larga y fibrosa, atadas en manojos, unidas por la base por la que se han cortado. Eso les permite estar más recogidas y mantenerse mejor conservadas durante el transporte. Las pencas han de estar limpias, firmes, sin golpes, ni partidas; las hojas, firmes. Si están lacias o blandas, no están bien, igual que si las encontramos rotas o agrietadas.

Si coges un manojo de acelgas, lo tumbas y las hojas no se mantienen en horizontal, en línea con las pencas, deja ese manojo y coge otro más firme.

Se pueden cocinar de varias maneras, pero siempre se ha de tener en cuenta que a las acelgas les pasa como cuando se cocina pollo: si se hace un pollo entero, cuando está hecha la pechuga, el muslo sigue crudo, y cuando está hecho el muslo, la pechuga se ha pasado. Con las acelgas ocurre lo mismo: si se hacen las hojas, la penca está cruda, y cuando está hecha la penca, la hoja se ha pasado.

Por eso recomiendo cocinarlas siempre por separado, quitando las pencas y los nervios de las hojas. La penca se puede comer cocida, en guisos, cruda, en sopa, asada, frita, rebozada… La hoja es perfecta para licuados, salsas, cremas, emulsiones, gelatinas…

En estas dos recetas veréis las cosas increíbles que se pueden hacer con un manojo de acelgas y pasión vegetal.



ENSALADA CRUDA DE ACELGAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los tomates
20 tomates cherry

Para las acelgas

1 manojo de acelgas de ½ kg

Para las hojas
½ l de caldo de verduras o pollo
3 g de lecitina de soja
10 g de salsa tamari
5 g de *jang sauce*
3 g de sal
20 g de mantequilla de Soria

Para el aliño de nueces
30 de nueces de Macadamia
12 g de AOVE hojiblanca

Para la terminación
120 g de queso curado tipo manchego o Mahón
brotes de albahaca morada

PROCESO

PARA LOS TOMATES

Lavar los tomates y quitarles el pedúnculo (la parte verde). Con la ayuda de un cuchillo muy afilado hacer un corte superficial en la base del tomate, lo justo para cortar la piel. Preparar la freidora o una sartén con aceite caliente, a unos 150 °C, y freír los tomates durante unos 30 segundos hasta que la piel se despegue ligeramente y esté frita. Después, escurrirlos en una bandeja con papel de cocina.

PARA LAS ACELGAS

Separar las pencas de las hojas con la ayuda de una puntilla y poner las hojas troceadas en remojo para que se laven bien. Lavar las pencas en abundante agua y, con una puntilla, quitarles las hebras superficiales, desde la base hasta la punta.

Después, con ayuda de un pelador y por la parte lateral de las pencas, ir sacando láminas finas lo más largas posible. Colocarlas en un cuenco con agua fría y hielo para que queden muy crujientes y rizadas.

PARA LAS HOJAS

Escurrirlas de agua y secarlas con un escurridor de vegetales o con papel de cocina. Después, trocearlas no muy grandes.

En una cacerola mediana, poner el caldo de verduras, la salsa tamari, la lecitina, el *jang* y la sal, llevarlo a ebullición y, cuando hierva, añadir las hojas de acelgas. Apartar la cacerola del fuego, triturarlo todo con una batidora de mano hasta conseguir una crema homogénea, incorporar la mantequilla y rectificar de sal; se le puede añadir un poco de pimienta negra. Reservar hasta la terminación.

PARA EL ALIÑO DE NUECES

En una sartén, añadir un poco de aceite y ponerlo a fuego medio, junto con las nueces de Macadamia. Moverlo un par de minutos hasta que comiencen a dorarse. Apartar la sartén del fuego y dejar que se enfríen. Después, en un mortero, majarlas.

TERMINACIÓN

En un bol o cuenco, poner las acelgas muy bien escurridas, añadir el majado de nueces y un poco de sal fina y removerlo bien. Incorporar un poco de queso de Mahón, raspando con un pelador y sacando lascas gruesas. Incorporarlo a las pencas, removerlo bien y colocarlo todo en un plato con cierta cavidad.

Con una batidora eléctrica de mano, emulsionar el caldo de hojas de acelgas hasta conseguir un jugo espumoso. Dejarlo reposar 1 minuto para que quede más firme.

Añadir los tomates y salsear con el jugo espumoso. Terminar con unas hojas de albahaca morada y unas gotas de aceite. Servir en el momento.

SOPA AGRIPICANTE DE ACELGAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para la sopa agripicante
30 g de bambú cocido
30 g de tofu fresco
40 g de lechuga de mar

2 huevos
60 g de vinagre de sidra
7 g de sal
3 g de azúcar
2,5 g de pimienta blanca molida
50 g de maizena
30 g de champiñones
1 l de caldo de pollo
30 g de tamari

Para el aire de acelgas
60 g de licuado de hoja de acelga
40 g de caldo de pollo
5 g de mantequilla
0,5 g de lecitina de soja

Para la penca de acelga
6 unidades de pencas de acelga
15 g de mantequilla
sal
azúcar
48 hojas de cilantro

PROCESO

PARA LA SOPA AGRIPICANTE

Cortar en *brunoise* de 2 mm el bambú, el tofu, la lechuga de mar y los champiñones, y reservar.

Por otro lado, poner a hervir el caldo de pollo y una vez que hierva, y sin dejar de mover con un batidor, echar los huevos rotos (no batidos) moviendo enérgicamente. Cuando esté cocinado el huevo, retirar del fuego y añadir la *brunoise* y los líquidos previamente mezclados. Seguidamente disolver la maizena con un poco de agua fría y añadirla a la mezcla para que coja textura.

PARA EL AIRE DE ACELGAS

Coger las hojas de las pencas, escaldarlas con agua hirviendo y enfriarlas con agua con hielos para cortar la cocción. Seguidamente, licuarlas para obtener su jugo. Una vez se tenga el jugo, añadir el caldo de pollo y la mantequilla y atemperarlo en un cazo para que se deshaga la mantequilla. Enfriar y, una vez frío, añadir la lecitina. Reservar en un cazo.

PARA LA PENCA DE ACELGA

Cortar la penca en dos. Poner dentro de una bolsa de vacío con mantequilla y la sal, y envasar al 100 %. Cocer en Roner a 85 °C durante 40 minutos. Una vez cocido, cortar en *brunoise* de ½ centímetro y reservar.

TERMINACIÓN

Para una ración, poner en un cazo unos 100 g de la sopa, añadir ½ penca de acelga cortada en *brunoise* y calentar al fuego hasta que empiece a hervir. Emplatar, poner unas hojas de cilantro y encima el aire de acelgas tibio previamente emulsionado.

ALCACHOFA

Cynara scolymus

DE TODOS LOS VEGETALES que hay dentro de este libro, posiblemente este sea uno de los más particulares, ya que es una flor. Sí, una flor, el capullo de la planta llamada alcachofera, una planta superviviente que cada año rebrota de su cepa, con unas hojas alargadas que se fragmentan una y otra vez, y que, antes de que llegue el frío, en invierno, florecen estos capullos maravillosos que en su interior tienen esa carne tan sabrosa y única.

También hay variedades que dan sus flores en primavera, justo antes de que llegue el calor. Las dos están ricas, aunque yo me quedo con la que se hace en el frío nocturno de Tudela, con el cierzo apretándolas hasta que casi se quiebran. El frío del invierno hace que la floración se frene en invierno y vuelva a florecer en primavera. El calor es enemigo de las alcachofas, ya que, si no están prietas y las brácteas exteriores no están totalmente adheridas, su calidad es inferior.

Limpiarlas es uno de los trabajos más duros y que más destreza necesita de todos los vegetales de este libro, ya que hay que hacerlo con rapidez. Cuando se les quitan sus brácteas protectoras del interior de la flor, las alcachofas oxidan muy rápidamente la parte exterior y hay que sumergirlas en una solución a base de agua y perejil. Sí, de perejil, ya que es una fuente superpotente de vitamina C, uno de los antioxidantes más eficaces del planeta. De este modo se retrasa el ennegrecimiento de las alcachofas al limpiarlas, pero no por mucho tiempo, por lo que hay que hacerlo lo más rápido posible.

Estas sustancias hacen oscurecer el color amarillo verdoso del interior y, a la hora de presentarlas en la mesa, su aspecto no es muy agradable y aporta un ligero sabor amargo que no nos interesa.

Otra manera de conseguir que no se oxiden consiste en añadir zumo de limón al agua en las que las tenemos sumergidas, aunque las blanquea en exceso y les da un sabor cítrico que tampoco nos interesa.

También se pueden meter en una solución de agua con un poco de harina, pero las partes que no estén totalmente sumergidas, pues las alcachofas flotan, se pondrán negras y tampoco nos vale.

Otra solución que tampoco es mala, aunque aporta sabor, es añadir ácido ascórbico al agua. De esta manera, tampoco se ennegrecen, pero pierden textura al cocinarlas.

Sin duda alguna, nos quedaremos con la del perejil, que no aporta sabor y respeta el sabor natural de esta flor tan especial.

Comprarla es muy sencillo: a finales de otoño o a principios de primavera, aparecerán en el mercado verdosas, pálidas, prietas y sin marcas negras. Es mejor elegir las que tienen el tallo más largo ya que, para algunas elaboraciones, nos interesa que este sea largo.

Qué mejor que ver cómo cocinarlas... Lo único que necesitas es unos guantes de látex o guantes que te protejan de esa sustancia oxidativa, un cuchillo o puntilla bien afilado y tu cuenco con agua y perejil. Comenzamos.



SECUENCIA DE ALCACHOFA



INGREDIENTES

Cruda
4 alcachofas pequeñas
40 g de perejil
1 limón
sal en escamas
pimienta molida

Cocida
4 alcachofas medianas
50 g de lechuga de mar
AOVE arbequina
sal del Himalaya

Frita
4 alcachofas grandes
aceite de girasol para freír
sal fina
1 cabeza de ajos

PROCESO

PARA PELAR LAS ALCACHOFAS

Quitar las brácteas exteriores, la primera capa del tallo y asegurarse de que quedan bien peladas. Para ello, tirar de las brácteas hacia atrás y se partirán por la zona más pegada al centro. Luego, perfilar con el cuchillo para que la forma sea redondeada. Sumergirlas en la solución de agua y perejil (véase imagen anterior).

A las alcachofas más pequeñas, basta con quitarles el tallo y perfilarlas bien, pues son más tiernas y se pueden comer crudas y aliñadas. Si se frieran, no mantendrían tierno el interior y por fuera estarían demasiado fritas. Las medianas tienen el tamaño ideal para cocerlas. Y las grandes suelen estar algo abiertas, han desarrollado los filamentos internos y están ricas fritas. Cuando aparecen los filamentos hay que raspar el corazón de la alcachofa, y se pierde parte del producto.

PARA LAS CRUDAS

En un cuenco pequeño, poner el zumo de limón recién exprimido y añadir las alcachofas recién troceadas en láminas finas. Remover para que no se oxiden. Después colocarlas en un cuenco y salpimentarlas con escamas y pimienta recién molida.

PARA LAS COCIDAS

En una cacerola, poner 2 litros de agua y la lechuga de mar, y cocerlo tapado a fuego lento durante 15 minutos. Subir el fuego e incorporar las alcachofas medianas, cocerlas 1 minuto a fuego fuerte, taparlas y retirarlas del fuego, dejándolas enfriar en su propia agua. Se pueden conservar en ese agua hasta su uso.

Se pueden usar en arroces, menestras, guisos y salteados, añadiéndolas casi al final para que tengan el punto justo de cocción.

PARA LAS FRITAS

Cortarlas con la ayuda de un cebollero o mandolina japonesa en láminas finas de 2-3 mm, y sazonarlas con sal fina. Calentar el aceite a 180 °C y añadir las láminas de alcachofas hasta que estén doradas en las puntas y tiernas en el corazón. Reservar en una bandeja con papel de cocina para quitar el exceso de aceite (si antes de freír las alcachofas se fríen en aceite caliente unos ajos machacados y se apartan, ese aceite quedará aromatizado y aportará a las alcachofas un sabor muy rico y aromático).

TERMINACIÓN

Poner primero las crudas, para que salga su sabor primario. Las cocidas, sacarlas del agua de cocción tibias, partirlas por la mitad o en cuartos, ponerlas en un cuenco y sazonarlas ligeramente con sal del Himalaya y unas gotas de AOVE. Quedarán más dulces y sedosas. Las fritas estarán crujientes y algo amargas, y serán adictivas.

FLORES ESCARCHADAS



INGREDIENTES
Para doce raciones

Para el agua de algas
300 g de lechuga de mar fresca
3 l de agua

Para las alcachofas
24 alcachofas de tamaño pequeño

Para la crema de chalotas
25 g de salsa de soja
13 g de chalotas
9,5 g de azúcar
3 g de sal
2 g de vinagre
3 g de cebolla
3 g de mantequilla

Para la emulsión de ajo
75 g de aceite de girasol
3,75 g de sal
12,5 g de huevo
2,5 g de azúcar
1,25 g de ajo
5 g de zumo de limón
2,5 g de vinagre de manzana

Para la terminación
320 g de harina de arroz glutinoso
15 g de polvo de trigo verde

PROCESO

PARA EL AGUA DE ALGAS

Poner en un cazo las algas frescas y 3 litros de agua, llevarlo a ebullición durante 10 minutos y dejar que se enfríe todo junto. Reservarlo para las alcachofas.

PARA LAS ALCACHOFAS

Limpiarlas con cuidado aprovechando parte del tallo y la parte interna del corazón. Si la alcachofa es buena, se pueden aprovechar estas partes, ya que son muy carnosas. Una vez limpias, envasarlas al vacío con el agua de algas en una proporción de cuatro alcachofas por cada 100 g de líquido de cocción de algas.

Cocerlas a 85 °C durante 20 minutos, enfriarlas en agua y hielo y reservarlas.

PARA LA CREMA DE CHALOTAS

Poner en una sartén las chalotas, la cebolla y la mantequilla, taparlo y dejar que se cocine poco a poco, hasta que se haga casi una crema (cuando empiece a coger color). Una vez cocinado, ponerlo todo en un robot de cocina junto con el resto de los ingredientes y triturarlo todo hasta que tenga una textura homogénea. A esta crema añadirle en un bol su mismo peso de emulsión de ajo (ver a continuación) y mezclarlo con una lengua. Reservarlo.

PARA LA EMULSIÓN DE AJO

Triturarlo todo, excepto el aceite, en un robot de cocina a velocidad alta hasta conseguir una masa homogénea; reducir la velocidad a media potencia y añadir el aceite poco a poco, hasta que emulsione. Ponerlo en la manga y reservarlo.

TERMINACIÓN (para una ración)

Cortar cada alcachofa en 4, añadir la harina de arroz y el agua, mover con cuidado para que no se partan y freír a 170 °C. Reservarlas sobre papel secante para eliminar el exceso de aceite. Sobre una madera rectangular de 7 x 40 cm, hacer un punto de crema de chalotas en el lado izquierdo y en el centro. Con una espátula de ángulo, extender el punto izquierdo hacia el centro y el punto del centro hacia la derecha, cubrir con el polvo de trigo verde, y quitar el exceso con cuidado. Sobre esto poner dos cuartos de flores de alcachofa con la parte interior de la alcachofa hacia arriba.

CONSEJOS: El agua de algas nos sirve para poner al punto de sal el agua de cocción y las verduras. Cuanto más tiempo cueza, más salino será su sabor y lo que cocinemos en ella. A la hora de pelar las alcachofas, es muy importante que siempre estén en remojo en el agua con perejil para evitar su oxidación. También lo es añadir la harina y el agua en el momento en que se vayan a freír.

APIO

Apium graveolens

DESDE HACE MUCHOS AÑOS, el apio ha tomado el papel de esa verdura que siempre está con nosotros, pero de la que nadie habla. Aunque lo compremos y esté en nuestra lista de básicos, siempre me ha fascinado lo desapercibido que pasa.

Vas paseando por la frutería o por el centro comercial y metes en el carro las verduras y frutas que tienes en la lista de la compra. Cuando llegas a la zona del apio, coges ese manojo embolsado en plástico, pensando en que lo vas a poner en todo, en ensaladas, caldos, cremas, en crudo… La idea es que el apio acompañe a algo. Pero, cuando llegas a casa, lo metes en el primer en el cajón de las verduras, ese profundo cajón, donde algunas de nuestras verduras se pierden en su inmensidad... Y cuando te das cuenta, han pasado tantos días que ya no lo puedes utilizar.

Pobre apio, con lo que me gusta y lo que lo maltratamos. Si leéis atentamente las recetas de este libro, veréis en cuántas de ellas lo uso. Os doy ideas de cómo incluirlo en vuestras dietas, darle vida y sacarlo del cajón del olvido vegetal.

Esta hortaliza de hoja tiene dos inconvenientes:

En sus pencas alargadas tiene un montón de tiras fibrosas que debemos quitar.

En general, su sabor es bastante amargo, astringente, pero muy perfumado, acuoso, sabroso, salino y muy jugoso, además de tener una textura crujiente como pocas verduras.

Cuando se compra ha de estar muy firme. Las pencas son de color verde intenso por fuera y amarillentas por dentro, ya que no les ha dado mucho el sol de lo prietas que deben estar. Sus hojas son de un verde intenso en la parte superior, y han de estar vivas, no lacias. Como todos los manojos que se compran en la frutería, ha de pasar la prueba de colocarlo en paralelo al suelo en vilo para ver si se mantiene terso.

En el mercado puedes encontrar apio con las hojas cortadas y embolsado, ya que las hojas son muy amargas y casi inútiles para cocinar, aunque muy valiosas para batidos, détox y para aligerar caldos muy grasos.

Además, hay variedades más claras, el denominado «apio blanco o amarillo», que lo cultivan tapado, como los cardos, para que no le dé la luz, y no pueda desarrollar la clorofila interior que le aporta ese sabor tan amargo.

Ambos están ricos y se pueden utilizar de mil maneras. Os dejo un ejemplo de cada uno de ellos y así veis la versatilidad de ambos.



APIO A LA VINAGRETA DE HIERBAS



INGREDIENTES
Para una ración para compartir

1 manojo de apio blanco o amarillo
1 pimiento rojo
1 pimento verde

1 cebolleta tierna
hojas de menta
hojas de eneldo
hojas de cebollino
hojas de acelga roja mini
120 g de AOVE picual
1 limón
1 lima
23 g de vinagre de arroz blanco
1 lámina de jengibre
1 ajo

PROCESO

Separar las ramas de apio y quitar las hebras de las pencas con cuidado de que no nos quede ninguna. Lo mejor es quitarlas de arriba abajo tirando con cuidado para que salgan enteras y sea más fácil su extracción, sujetando la penca por la base. Las hebras están pegadas al tallo por la parte redondeada, así que, con la ayuda de una puntilla, se pincha la parte de las hebras y se tira hacia fuera suavemente. Se verá cómo salen las tiras de color verde y quedan unos surcos en su lugar. Si no se quitan las hebras, a la hora de comer los tallos serán más fibrosos e incómodos de masticar.

Una vez se han sacado las hebras, con la ayuda de una mandolina japonesa se sacan tiras longitudinales, de arriba abajo, de todas las tiras de apio. Después se hacen unos rollos con las tiras, dándoles forma de anillo, intentando enrollarlas de punta a punta, y para darle la forma redonda. A continuación, clavar un palillo o una minibrocheta de manera transversal para que mantenga la forma de anillo, y dejarlos durante 2 horas en agua y hielo.

Hacer tantos anillos como tiras de apio se hayan sacado.

Los recortes, que saldrán muchos, no se tiran. Trocearlos, mezclarlos con la menta y el eneldo, y licuarlos. De este modo se les saca el jugo que luego se usará para el aliño.

Al ir a licuarlos, colocar el zumo de limón y de lima en el recipiente donde va a caer el jugo para que este no se oxide.

Por otro lado, picar finamente los pimientos, la cebolla, el jengibre y el ajo. Ponerlos en el cuenco donde se tiene el jugo de licuar.

Añadir el vinagre y el aceite al jugo licuado y guardarlo en la nevera para que esté muy frío. Dar el punto de sal para que tenga más sabor.

TERMINACIÓN

Sacar los rollos de apio del agua y hielo y escurrirlos bien. Después, secarlos y colocarlos en un cuenco con el cebollino picado y las hojas de cilantro. Incorporar las verduras maceradas al jugo licuado, con un poco del mismo jugo. Añadir unas escamas de sal y un poco de pimienta negra recién molida. Ya veréis qué jugosos, crujientes y sabrosos están esos tallos de apio. ¡Pueden ser los protagonistas de una receta espectacular! Además de comerlos de una manera distinta, para los niños puede ser una receta divertida que nos permita introducirlos en el consumo del apio.

SOPA DE APIO CON MANZANA Y MENTA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el helado de manzana verde
156 g de licuado de manzana *granny smith*
74 g de agua mineral
60 g de sacarosa

16 g de glucosa atomizada 21DE
1,25 g de cola de pescado

Para las tiras de apio
350 g de apio

Para el jugo de menta
200 g de hojas de menta
200 g de agua

Para la sopa de apio y menta
500 g de apio
100 g de almíbar TPT (50% agua y 50% azúcar)
25 g de jugo de menta
75 g de zumo de limón

Para las hojas de apio deshidratadas
24 unidades hojas de apio verdes (sosa)

PROCESO

PARA EL HELADO DE MANZANA VERDE

Mezclar todos los ingredientes menos el licuado de manzana, y calentarlo hasta unos 60 °C. Derretir en la mezcla la gelatina previamente hidratada en agua fría y enfriar el resultado hasta –10 °C.

Por otra parte, licuar una manzana *granny smith*, colarla y añadirla a la mezcla anterior fría. Congelarla en moldes de Pacojet (si no se dispone de este aparato, se puede comprar directamente un sorbete o helado de limón de buena calidad).

PARA LAS TIRAS DE APIO

Coger los tallos del apio y lavarlos bien. Cortar cada tallo en 4 trozos para pelarlo bien y sacar las hebras (es un trabajo delicado, ya que no hay que dejar ninguna). Una vez limpio, con la ayuda de un pelador, ir pelándolo por el lado estrecho para obtener unas tiras de apio que se pondrán en un recipiente hermético con agua y hielo para que se ricen. Reservarlas en la nevera.

PARA EL JUGO DE MENTA

Escaldar las hojas de menta con agua hirviendo 20 segundos e introducirlas en agua y hielo para cortar su cocción. Secarlas bien y meterlas en un robot de cocina con el agua para triturar. Colar y reservar ese jugo.

PARA LA SOPA DE APIO Y MENTA

Lavar bien los tallos, cortarlos en juliana y macerarlos con el zumo de limón durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, licuar la mezcla, colar el zumo resultante, y añadir el almíbar y el jugo de menta. Reservarlo en frío.

PARA LAS HOJAS DE APIO DESHIDRATADAS

Escaldar las hojas de apio con agua hirviendo durante 15 segundos e introducirlas en hielo para cortar la cocción. Meterlas en la deshidratadora unas 24 horas a 55 °C hasta que queden secas y crujientes.

Reservarlas en un recipiente hermético con gel de sílice.

TERMINACIÓN **(para una ración)**

Turbinar el helado. Mientras, coger una bandeja con papel secante, poner las láminas de apio y, sobre ellas, una *quenelle* de sorbete de manzana ya turbinado para que, cuando se coja la *quenelle* para ponerlas en el plato estén incrustadas en ella las tiras de apio. Introducir la *quenelle* con las láminas en el plato clavando dos hojas de apio deshidratadas en la parte superior del helado.

Acompañarlo de la sopa de apio y menta en una jarra al servir.

APIONABO

Apium graveolens var. rapaceum

POBRE RAÍZ DE APIO... No solo es la raíz del apio, sino que encima la emparentan con el nabo. Es como un nombre de telenovela para las verduras y, si le sumas que pesa mucho, que no se vende en pequeñas cantidades y que parece una verdura sacada de *Avatar*… ¡a ver quién la compra!

Bueno, al grano. El apionabo es la raíz del apio, pero de una variedad de apio que tiene las ramas más pequeñas, muy muy verdes, y muy amargas; de hecho, las hojas se desechan y solo se comercializa la parte de la raíz.

El nombre de la raíz del apio o apionabo supongo que se le puso por no llamarlo también *apio*. La mayoría de los cocineros, verduleros y fruteros de España lo llamamos como se llama en francés, un nombre que, como en el caso de la escorzonera, es mucho más comercial y bonito: *celeri* (¿a que es más bonito?).

Es una raíz muy poco utilizada, aunque se distingue cada vez más del resto en que la puedes comer de todas las formas que se te pasen por la cabeza, hasta cruda.

Su sabor, además de un marcado sabor a apio, se mezcla con un aroma térreo, con toques dulces y un perfume muy parecido al de la zanahoria o la chirivía, con notas azufradas y un mágico toque de humedad que caracteriza a todo lo que está bajo tierra.

En tiendas lo encontraréis entero. Suele pesar un kilo o más, es de color amarillento verdoso; cuanto más verde y más duro, más sabor a apio, y cuanto más amarillento y blando, más parecido al perfume de la zanahoria o la chirivía, ligeramente dulce. Si lo encontráis en la tienda de esta última manera será porque lleva más de lo debido allí, ya que puede durar hasta dos meses fuera de la nevera.

Si nunca lo habéis comido, disfrutaréis con la cantidad de sabores que puede tener; os recordará a muchas verduras. Si ya lo habéis comido, os incluyo dos recetas que os harán ver al apionabo como vuestro futuro fondo de frigorífico vegetal.

Hay que tener mucho cuidado a la hora de cortar el apionabo, ya que la piel es muy dura, y es complicado quitársela. Si no sois diestros con el cuchillo, mejor que lo partáis con una puntilla y vayáis quitándole la corteza poco a poco. Sujetadlo firmemente con una mano cubierta por un trapo de cocina y, con la otra, id cortando poco a poco la corteza, sin querer quitar mucha cantidad cada vez. También podéis partirlo en cuartos para que os sea más fácil. Solo debéis quitar medio centímetro para acceder a la carne que podréis utilizar.



TALLARINES DE APIONABO CON BOLOÑESA VEGETAL Y PESTO DE HUACATAY



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los tallarines de apionabo
1 pieza de apionabo
1 l de agua de algas (ver receta «Espárragos al vapor de algas con trufa» en Espárragos verdes de las recetas de primavera)

Para la boloñesa vegetal
200 g de salsa de tomate casera
200 g de soja texturizada
600 g de agua
100 g de hojas de anís
100 g de huacatay
35 g de piñones
35 g de AOVE
35 g de zumo de limón
20 g de queso manchego curado rallado
la ralladura de
½ limón
3 g de sal

Para el pesto de huacatay
20 hojas de albahaca limón
20 hojas pequeñas de huacatay

PROCESO

PARA LOS TALLARINES DE APIONABO
Pelar el apionabo dándole forma cilíndrica y ponerlo en la mandolina japonesa, haciéndola girar para sacar una lámina de 1,5 m de longitud. Enrollarla sobre sí misma hasta que quede un cilindro de unos 7 cm de diámetro. En la máquina cortafiambres, cortar el cilindro por la parte lateral a 1 mm de grosor, simulando así unos *noodles*. Reservarlos envueltos en papel húmedo tapado.

PARA LA BOLOÑESA VEGETAL
En primer lugar, lavar bien la soja texturizada. Una vez lavada y escurrida, rehidratarla en un bol con el agua hasta que haya absorbido toda el agua. Poner la salsa a calentar en un cazo y añadir la soja texturizada. Ponerlo a punto de sal y pimienta y reservarlo hasta el momento de emplatar.

PARA EL PESTO DE HUACATAY
Introducir los elementos en un vaso de batidora y turbinar hasta conseguir una mezcla homogénea. Reservar.

TERMINACIÓN
Antes de emplatar, escaldar las raciones de tallarines 2 minutos en agua de algas. Calentar la boloñesa vegetal y disponerlo todo para montar el plato.

Para el emplatado, disponer una base de tallarines, poner 5 puntos de salsa boloñesa, 5 puntos de pesto de huacatay repartidos por el plato y aliñar con hierbas aromáticas (albahaca limón, hojas pequeñas de huacatay, etc.).

CREMOSO DE APIONABO CON OREJA DE MADERA ADOBADA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

400 g de apionabo (podemos utilizar los recortes de la receta anterior)
140 g de mantequilla

500 g de leche
10 g de *jang*
50 g de nata fresca
250 g de setas oreja de madera fresca
5 g de pimentón dulce
1 ajo
5 g de jengibre
3 g de orégano
15 g de AOVE picual
sal y pimienta negra
hojas de berros

PROCESO

PARA EL CREMOSO DE APIONABO

Cortar el apionabo en cubos regulares de 2 cm^2 o lo más uniformes posible. De esta manera, cuando ya están cocidos, todos tienen la misma textura y la receta sale bien. Si se cortan muy grandes, tardan más en cocerse, con el consecuente gasto innecesario de energía. Si se cuecen mucho tiempo, comienzan a desprender un sabor azufrado que no interesa.

Ponerlos a cocer con la leche y la misma cantidad de agua, añadir el *jang* como sazonador y un poco de sal, llevarlo a ebullición y, cuando comience a cocerse, ponerlo a fuego lento. Dejarlo unos 25 minutos o hasta que se vea que los cubos están cocidos. El recipiente ha de estar semitapado, con la tapa ligeramente desplazada para que deje salir el vapor, pero lo suficientemente tapado como para que no deje salir demasiado y no se quede seco durante la cocción.

Mientras, lavar las setas, colocarlas en un cuenco con el ajo rallado, una pizca de sal, pimienta negra (no más de seis vueltas de molinillo) y orégano, pimentón y aceite. Removerlo todo hasta que esté mezclado de manera uniforme. Dejarlo reposar hasta el momento del servicio, aunque recomiendo preparar esta elaboración la víspera, para que esté todo más integrado en la maceración.

TERMINACIÓN

Una vez cocido el apionabo, escurrirlo bien desechando el líquido de cocción, meterlo en un robot de cocina o vaso triturador. Mientras se tritura, añadirle la mantequilla para que emulsione poco a poco y tenga una textura muy cremosa. Si queda duro, se le puede añadir un poco de nata líquida para cocinar. De esta forma se mejora la textura, además de que le aporta más untuosidad. También se puede prescindir de la nata. Una vez terminado, ponerlo a punto de sal y reservarlo caliente.

En una sartén a fuego medio, poner unas gotas de AOVE picual. Cuando salga humo, añadir las setas. Hay que tener preparada una tapa, porque saltará ligeramente cada vez que se mueva, ya que las setas tienen un alto contenido en agua. No es peligroso, pero hay que prestar mucha atención a la hora de hacerlo.

Cocinarlo como mucho 2 minutos, sacarlo de la sartén y, en un plato llano, poner en la base una buena cantidad de cremoso de apionabo, las setas encima y aliñarlo con el jugo de

maceración de las setas.

Terminar el plato con unas hojas frescas de berros, que le darán un ligero frescor amargo que le va de lujo.

En caso de que guste el picante, cambiar el pimentón dulce por pimentón picante.

CÓDIUM



PARA LOS QUE NO CONOZCÁIS EL CÓDIUM, cuando lo tengáis en vuestras manos, cerrad los ojos, acercadlo a la nariz y olfatead profundamente su intenso aroma. De manera automática, os encontraréis caminando por la orilla del mar, sintiendo cómo las olas rompen a apenas unos milímetros de vosotros... Solo os puedo decir que, cuando comáis por primera vez esta alga tan impactante, recordaréis la primera vez que comisteis percebes, ostras, mejillones… Sin duda, en el reparto de sabores, el códium se convirtió en el alga con más *umami* vegetal de mar. (Para saber más sobre este sabor, véase el capítulo sobre el alga *kombu*, en las recetas de verano).

Siempre que compro algas frescas, las encargo al mismo proveedor, Porto Muiños, en Galicia. Es muy sencillo adquirirlas vía internet directamente a ellos, y es lo que os recomiendo, aunque existen otros productores y empresas que la comercializan. La razón es que este tipo de productos hay que consumirlos muy frescos, con muy pocas horas de recolección, en salazón, desechados o en polvo, pero el códium es de esas algas que, cuando no son frescas, el resultado no es el mismo.

El códium es un alga que tiene un color verde oscuro muy intenso, casi negro. Está formado por ramificaciones que terminan en otras ramificaciones más pequeñas y redondeadas en la punta. Tiene un aspecto muy especial. Si lo sostienes en las manos, su tacto es sedoso. Sus filamentos han de ser esponjosos y suaves al tacto. Aunque los toques, no dejan en tus manos su fragancia natural. Como síntoma de calidad, no ha de estar viscoso, como ocurre con otras algas. En apariencia está seco, como si de una esponja se tratase, pero si lo presionas expulsa un jugo aromático único.

Hay varias formas de cocinar el códium, pero me encanta usarlo como potenciador de sabores, ensalzando platos donde, en apariencia, los protagonistas son otros. En ensaladas, cebiches, guisos, salsas, emulsiones o cremas frías sacaréis mejor resultado de esta alga que ha nacido para hacer más rico y adorable el verde sabor del mar.



TEMPURA DE VERDURAS
CON MAYONESA DE CÓDIUM



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para la emulsión de códium
75 g de códium

1 huevo
1 diente de ajo pequeño
3 g de sal
4 g de azúcar
5 g de zumo de limón
5 g de vinagre de sidra
150 g de aceite girasol

Para las verduras
16 espárragos verdes finos
4 alcachofas
2 cebolletas tiernas
16 zanahorias *baby*
1 cebolla blanca
8 langostinos de gran calibre
2 l de aceite de girasol

Para la tempura
200 g de harina especial de tempura
8 g de azúcar
12 g de sal
1 huevo
20 g de nata fresca
250 g de agua

PROCESO

PARA LA EMULSIÓN DE CÓDIUM

Preparar la emulsión tal como se indica en la receta «Espárragos a la plancha y asados con códium» en Espárragos de las recetas de primavera.

PARA LAS VERDURAS

Trocear las verduras. Pelar un poco el lateral de los espárragos y dejarlos de unos 10 cm de largo. Pelar las alcachofas, cortarlas en cuartos y reservarlas en agua con perejil.

Mantener la mayor cantidad de verde en las cebolletas, y quitar solo la primera capa, cortándolas en cuartos. Hay que tener cuidado de que las capas no se separen de la base de la raíz al freír.

Las zanahorias solo hay que lavarlas, dejar bien limpia la piel y mantener las hojas, pues fritas están muy ricas.

Por último, pelar los langostinos y quitar las cabezas y las cáscaras, pero manteniendo el final de la cola. También se puede quitar la parte interna del conducto alimentario, esa línea de color negro que recorre a los crustáceos de cola.

PARA LA TEMPURA

Meter el agua en la nevera durante al menos 1 hora. Es importante que esté muy fría, así como la harina, para que ambas queden muy bien integradas y no se separen una vez mezcladas. De esta forma, el rebozado tendrá un aspecto fino y crujiente.

Luego, poner en un cuenco el huevo, la sal y el azúcar y batirlo todo hasta que esté espumoso. Incorporar la nata hasta que quede todo homogéneo.

Incorporar el agua, mezclar e ir añadiendo la harina fría tamizada, poco a poco, mezclando con una varilla. Dejarlo reposar en frío 1 hora antes de la terminación.

TERMINACIÓN

Poner al fuego una sartén o cacerola honda con bastante cantidad de aceite de girasol, calentarlo hasta 180 °C y mantenerla a fuego medio a esa temperatura, para que los alimentos no queden crudos por dentro.

Si no se dispone de palillos japoneses para fritura o palillos asiáticos, se puede usar un colador fino pequeño, una araña o espumadera y unas pinzas como las de los cubos de hielo.

Sacar la mezcla de tempura de la nevera e ir sumergiendo en ella los vegetales y gambas, uno a uno, de manera que no estén más de unos segundos sumergidos. Escurrirlos bien y ponerlos en la freidora. Hay que dejarlos unos 30 segundos los pequeños y finos y 1 minuto los más gruesos o grandes. Si se dejan más tiempo, la cocción será desigual. Escurrirlos en bastante papel de cocina.

En un plato llano, colocar los vegetales y los langostinos fritos y acompañarlos de la deliciosa mayonesa de códium, el mar y montaña perfectos.

LIQUEN, EL PRIMER VEGETAL DE LA HISTORIA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

150 g de códium fresco
1 patata grande, de unos 300 g

50 g de setas oreja de madera
1 paquete de *shimeji golden*
12 brotes de hierba del hielo
80 g de nata fresca
100 g de caldo de verduras o caldo de pescado
25 g de mantequilla asturiana fría
25 g de AOVE picual
1 hoja de alga nori
sal
molinillo de pimienta negra

PROCESO

Cortar los brotes más tiernos del códium y reservarlos crudos hasta la terminación. El resto, picarlos finamente.

Lavar muy bien la piel de la patata para que no tenga restos de tierra, y envolverla en papel de aluminio. Poner a asar la patata en el horno a 190 °C durante, al menos, 50 minutos.

Pasado ese tiempo, meterla en una cacerola mediana con la nata y el caldo de verduras, llevarlo a ebullición y cocerlo un par de minutos hasta que la patata esté casi integrada a modo de crema, ayudándose con una varilla o con un tenedor.

Ponerlo en un vaso triturador con el códium picado, el aceite y la hoja de nori, triturar a velocidad máxima hasta tener una crema homogénea e incorporar la mantequilla fría previamente cortada en cubos. Triturar de nuevo hasta que esté integrada, y ponerla a punto de sal.

Meter la mezcla en un sifón iSi y poner una carga de gas.

Mantenerlo caliente al baño maría a 50 °C.

PARA LAS SETAS OREJA DE MADERA

En una sartén antiadherente saltear ligeramente las setas durante unos segundos a fuego fuerte, con un poco de sal y aceite. Pasado ese tiempo, apartar la sartén del fuego y añadir los *shimejis* cortados para que tengan algo de calor al servirlos.

TERMINACIÓN

En un plato llano, pero con cierta cavidad, poner un poco de la espuma, formando un círculo en el centro del plato. Colocar por encima y alrededor las setas, los brotes tiernos de códium y la hierba del hielo.

Terminar con unas escamas de sal y unas vueltas de molinillo de pimienta con unas gotas de AOVE. Servir bien caliente.

El liquen fue el primer vegetal que hubo en la Tierra, fruto de la unión de un alga y dos hongos. Rindo tributo a este vegetal con un plato que creamos en el año 2010 y que cada año versionamos en mi restaurante. De alguna manera, simbolizamos que, gracias al reino de los hongos, existen los vegetales… Cada vez que veáis en el mercado setas, tenéis que saber que, gracias a estos mágicos productos del reino de los hongos, existen las plantas y los vegetales. Y recordad: los hongos no son vegetales, tienen su propio reino, y no hay que confundirlos.

COLINABO

Brassica napus var. Napobrassica

AQUÍ TENEMOS SIN DUDA el vegetal más raro de este libro. Esta planta de la familia de las coles, aun siendo una subespecie de nabo, tiene su personalidad y un aspecto bastante distinto a todas las raíces pivotantes. Como todas las hortalizas, podemos encontrarla bajo varios nombres. El que más me gusta es rutabaga, aunque también se conoce como nabo de Suecia, lo cual no entiendo, porque, como todas las coles, es de origen asiático.

Algunos no lo consideran una raíz porque la formación engrosada en su parte superior la hace pivotante y se desarrolla fuera de la tierra, por lo que siempre despierta dudas sobre su morfología. Además sus tallos salen de estas raíces pivotantes desde los laterales de las mismas, que la rodean como una corona. Estos tallos pueden alcanzar hasta 30 cm de longitud y sus hojas se abren redondeadas, creando una foto como pocas se pueden ver en una huerta.

Su color es verde claro, algo pálido, como el de los tallos. Las hojas son de color verde oscuro, como toda la familia de las coles, aunque en el mercado las solemos encontrar con los tallos cortados a ras de raíz, sin las hojas. Pesan casi ½ kg, y lo normal es que tengan un diámetro de unos 7-8 cm. Es importante que estén bien firmes, y no presenten un color oscuro por la parte donde se han cortado los tallos, ya que ello sería indicador de que se han recolectado demasiado maduros.

En el mercado existe otra variedad de colinabo, pero solo aporta algo distinto a nivel visual. Se conoce como colinabo morado, y, a diferencia de su hermano, su piel es de color morado pálido, cosa que constituye su característica principal. Pero por dentro son idénticos.

¿Y su sabor? Su sabor no es tan peculiar como su aspecto pero, aun teniendo una textura muy similar a la del nabo, es mucho más elegante, menos fibrosa, y con los mismos atributos acuosos y perfumados, con esa característica de absorción de sabores única en toda la familia de los nabos.

Su valor más importante reside en dos aspectos que le aportan ese valor gastronómico único: a diferencia del nabo, el azufre es casi imperceptible en su totalidad, su sabor es mucho más dulce, y la cantidad de azúcar depende de la manera y el suelo donde se ha cultivado. Esa particularidad lo hace único.

La otra cualidad que tiene respecto de sus primas es que su textura lo convierte en el vegetal perfecto para comerlo crudo, semicrudo, marinado o macerado, abriendo un campo gastronómico al que otras raíces, bulbos o verduras no llegan. Los colinabos pueden cortarse de cualquier forma y siguen manteniendo su textura. De esta forma, son el soporte perfecto para recetas como las que vais a ver ahora. Cómo no van a ser soporte... ya soportan el peso de sus tallos y de sus hojas.



RAVIOLIS CRUDOS DE COLINABO Y SHISO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los raviolis
1 pieza de colinabo de unos 300 g
16 hojas de *shiso* morado
5 g de pimentón dulce de la Vera

Para el mijo cocido
50 g de mijo
120 g de caldo de verduras o de pollo

Para el relleno *(babaganush)*
1 berenjena grande
10 g de *tahine*
15 g de aceite de sésamo
5 g de cúrcuma en polvo
2 g de comino
30 g de mantequilla
20 g de queso fresco crema
30 g de AOVE arbequina
sal
pimienta molida

Para la terminación
flores amarillas (de coliflor u otras que sean ácidas)

PROCESO

PARA LOS RAVIOLIS
Cortar rodajas muy finas de colinabo con una máquina cortafiambres o una mandolina. Una vez cortadas, dejar las lonchas pegadas unas a otras hasta la terminación.

PARA EL MIJO COCIDO
En un cazo, poner a cocer el caldo y el mijo con una pizca de sal, desde frío a fuego medio, hasta que se consuma todo el líquido. Después sacarlo del cazo y extenderlo en una bandeja para que se enfríe lo antes posible.

PARA EL RELLENO (*BABAGANUSH)*
Precalentar el horno a 180 °C. Lavar bien la berenjena bajo el chorro de agua del grifo. A continuación, partirla por la mitad y hacer unos cortes en la carne de las mitades en forma de rejilla, para que el aliño que se pondrá penetre en la carne mientras se asa. Añadir un poco de sal, unos granos de comino, pimienta (un par de vueltas de molinillo) y unas gotas de AOVE. Después ponerla en una bandeja de horno a 180 °C durante 40 minutos. Una vez terminado el tiempo, sacarlo del horno y dejar que se enfríe un poco.

Cuando se enfríe, sacar toda la pulpa asada de la berenjena, ponerla en un robot de cocina junto con el *tahine*, el aceite de sésamo, la cúrcuma, el pimentón, la mantequilla y el queso. Triturarlo todo, emulsionando con el resto del AOVE. Incorporar en un cuenco el mijo con la mezcla de berenjena hasta conseguir una masa densa y homogénea. Ponerlo a punto de sal y pimienta. Si gusta el picante, se puede poner un poco de chile fresco cuando se triture la berenjena o que el pimentón que se añada sea picante. Poner la mezcla en una manga pastelera desechable.

TERMINACIÓN

Con la ayuda de un molde cortapastas, dar forma redonda a las láminas de coli- nabo, consiguiendo discos de unos 5 cm de diámetro.

Disponer la mitad de los discos hasta un total de 16, y colocarlos en una bandeja separados unos de otros. Poner un poco de la mezcla en los discos y tapar el resto de los discos a modo de ravioli, procurando que queden sellados por los laterales.

El colinabo, si se ha cortado muy fino, debe quedar totalmente sellado.

Colocar cada ravioli encima de una hoja de *shiso* morado y disponerlos unos al lado de otros, aliñando con unas gotas de aceite. Servir a temperatura ambiente y recién hechos, adornado con alguna flor ácida. Os recomiendo que os los comáis directamente con las manos y de un solo bocado. Se pueden rellenar de lo que más guste: ensaladilla, algún puré denso de verduras, una boloñesa o bonito con tomate… El caso es que el relleno esté cocinado.

BASTONES DE COLINABO CON NUECES



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para los bastones
2 piezas de colinabo
1 botellín de refresco de lima limón
25 g de espirulina
1 lima
16 medias nueces
16 brotes de acedera

Para la emulsión de pimientos
80 g de pimientos de cristal en conserva
1 ajo pelado
1 huevo cocido
1 lata de anchoas (opcional)

PROCESO

PARA LOS BASTONES
Cortar el colinabo en rectángulos alargados, como del tamaño de un meñique. Cortar primero todos los lados, hacer un cubo grande y, desde ahí, cortar los bastones para que salgan más o

menos del mismo tamaño.

En un cuenco poner la espirulina con la ralladura de la piel de la lima, y el zumo de la lima. Incorporar el refresco de lima limón, remover bien para que todo se integre, meter los bastones de colinabo y envasarlos al vacío con el jugo. Si se dispone de máquina envasadora de vacío, dejarlos reposar unas 2 horas en la nevera. Si no, dejarlos en remojo al menos seis horas.

PARA LA EMULSIÓN DE PIMIENTOS

Escurrir bien los pimientos separados del jugo de conserva y ponerlos en un vaso triturador con el huevo cocido, el ajo y la lata de anchoas. Triturar todo hasta conseguir una masa homogénea, que se rectificará de sal si fuera necesario. También se puede emulsionar con el aceite de la conserva para que quede más cremoso. Ponerlo dentro de una manga pastelera desechable y reservarlo en la nevera.

TERMINACIÓN

Colocar los bastones unos al lado de otros, en paralelo, en una bandeja o plato. Hacer una pequeña abertura en la manga pastelera y poner un punto de crema de pimientos en uno de los extremos del bastón. Encima de la crema poner media nuez, un poco más de emulsión y el brote de acedera.

Repetir así con cada uno de los bastones.

Es importante que los bastones estén bien impregnados del sabor del aliño que se ha preparado. Si no tiene suficiente sabor, añadirle más salsa de los pimientos como acompañamiento o unas escamas de sal para potenciarlo.

ESPINACAS

Spinacia oleracea

HAY UNA VERDURA QUE SE RECUERDA porque forma parte de la vida de todos los que han vivido en mi generación, una que, de manera imborrable, nos ha marcado y la hemos comido por imitación. Y solo por parecernos al gran Popeye, comiendo espinacas para tener superfuerza y ganar peleas a Brutus... Madre mía... Yo pensaba que si comía espinacas se me iban a hinchar los brazos y eso sin contar que tus padres encima te decían que comieras espinacas para ser más fuerte. Cuando comía espinacas, miraba de reojo mis brazos por si, a medida que las engullía, se me hinchaban. Menos mal que solo era la tripa lo que se hinchaba, porque siempre me han encantado las espinacas.

Después de mucho tiempo se descubrió el engaño. Las espinacas no solo no son lo que nos decían, sino que la mayoría de las verduras son más nutritivas y tienen más hierro que ellas. Anda que si hoy Popeye se enterase de que su fuerza era natural…

Lo que nos interesa saber es que, además de ser una verdura que debemos comer con moderación, es muy rica. Más allá de deciros que la comáis con moderación, es mejor comerla que no comerla, y mi misión en este capítulo es contaros la cantidad de cosas que se pueden hacer con espinacas.

Como las acelgas, las coles de Bruselas, los grelos, etc., son de esas verduras que las nombramos en plural y siempre me he preguntado por qué. Supongo que porque se comercializan en manojo, unidas desde la raíz, o al menos es como os recomiendo que las llevéis a la cocina. Las de bolsa son muy cómodas, limpias y listas para usar, o las míticas espinacas congeladas en bloque. ¿Quién no tiene espinacas en el congelador?

Si son frescas, las hojas han de estar enteras, de un verde intenso. Los tallos deben ser firmes y crujientes y, como todas las verduras que se adquieren en manojo, la mejor manera de ver si están frescas y tersas es poniéndolas de lado para comprobar si el manojo tiene una forma uniforme y vertical y no se le caen las hojas hacia abajo.

Salteadas, cocidas, al vapor, fritas, en guisos, cremas, sopas, crudas, en ensalada, en rellenos... ¡Qué ricas! Ese sabor amargo suave... Si me preguntaseis a qué sabe el verde de la clorofila, os diría que como las espinacas: frescor verde, vegetal en estado puro, capaz de subir las endorfinas de cualquiera que coma una buena cucharada de ellas. Quizá eso es lo que le pasó al autor de Popeye. Cuando las comía, se venía arriba y dio con la tecla… o eso creía él.



CROQUETAS VERDES



INGREDIENTES
Para 25-30 unidades

500 g de espinacas frescas
1 l de leche de vaca fresca
200 g mantequilla de Soria
150 g de harina de trigo

1 cebolla blanca
250 g de zanahoria
75 g de maíz cocido
3 g de sal
10 g de *jang sauce*
5 g de salsa tamari
300 g de harina para empanar
300 g de huevo batido para empanar
500 g de *panko* o pan rallado
aceite de girasol para freír

PROCESO

Cortar las espinacas quitando la raíz y un par de centímetros de tallos. Dejar el resto de hojas con tallo y ponerlas en remojo para limpiarlas de tierra y suciedad. Pasado un rato, escurrirlas y secarlas con papel de cocina. Reservarlas.

Lavar bien la zanahoria y cocerla con agua salada (20 g de sal por litro) a fuego mínimo durante unos 30 minutos, dependiendo del tamaño. Una vez cocida y fría, picarla en cubos pequeños del tamaño de un grano de maíz. Reservarla.

En una cacerola honda, fundir la mantequilla a fuego mínimo. Mientras, picar la cebolla muy fina y añadirla y, con el fuego bajo, pocharla tapada durante una media hora, moviendo cada 5 minutos, hasta que tome color. Agregar la harina y remover bien. Incorporar la leche hervida previamente en caliente para que no se hagan grumos y acelerar el proceso. Con una varilla, y sin parar de mover, cocer a fuego lento unos 20 minutos e ir añadiendo la sal, la soja y el *jang*.

Añadir las hojas de espinacas. Aunque parezca que no caben en la cacerola, luego se reducen mucho. Con una batidora eléctrica de mano, y a fuego mínimo, triturar la masa hasta que se integren las espinacas y tenga un precioso tono verde uniforme.

Cocer otros 10 minutos sin parar de remover. Incorporar la zanahoria y el maíz dulce, remover bien, rectificar de sal y añadir un poco de pimienta negra (opcional).

Dejarlo cocer 5 minutos más, sacar la masa y ponerla en un recipiente plano. Aplanarla y cubrirla con papel de plástico, en contacto con la masa, para que no haga costra, ya que se va a dejar enfriar a temperatura ambiente. Después meter la bandeja o el recipiente en el frigorífico para que repose al menos 12 horas.

Una vez reposada la masa, retirar el plástico. Con la ayuda de un par de cucharas, ir sacando trozos de unos 30 g más o menos, y disponer las porciones en una bandeja, separadas unas de otras. Untarse las manos con un poco de aceite de oliva y dar forma de bola a las croquetas. Meter las bolas 10 minutos en el congelador para que la capa de fuera esté dura y no pierdan la forma al empanarlas.

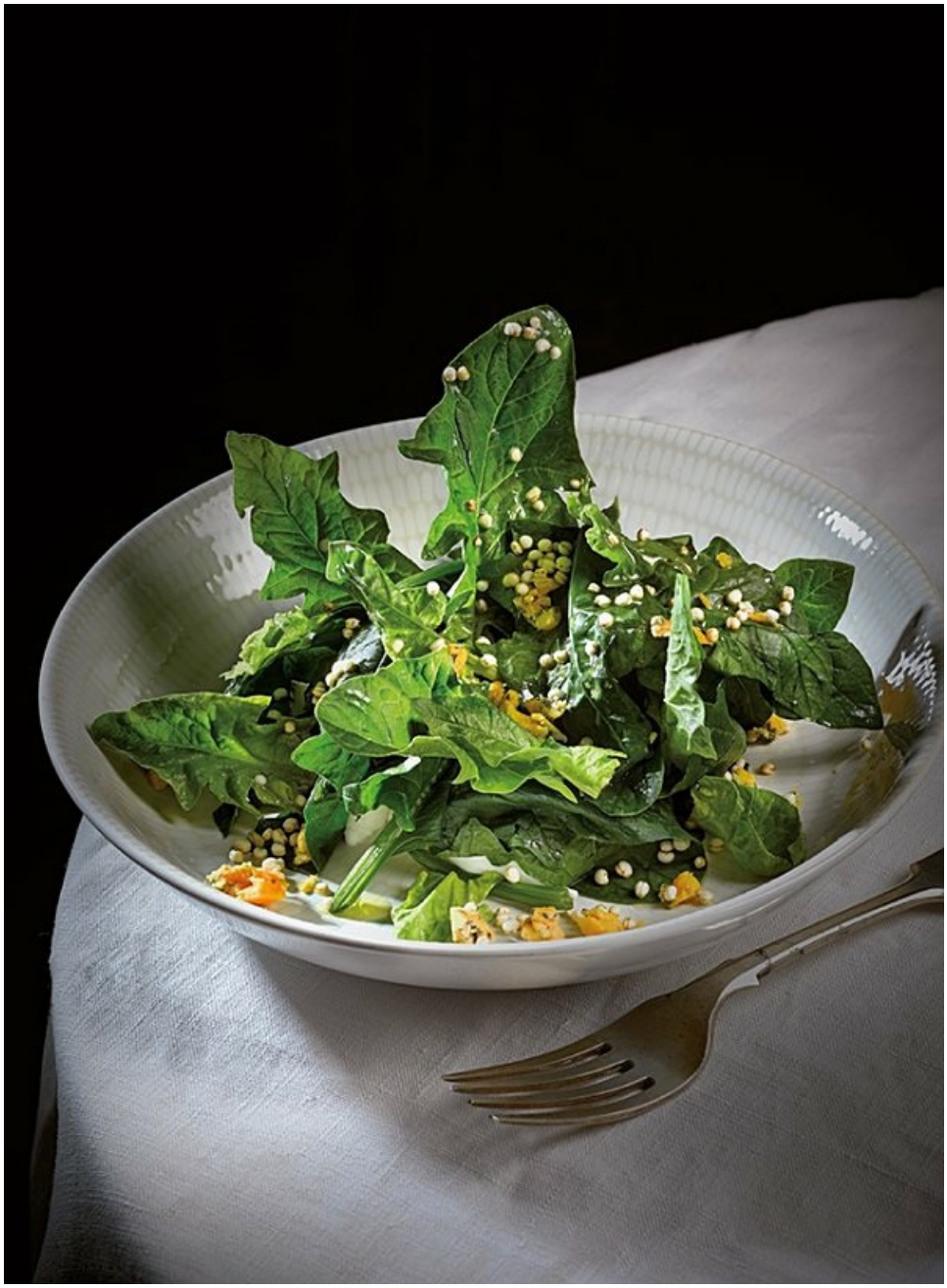
Preparar tres bandejas: una con harina, otra con pan rallado y otra para dejar las croquetas ya empanadas, y un bol con huevo batido. Seguir este proceso de empanado: 1. Harina, quitando el exceso de la misma. 2. Huevo, dejando que se empape bien. *3. Panko* o pan rallado, con cuidado de que quede toda la superficie cubierta. Una vez empanadas, meterlas en la nevera hasta el momento de freírlas.

TERMINACIÓN

Unos 15 minutos antes de freírlas, sacar las croquetas de la nevera para que no estén muy frías. Freírlas en una freidora o sartén honda con aceite de girasol a unos 180 °C e ir colocando en una bandeja con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Disponerlas en un recipiente y acompañarlas de alguna salsa que guste, tipo alioli, salsa *teriyaki* o salsa brava. La idea es tener una salsa donde mojarlas.

ESPINACAS EN TEXTURA
CON QUESO AZUL Y QUINOA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 manojo de espinacas
150 g de queso azul de Gamonéu

50 g de quinoa suflada
75 g de nata fresca
50 g de lechuga de mar
1 rodaja de limón
2 ajos
1 rodaja de jengibre
12 bolas de pimienta negra
½ cebolla
10 g de AOVE manzanilla
sal en escamas
pimienta

PROCESO

Cortar el manojo de espinacas a 2 cm de la raíz, que se desecha.

Poner las hojas en un cuenco con agua fría y escurrirlas cerciorándose de que no tienen nada de tierra. Separarlas por tamaños: las grandes, las medianas y las pequeñas y más tiernas. Reservarlas.

En un cuenco, poner el queso en trozos y desmenuzarlo. Por otro lado, llevar a ebullición la nata con un poco de sal. Cuando hierva retirarla del fuego, verterla encima del queso y, con la ayuda de una varilla, integrar queso y nata. Mantenerlo caliente o tibio.

En una vaporera, poner 1 litro de agua, la lechuga de mar, la rodaja de limón, 1 ajo, las pimientas y la cebolla. Tapar y ponerlo a fuego mínimo durante al menos 20 minutos.

Pasado ese tiempo, colocar en la rejilla las hojas más grandes y hervirlas al vapor durante 1 minuto.

TERMINACIÓN

Mientras, en una sartén antiadherente, poner un poco de AOVE manzanilla y un ajo rallado. A fuego fuerte, dorar el ajo y añadir las hojas medianas de espinacas. Apartar la sartén del fuego y, pasados unos segundos, sacar las hojas.

En un cuenco, poner un poco de la crema de queso azul de Gamonéu; alrededor de la crema, las hojas recién sacadas de la vaporera; y encima, las hojas recién sacadas de la sartén; salpicar con la quinoa suflada, clavar las hojas crudas de espinacas y repartirlas por todo el plato.

Rematar con unas escamas de sal, unas gotas de AOVE manzanilla y un poco de pimienta negra recién molida.

NABO

Brassica rapa

ESTA RAÍZ TAN PECULIAR, que pertenece a la familia de las coles (coliflor, brócoli, romanesco, coles de Bruselas…), es uno de los productos vegetales más aprovechados y aprovechables que se pueden encontrar en nuestra huerta porque de él se come casi todo: la raíz, las hojas, las flores y las semillas.

En la Antigüedad no solo se cultivaba, sino que era una de las piezas básicas de la alimentación del pueblo. Con el tiempo mejoraron las especies para potenciar su cultivo y su consumo, debido al elevado valor nutricional que tiene.

Esta planta supersana tiene la particularidad de que, aun siendo una raíz, está a la altura de cualquier verdura por su sustancia beneficiosa para el organismo y es de los productos vegetales con mayores valores nutricionales de la huerta.

De hecho, esta particularidad hizo que su cultivo se especializara y se fueron creando subvariedades que salen en este libro, como la col china y el colinabo, y otras como la mostaza, el brócoli y la canola, de donde se extrae el aceite de canola, tan nutritivo y sano, que es el aceite vegetal con menos grasas saturadas.

En el mercado se pueden encontrar varios tipos de nabos según su tamaño y color, ya que en la última década se han traído variedades de otras partes del mundo, sobre todo de Asia.

El nabo que tradicionalmente se encuentra en nuestras verdulerías es una raíz de unos 10-12 centímetros con unas hojas verdes ásperas y un bonito color blanco hueso. Al menos en mi casa siempre se usó para meter en el cocido o en caldos y sopas, y cocido, como guarnición. No en vano el nabo, hasta que llegó la patata de América, era el rey de las comidas.

Otras variedades importadas que tienen mucho éxito son el nabo chino y el nabo *daikon*, ambos muy similares, característicos por su tamaño. Pueden llegar a medir hasta 30 centímetros de largo y tener un diámetro de hasta 7 centímetros. El *daikon* se usa como acompañamiento en platos crudos de la cocina japonesa, a los que aporta textura, acuosidad y sobre todo frescura. El nabo chino es una de las variedades más consumidas, pues se usa en uno de los platos icónicos de la gastronomía china: el pastel de nabo. Las hojas de las variedades españolas son mucho más pequeñas, pero hay variedades de hojas grandes, como los nabos que se consumen en Galicia, de los que sobre todo se comen las hojas. ¿Quién no conoce los grelos? Son las hojas de una variedad de nabo que tiene las hojas enormes. ¡Qué platos tan mágicos de la cocina regional gallega nos han dejado!

A la hora de comprarlos tienen que estar firmes, con la piel tersa, de color blanco, ligeramente amarillento. Las hojas han de estar vivas, como las de todos los manojos que compremos. En crudo tienen muy poco sabor, siendo el azufre su gusto inicial, aunque su perfume térreo y su acuosidad son únicos. Su textura y morfología lo convierten en un alimento capaz de absorber

los sabores de los demás, mimetizándose con la receta en la que se utilice. Aportan jugosidad, melosidad y un ligero toque picante. El mejor actor de reparto de la huerta.



NABO EN ESCABECHE



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

16 mininabos

Para el escabeche
150 ml de AOVE

150 ml de aceite de girasol
16 g de ajos
210 g de cebolla blanca
sal y pimienta
115 g de caldo de pollo o caldo de verduras
10 g de reducción de Módena
465 ml de vinagres
(90 ml de jerez,
125 ml de balsámico de manzana y 250 ml de manzana)

Para el agua de algas
3 l de agua
350 g de lechuga de mar fresca

Para el caviar de pimienta
50 g de caldo vegetal
molinillo de pimienta negra
0,1 g de colorante negro
0,6 g de *algin*
4 g de carbonato cálcico
500 g de agua
100 g de AOVE
30 hojas de germinado de rábano

PROCESO

PARA EL ESCABECHE

Mezclar el aceite de oliva y de girasol y freír los ajos y la pimienta. Retirarlo y en ese aceite pochar la cebolla hasta que coja color. Añadir los vinagres y los ajos y dejarlo cocer 15 minutos. Agregar el caldo y la reducción de Módena y dejarlo cocer 15 minutos. Rectificar de sal, colarlo y texturizarlo con un poco de goma *xantana*. Reservar en un biberón.

PARA EL AGUA DE ALGAS

Poner las algas frescas y 3 litros de agua en un cazo, llevarlo a ebullición durante 10 minutos y dejar que se enfríe todo junto.

PARA EL NABO

Coger los nabos y cortar 1/3 por la parte superior, como si fuera la tapa. Con un sacabolas redondo (más pequeño que el diámetro del nabo) vaciar el resto del nabo, unos 2/3, y sacar una semiesfera (hay que sacarlo de una pieza sin llegar al fondo, para que todas las paredes vacías del nabo tengan el mismo grosor). El resultado será un nabo en tres piezas: una tapa, la semiesfera interior y el nabo vacío.

PARA EL CAVIAR DE PIMIENTA

Poner en un vaso medidor 500 g de agua con el carbonato cálcico, triturarlo con la batidora de mano y dejarlo reposar 10 minutos hasta que actúe. En un vaso medidor mezclar el caldo, la pimienta, el *algin* y el colorante. Triturarlo con la batidora de mano y ponerlo en una jeringuilla sin aguja. Pasados los 10 minutos del baño de carbonato cálcico, echar gotas con la mezcla de la jeringuilla sobre el agua de carbonato y se formarán como bolas de pimienta. Con una cuchara con agujeros, recogerlas, lavarlas en un bol con agua limpia y volver a cogerlas con la cuchara de agujeros, dejándolas en un recipiente hermético con los 100 g de AOVE. Reservarlas en el aceite.

TERMINACIÓN

Poner a calentar el agua de algas y, cuando hierva, añadir las tres piezas del nabo y cocerlo 3 minutos. En un plato hondo, poner en el centro la semiesfera de nabo con la parte plana para abajo, apoyando por delante la tapa y el nabo vacío por detrás viéndose el hueco. Coger el biberón del escabeche y llenar el agujero del nabo vacío y regar la semiesfera. Con la cuchara de agujeros, coger 6 bolas del caviar de pimienta y esparcirlas sobre el nabo y el escabeche, terminando con tres hojas del germinado de rábano (con un poco de escabeche sobre cada hoja) y una vuelta de molinillo de pimienta.

HUESOS DE CAÑA VEGETALES



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el nabo
1 nabo *daikon*
120 g mantequilla
azúcar

Para la crema de cebolla y remolacha
1 remolacha cocida
3 cebollas moradas
180 g de vino tinto
sal

Para la terminación
pimenta molida
hojas de remolacha
jugo de carne o
demi-glace
AOVE arbequina

PROCESO

PARA EL NABO

Lavar y pelar el nabo y quitarle la punta de las hojas y el final en punta, dejando un cilindro lo más regular posible. Después cortarlo en rodajas gruesas para que, cuando se vacíe su interior (véase la terminación del plato), queden con una forma similar a los huesos de caña de ternera que se usan para el cocido.

Cuando estén preparados los discos, envasarlos al vacío con 1 g de mantequilla, 1 g de sal y 1 g de azúcar y ponerlos al vapor durante 3 horas a 90 °C. Pasado el tiempo, enfriarlos rápidamente en agua y hielo o en la nevera para cortar la cocción.

Si no se dispone de máquina de vacío, preparar una cacerola con agua salada (25 g de sal por litro y 20 g de azúcar por litro). Cuando rompa a hervir, añadir los discos de nabo y dejarlos cociendo 5 minutos. Apartar la cacerola del fuego y dejar que se enfríen en su propia agua de cocción. Reservarlos hasta la terminación.

PARA LA CREMA DE CEBOLLA Y REMOLACHA

Cortar las cebollas moradas en láminas de juliana fina. En una cacerola plana con tapa, poner a derretir la mantequilla. Cuando esté lista, añadir la cebolla en juliana, tapar la cacerola y ponerla a fuego mínimo durante 1 hora más o menos, sin dejar de remover cada 2-3 minutos. Cuando esté bien rehogada, añadir el vino tinto. Es importante que el vino sea bueno. El guiso o la elaboración será directamente proporcional a la calidad del vino que se haya puesto.

Subir el fuego y dejar que evapore. Incorporar la remolacha troceada, rehogarla un par de minutos y triturarlo todo con un robot de cocina. Rectificar de sal y conseguir una crema densa y rica, por lo que es importante primero triturar la cebolla y la remolacha, y después añadirle la grasa del sofrito para que quede bien emulsionado. Reservarlo para la terminación.

TERMINACIÓN

Con un descorazonador de manzanas, quitar parte del interior del nabo dejando un anillo hueco en él, simulando el hueso de caña, y perfilarlo de manera que no queden aristas. El interior se puede usar para alguna crema o salsa en otra elaboración.

En una sartén antiadherente, poner un poco de mantequilla y dorar ligeramente el nabo para que coja temperatura. Calentar el relleno de remolacha y mantequilla, y el jugo de carne, *demi-*

glace o una salsa reducida con sabor a carne.

En un plato llano, colocar el nabo con forma de hueso de caña, rellenarlo con la crema simulando el tuétano rosado, salsear con la *demi-glace* y terminar con unas gotas de AOVE arbequina, un poco de pimienta y unas hojas *baby* de remolacha.

Si se prefiere no poner jugo de carne, se puede hacer igual con una salsa tipo *teriyaki* u otra con bastante sabor de corte vegetal.

REMOLACHA



Beta vulgaris L.

EXISTE UN PERFUME que considero único. Es el que prefiero para mis platos, el que me inspira la naturaleza, ese aroma a tierra mojada por la lluvia, esos primeros momentos en los que aún puedes seguir percibiendo el olor que desprende la tierra al mojarse… El olor a tierra… ¿A qué sabe la tierra? La tierra sabe a tierra, y no os voy a pedir que salgáis al jardín y la probéis de una maceta. Os voy a pedir que vayáis al mercado y compréis una remolacha fresca.

Solo la remolacha puede contestar la pregunta sobre el sabor de la tierra, no hay vegetal capaz de transmitirlo mejor. Si queréis hacer la prueba, una vez lavada, cortadla por la mitad y respirad ese perfume... Os recordará a una tarde de lluvia... Su perfume es inconfundible y mágico a la vez, pues hace pensar que es posible cocinar la tierra: basta con cocinar remolacha.

Además de su perfume, la remolacha tiene otra cualidad que no poseen la mayoría de las verduras. Me refiero a su sabor dulce. Es tan alta la concentración de azúcar de alguna de las variedades de remolacha que es el vegetal que se usa para hacer el azúcar refinado que se consume en la mayoría de las casas de todo el mundo, lo que la convierte en uno de los vegetales más cultivados por su potencial endulzante.

Posiblemente, la característica por la que más se la conoce es por su color. Donde cae la remolacha solo quedará color rojo púrpura, pues es capaz de teñir con su tono todo lo que toca: comida, tablas de corte, ropa, manos... Por eso siempre recomiendo trabajar la remolacha con guantes, ya que si no, por mucho que se laven las manos después, estarán, al menos un día, más rosas de lo normal. ¡Aviso!

¿Cómo se puede cocinar una verdura dulce para preparar algo que no sea un postre? Esa es la clave, porque la remolacha siempre se ha utilizado en pequeñas dosis para equilibrar aliños y salsas, aportando dulzor y color a los platos. Siempre se ha pensado en la remolacha como ingrediente para dar dulzor y color, pero no en extraerle su principal característica, ¡su sabor a tierra!

Cuando se compren remolachas, hay que fijarse en dos cosas:

• **En las hojas:** Deben ser frescas y largas. Cuanto más alargadas, mejor. Las hojas os dirán si está madura con su longitud y su número: al menos ha de tener seis tallos alargados; si tiene menos, está verde.

• **En la raíz:** Al palparla debe estar firme, pero no como una piedra. Si está muy dura, puede que esté verde o que la maduración no sea la adecuada, por lo que tendrá poco sabor. Hay que que notarla firme, pero no demasiado.

Las dos siguientes recetas pretenden darle a la remolacha el protagonismo que se merece, por eso ninguna es un postre.

También incluyo una clave para trabajarla y que no quede tan dulce.

Si hay un plato que he cocinado por todo el mundo, un plato que algún día tendré que llevar a un concurso, es este. Desde que lo creé, en 2009, ha estado ininterrumpidamente en el menú degustación de mi restaurante, y siempre hago esta receta allá donde voy. Es uno de esos platos que sé que haré y estará en las mesas allá donde esté cocinando: el tartar de remolacha.

¡La otra receta te la puedes beber! Preparad los guantes y... ¡vamos a comer tierra!



TARTAR DE REMOLACHA A LAS FINAS HIERBAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para la remolacha
1 remolacha grande (300 g)

1 manzana verde
1 manzana roja
1 aguacate maduro
40 g de vinagre de Módena reducido
48 g de AOVE picual
1 kg de sal gruesa
molinillo de pimienta negra

Para el mézclum de hierbas
30 hojas de perifollo
brotes de estragón
brotes de eneldo
brotes de menta
brotes de cilantro
brotes de rábano
brotes de mostaza
brotes de nabo

PROCESO

PARA LA REMOLACHA

Quitar las hojas de la remolacha por la parte de arriba y lavarla a conciencia bajo el chorro de agua, ya que suele tener mucha tierra en la corteza.

A continuación, ponerla en una placa de horno. Mezclar 1 kg de sal gruesa y 100 g de agua y hacer una masa. Cubrir con ella totalmente la remolacha y meterla en el horno durante 2 horas a 180 °C, dependiendo del tamaño. Si pesa más de 300 g, hay que dejarla casi 3 horas y, si es más pequeña, posiblemente menos.

Sacarla del horno y, cuando esté fría, quitar la corteza de sal y lavarla para quitarle la sal adherida a a la piel. Secarla con papel de cocina y, con la ayuda de una puntilla o un cuchillo pequeño, retirar la piel con mucho cuidado y cortar la remolacha en cubos pequeños de ½ cm^2 y ponerla en un cuenco.

Trocear las dos manzanas en cuadrados del mismo tamaño. Es importante que los cuadrados de fruta sean exactamente iguales que los de la remolacha. Una vez cortados, mezclarlos para que la manzana no se oxide.

Por otro lado, en un robot de cocina o vaso triturador, poner los recortes de remolacha y la carne del aguacate. Triturarlo a velocidad media hasta hacer una pasta. Una vez integrada, añadir el vinagre de Módena reducido y cinco vueltas de pimienta de molinillo, y el AOVE a hilo fino, poco a poco, para que emulsione.

Añadir esta mezcla al cuenco de vegetales picados, integrar todo de manera homogénea y dejarlo reposar en la nevera al menos 2 horas antes de servirlo para que el marinado se haga bien. Rectificar de sal si es necesario.

PARA EL MÉZCLUM DE HIERBAS

Poner en un cuenco con agua y hielo las hojas de todas las hierbas, sin ningún tallo, media hora antes de servir el plato. Antes de utilizarlas, escurrirlas con la ayuda de un escurridor de verduras

de centrifugado o un colador. Secarlas del todo con un trapo o con papel de cocina.

TERMINACIÓN

En un plato llano, y con la ayuda de un aro metálico o molde redondo, colocar una porción de tartar de remolacha centrado. Quitar el aro y repartir todas las hierbas en la superficie del tartar y alrededor del mismo.

Terminar con una cucharada de aceite de oliva arbequina para aliñar las hojas, unas escamas de sal y unas gotas de reducción de vinagre de Módena.

Para preparar el propio vinagre de Módena reducido, poner 300 g de vinagre de Módena en un cazo pequeño, añadirle 30 g de azúcar moreno, mezclarlo bien y dejarlo a fuego mínimo hasta que reduzca a una tercera parte. Retirar el cazo del fuego y dejar enfriar en el tarro o bote donde se vaya a almacenar.

CAVA DE REMOLACHA CON BROTES DE NABO DAIKON



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

575 g de remolacha fresca pelada y troceada
¼ l de cava *brut* (seco, poco dulce)

1 manzana verde
1 lima
brotes de nabo *daikon*
sal en escamas

PROCESO

Lavar, pelar y trocear las remolachas, con cuidado de que no tengan nada de tierra. Trocear la manzana verde y añadirle el zumo de la lima para que no se oxide y potencie su acidez. Además, le da el toque aromático de la cáscara.

En una licuadora, licuar ambos vegetales y repasar dos veces la fibra que cae en la cubeta de la licuadora para sacar el máximo de jugo. Esta operación la recomiendo cada vez que se use la licuadora, es decir, pasar al menos un par de veces los productos que se licúen y así se extrae más cantidad de jugo.

Una vez sacado el jugo, pasarlo por un colador fino para evitar que quede algún trozo. Ponerlo en un recipiente, jarra o botella con cierre hermético, y dejarlo en la nevera al menos 1 hora antes de servirlo.

TERMINACIÓN

En una copa de cóctel o de cristal con embocadura ancha, poner la mitad de la capacidad de licuado de remolacha frío, y añadir el cava justo antes de servirlo, también muy frío. La cantidad de cava depende del alcohol que se quiera añadir, pero recomiendo partes iguales de licuado y cava.

Para terminar, colocar unos brotes picantes de nabo *daikon* para equilibrar sabores y dar texturas, y rematarlo con unas escamas de sal.

¡Brindemos por la naturaleza vegetal!

ZANAHORIA



Daucus carota

ME CUESTA IMAGINARME que alguna cocina del mundo pueda funcionar sin zanahorias, esas raíces pivotantes tan famosas y tan consumidas por todo el mundo. Tienen una suerte muy especial que hacen que gusten a todo el mundo: están entre las verduras más dulces.

Su uso en todo tipo de recetas a nivel global se debe a la versatilidad que le aporta su dulzura, y a su acuosidad. No hay frigorífico en el planeta que prescinda de su presencia, y se puede utilizar en todo tipo de platos, salados y dulces, cruda o cocinada, entera o troceada, con piel y sin piel, grandes o minis.

Cada vez se pueden encontrar más variedades en el mercado, desde la típica bolsa de zanahorias que suele usarse para caldos, jugos, fondos, salsa o sofritos, que solo con lavarla y trocearla ya se puede usar, zanahorias de colores (moradas, verdes, amarillas...) que darán más vida a nuestros platos, las zanahorias de manojo, que se venden en un montón de tamaño mediano, atadas por los tallos, luciendo unas frondosas hojas, o las zanahorias *baby*. La primera vez que vi una verdura *baby* o de pequeño tamaño fue una zanahoria. Las adoro y las uso muchísimo.

Recomiendo que esas hojas no se tiren, pues se pueden usar de varias maneras:

• **Quitarlas de los tallos**, meterlas unos minutos en agua fría o con hielo y escurrirlas. Se pueden mezclar con el resto de las hojas de una ensalada o como elementos para vinagretas o majados, picadas, o sopas, para refrescar.

• **También se pueden usar para potenciar el sabor** de la propia zanahoria, ya que saben exactamente igual que la zanahoria, pero sin el dulce. Su sabor es amargo y su perfume es mucho más potente.

Cuando se compren zanahorias, hay que comprobar que las hojas estén muy vivas, no aplastadas o de color pálido. Las raíces han de estar firmes, de un color naranja intenso, sin golpes ni manchas oscuras, que indicarían que han sufrido una mala manipulación. Y, sobre todo, deben tener perfume.

Para cocinarlas, es muy importante tener en cuenta que no hay que pelarlas, pero sí lavarlas muy bien y frotarlas ligeramente para quitar cualquier tipo de impurezas que haya en la piel o en los pliegues. Asimismo, es mejor cocerlas enteras y después trocearlas, aunque se tarde más, ya que, si se trocean, se perderá su sabor y casi la mitad de sus propiedades.

Siguiendo estas pautas, además de saborear más las zanahorias, se generarán menos residuos.



ZANAHORIA Y ACEITUNAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para las baby
200 g de almíbar TPT
24 zanahorias *baby*

Para la crema

Elaboración 1:

400 g de zanahoria
60 g de mantequilla
140 g de ron
35 g de pasas
7 g de canela rama
1 g de cardamomo

Elaboración 2:

80 g de azúcar
4 g de sal
1 vaina de vainilla
200 g de leche
3 g de *gellan*
150 g de puré de zanahorias (elaboración 1)

Para el praliné

100 g de aceitunas *kalamata*
200 g de agua
50 g de azúcar
1,75 g de *gellan*

Para el bizcocho

50 g de almendras
100 g de zanahoria cocida
125 g de claras
80 g de yemas
50 g de azúcar
65 g de harina
12 g de zanahoria licuada

Para el granizado

300 g de agua
100 g de naranja
45 g de azúcar moreno

PROCESO

PARA LAS ZANAHORIAS BABY

Hervir en agua las zanahorias *baby* durante 4 minutos; enfriarlas en agua y hielo. Pelarlas frotándolas con un estropajo limpio. Meterlas en una bolsa de vacío con almíbar hasta que las cubra y envasarlas al 100 %, dejándolas macerar 12 horas.

PARA LA CREMA DE ZANAHORIAS

Poner los ingredientes de la elaboración 1 en un cazo y hervirlos 2 minutos. Ponerlos en una bolsa de vacío y envasarlos al 100 %. Cocerlo en el Roner a 85 °C 3 horas. Sacarlo de la bolsa, retirar todas las especias y triturar la mezcla hasta conseguir una masa homogénea. Pasarla por un colador fino. Poner 150 g de ese puré en un cazo y mezclar todos los ingredientes de la elaboración 2. Calentar hasta que actúe el *gellan*, dejarlo enfriar y triturarlo hasta conseguir una masa homogénea. Tamizarla por un colador fino e introducirla en una manga. Reservarla.

PARA EL PRALINÉ DE ACEITUNAS

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Añadir las aceitunas deshuesadas y cocerlo despacio hasta reducir a 105 g. Triturarlo con un robot de cocina a velocidad 10 hasta que quede una masa fina, pasarlo por el colador fino y ponerlo en un cazo con el *gellan*. Hervirlo hasta que actúe y enfriarlo hasta que se solidifique. Triturarlo en un robot de cocina hasta conseguir una crema fina y reservarla en una manga.

PARA EL BIZCOCHO DE ZANAHORIAS

Ponerlo todo en un robot de cocina, triturarlo a velocidad máxima y pasar por colador de malla fina. Meter en un sifón con 3 cargas y dejarlo reposar 12 horas. Ponerlo en un vaso de plástico con tres rajas en la parte inferior y ponerlo 50 segundos a 900 W en el microondas. Al sacarlo, dar la vuelta al vaso y desmoldarlo al servir.

PARA EL GRANIZADO DE NARANJA FERMENTADA

Cortar la naranja en trozos irregulares, añadir el agua y el azúcar, remover hasta que se disuelva el azúcar y dejarlo a 30 °C unos 6 días. Colarlo y congelarlo.

TERMINACIÓN

Untar el praliné de aceitunas en el fondo de un plato. Disponer tres puntos de crema y apoyar un trozo del bizcocho y 2 zanahorias *baby* por la mitad. Poner el granizado en un cazo previamente enfriado en el congelador y servirlo en la mesa por encima.

CONSEJOS: Si se deja el granizado fermentando menos de 6 días, será más dulce, mientras que tendrá un sabor más alcohólico si pasan más de 6 días.

TACO DE ZANAHORIA Y CACAHUETES



INGREDIENTES
Para doce raciones

Para el taco de anís
12 hojas de anís grandes

Para las zanahorias baby

12 zanahorias *baby*

Para la picada de hierbas
50 g de hojas de las zanahorias
25 g de brotes de cilantro
60 pétalos de flor color naranja

Para el praliné de cacahuete
200 g de cacahuete frito salado
50 g de mantequilla

Para el praliné de cacahuete verde
200 g de cacahuete salado frito
50 g de mantequilla
3 g de *chlorella*

Para la terminación
12 roscas de pimienta de cacao

PROCESO

PARA EL TACO DE ANÍS

Lavar las hojas de anís y meterlas en un recipiente hermético bajo, entre dos hojas de papel húmedo. Antes del servicio, ponerlas en un vaso tipo zurito bajo con agua y hielo para reavivarlas.

PARA LAS ZANAHORIAS BABY

Lavar las zanahorias hasta que no queden restos de tierra. Cortar las hojas, limpiarlas bien y reservarlas en un recipiente hermético entre dos hojas de papel húmedo. Hervir las zanahorias en agua de algas durante 3 minutos, escurrirlas, secarlas y reservarlas en un recipiente hermético.

PARA LA PICADA DE HIERBAS

Picar finamente las hojas de zanahoria y los brotes de cilantro. Sacar los pétalos de la flor naranja y ponerlo todo junto en un vaso de zurito bajo, cubierto con un papel húmedo y con papel film. Reservarlo hasta el momento del servicio.

PARA EL PRALINÉ DE CACAHUETE

Meter todos los ingredientes en un robot de cocina y triturarlos a velocidad 4 durante 5 minutos, o hasta que todo esté bien triturado. Si es necesario, se puede usar una lengua de silicona para bajar la crema de las paredes y volver a triturarla hasta que adquiera la textura deseada. Tiene que quedar bien fino. Poner la crema en una manga y reservarla en frío.

PARA EL PRALINÉ DE CACAHUETE VERDE

Preparar el praliné igual que en el paso anterior.

TERMINACIÓN

Secar bien las hojas de anís y, en el centro de las hojas y a lo largo, poner una línea fina de praliné de cacahuete. Encima añadir una zanahoria *baby* y, sobre ella, una línea de praliné de cacahuete verde. Sobre esta agregar una cucharadita de picada de hierbas y, por último, añadir una rosca de pimienta de cacao.

BORRAJAS

BRÓCOLI

CALABAZA DE CIDRA

CARDO ROJO

COL CHINA

DE INVIERNO

COLIFLOR

KALE

LOMBARDA

ROMANESCO

SALSIFÍ



BORRAJAS



Sonchus oleraceus

DE ENTRE TODAS LAS VERDURAS y hortalizas, las borrajas se me habían atravesado, eran mi talón de Aquiles. Me costaba sacarles partido, aunque era mi percepción, pues es una verdura muy utilizada y que da mucho juego.

Aunque hace años las usaba poco, temporada tras temporada las incluía en mis menús, pero no todo lo que me hubiera gustado, pues adoro su sabor salino y térreo y su ligero toque acidulado.

La borraja tiene la particularidad de que manipularla es muy complicado, ya que, como sistema de defensa contra los depredadores, ha desarrollado unos pequeños filamentos urticantes, no tan potentes como los de la ortiga, pero que dificultan su manipulación y posterior limpieza, pues, para comer borrajas y disfrutar de su sabor, hay que limpiarlas a conciencia.

Normalmente, se encuentran en el mercado en manojo, unidas por el corte de la raíz. Son una serie de pencas finas alargadas, que terminan en hojas redondeadas, completamente recubiertas por esos filamentos que le dan un aspecto peludo. Viéndola, se te quitan las ganas de comerlas.

Las hojas deben tener un color verde vivo y oscuro y las pencas, un verde claro intenso. Si las pencas no están firmes y las hojas enteras y crujientes al tacto, seguro que no están en su mejor momento.

Una vez desprovistas de las hojas y separadas una a una, veréis que las pencas son más anchas por la parte de abajo y terminan en punta. Os recomiendo que separéis la parte más ancha por un lado y, por otro, la parte más fina… Antes de trabajarlas, las precocino de la siguiente manera: preparo una cacerola de mi agua de algas para cocer verduras (ver elaboración en receta «Espárragos al vapor de algas con trufa» en Espárragos verdes de las recetas de primavera). A la parte más ancha le doy 2 minutos de cocción y, a la parte fina, solo uno… Después las refresco en agua y hielo, con un puñado de sal, unos 10 g por litro, para potenciar su sabor salino y que no lo pierdan en el refrescado.

Esa agua de hervirlas hay que tirarla, pues deja un sabor muy amargo y un perfume raro en el agua. De ahí la famosa frase de «quedar algo en agua de borrajas»...

Después, una vez frías, se sacan del agua y se escurren bien. Ahora viene la tarea más complicada, que consiste en quitar la lámina fina que recubre la penca, que es donde están esos pelillos desagradables. Si le dais ese tiempo justo de cocción y tiráis de un lado a otro, veréis cómo salen con facilidad y queda una sutil y delicada penca salina, maravillosa, rica y crujiente, con una acuosidad que enamora.

Esta es la forma de precocinarla. Después de este despellejado vegetal, tendréis la borraja lista para cocinarla o comerla tal cual.

Aunque nos hemos concentrado en cómo utilizar las pencas de las borrajas, que son la parte más utilizable, en Aragón se hace un postre muy popular con sus hojas, llamado crespillo.

Además, las hojas más jóvenes son perfectamente comestibles escaldadas o fritas.

Aquí os propongo dos recetas que os permitirán disfrutar de esta verdura. Os aseguro que no podréis vivir sin ella durante el invierno.



BORRAJAS EN PEPITORIA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para el caldo de borrajas
145 g de cebolla
20 g de ajos
25 g de aceite de oliva

70 g de pan frito
50 g de pistacho
0,12 g de clavo en especie
0,4 g de hebras de azafrán
5 g de cáscara de canela
15 vueltas de molinillo de pimienta
2 l de caldo de verduras

Para las yemas
10 yemas de huevo
300 g de azúcar
300 g de sal fina

Para las borrajas
1 manojo de borrajas de ½ kg
2 l de agua
50 g de lechuga de mar

Para la crema de cebolla caída
200 g de cebolla
50 g de mantequilla
2 g de *gellan*

PROCESO

PARA EL CALDO DE BORRAJAS

Poner en un cazo el aceite de oliva y, una vez caliente, añadir la cebolla cortada en juliana y el ajo en láminas y sofreírlos a fuego vivo sin dejar que se quemen. Por otro lado, freír las rebanadas de pan en una sartén con un poco de aceite para que se tuesten por fuera y reservarlas.

En el cazo donde están sofritos la cebolla y el ajo, añadir el caldo más el resto de los ingredientes y dejarlo cocer a fuego lento durante 2 horas. Después, quitar la rama de canela y los clavos, meterlo todo en el robot de cocina y triturarlo a máxima velocidad durante 3 minutos. Pasarlo por un colador fino y reservar el caldo.

PARA LAS YEMAS

En un bol, mezclar el azúcar y la sal y añadir 10 g de esa mezcla en una flanera.Añadir las yemas encima y cubrirlas con el resto de la mezcla de sal y azúcar. Dejarlo 40 minutos en curación. Pasado ese tiempo, coger la flanera y lavar las yemas con cuidado para quitar la sal y el azúcar. Volver a ponerlas en una flanera a la que hemos puesto aceite de oliva, que tiene que cubrir la yema, y reservarlo en la nevera.

PARA LAS BORRAJAS

Poner a cocer el agua con la lechuga de mar durante ½ hora. Pasado ese tiempo, retirar las algas. Cuando vuelva a hervir el agua, añadir las borrajas sin hojas y cocerlas 2 minutos. Sacarlas y enfriarlas con agua y hielo para que no siga cociéndose. Pelar muy bien la capa fina que las

recubre para que tengan mejor textura, y cortarlas en trozos de 3 cm de largo al bies. Hecho esto, meterlas en agua de algas fría para que no se oxiden.

PARA LA CREMA DE CEBOLLA CAÍDA

Cortar la cebolla muy fina y ponerla en una olla con la mantequilla. Tapar la olla y cocinarla a fuego lento durante 2 horas. Cuando la cebolla empiece a coger color, sacarla y triturarla en un robot de cocina hasta conseguir una pasta de cebolla, y reservarlo hasta la terminación.

TERMINACIÓN

Con la crema de cebolla, hacer un círculo en el centro de un plato sopero, dejando el hueco para poner dentro del círculo la yema que hemos precalentado. Una vez colocada, añadir trozos de borraja. Poner el caldo caliente en una jarra, con la que, en la mesa, se regará el plato hasta cubrir el círculo de cebolla caída.

Es importante que, después de cocer y pelar la borraja, se introduzca en agua de algas fría para que no se oxide.

BORRAJAS CON QUINOA Y SHIITAKE



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para las borrajas
1 manojo de borrajas
30 g de musgo de Irlanda

Para la emulsión de cilantro
1 ajo pelado
3 g de sal
3 g de azúcar
5 g de zumo de lima
75 g de aceite de girasol
30 g de hojas de cilantro

Para la quinoa
240 g de quinoa real, blanca
500 g de caldo de ave o verduras
10 g de salsa tamari

Para la terminación
8 setas *shiitake*
28 g de mantequilla
1 huevo
hojas de verdolaga de invierno
molinillo de pimienta rosa

PROCESO

PARA LAS BORRAJAS

Preparar una cacerola con 2 litros de agua y 20 g de sal por litro. Meter el musgo de Irlanda y dejarlo cocer durante al menos ½ hora.

Mientras, separar las pencas de las hojas de las borrajas, desechar las hojas y partir las pencas por la mitad. Cuando el agua de algas esté terminada, poner a cocer las borrajas durante 2 minutos. Seguidamente preparar un cuenco con agua, hielo y 5 g de sal por litro para refrescarlas y cortar la cocción. La sal es para que no pierdan salinidad.

Una vez refrescadas, escurrirlas y quitarles la piel exterior y las hebras internas, y cortarlas en trozos de más o menos 3 cm de largo.

PARA LA EMULSIÓN DE CILANTRO

En un cuenco, poner el cilantro, el ajo, la sal, el azúcar y la lima, y triturarlo todo hasta conseguir una crema densa y homogénea. Después, añadir poco a poco el aceite de girasol para hacer una emulsión de color verde, y reservarla hasta la terminación.

PARA LA QUINOA

Primero lavar bien la quinoa en un colador chino para para quitarle las impurezas que pueda tener. Poner el caldo a cocer junto con la salsa tamari y, cuando hierva, añadir la quinoa bien escurrida. Dejar cocer a fuego medio toda la mezcla sin tapar unos 15 minutos, o hasta que el caldo se evapore y la quinoa adquiera todo su sabor.

TERMINACIÓN

En una sartén, poner la mantequilla a fundir a fuego medio. Cuando esté fundida, añadir las *shiitake*, saltearlas un par de minutos, añadir las borrajas y saltearlas ligeramente. A continuación, añadir la quinoa recién cocida para que todo se integre y termine de evaporarse el jugo que pueda quedar de la cocción de la quinoa. Apartar la sartén del fuego y ponerlo a punto de sal. Añadir una yema de huevo y remover rápido para darle textura.

En un cuenco, con la ayuda de un pincel o con una cuchara, poner en el fondo la emulsión de cilantro, encima una porción generosa de quinoa y terminar con unas hojas frescas de verdolaga de invierno.

Encima se puede añadir cualquier hierba que aporte frescura, como la rúcula o los berros. También se puede poner un poco de ralladura de cítricos e incluso aceite aromatizado, como el de trufa, o alguna hierba.

BRÓCOLI



Brassica oleracea italica

BRÓCOLI, BRÓCULI, BRÉCOL... Aunque para mucha gente el brócoli siempre ha estado ahí, en la gastronomía española entró mucho más tarde que en otros países, ya que era una verdura que no se cultivaba aquí. Aún recuerdo las primeras veces que mi madre trajo brócoli a casa. Un día apareció, sin más… y fue presentado en familia como coliflor verde. Por ahí van los tiros.

Originario de Asia, el brócoli es el primo silvestre de la coliflor. Cuando llegó a Europa, empezó a cultivarse en Italia, donde se popularizó (incluso de donde procede su nombre científico). De ahí se extendió el cultivo y el consumo por todo el continente, y gozó de una buena campaña de marketing, ya que era presentada como la verdura más sana del planeta.

Siendo primo de la coliflor, mi hermano y yo esperábamos que fuese otra verdura pestilente, pero poco a poco se hizo su hueco en nuestros verdes corazones. Mi madre nos sorprendía haciéndolo rebozado. Era una delicia comerlo recién frito, pasado por harina de garbanzos y huevo, qué recuerdos…

Su época ideal de consumo es el invierno, aunque en su origen es una planta de verano. No en vano mi padre siempre la llamaba *coliflor de verano*. Y así es en Italia, donde siempre se cultiva en épocas de calor, ya que la planta se desarrolla mejor en épocas de temperaturas más elevadas.

De su piña floral, llena de miles de miniflores esperando abrirse, se come casi todo. En invierno, cuando están bien prietos, esos florones de brócoli están riquísimos. Esa textura cruda y prieta de los capullos apilados a presión unos contra otros aporta al brócoli unas características únicas.

Su intenso verde oscuro debe ser uniforme, la piña floral debe estar muy firme y, en la base del tallo, no deben aparecer zonas huecas, síntoma de la vejez de la planta, ya que aguanta bastante una vez cortada.

Aprovechamos tanto los florones como el interior del tallo. ¡Sí, sí, no tiréis el tallo del brócoli jamás! Cortad la corteza y el interior, lo que mi maestro Martín Berasategui me enseñó como «el tuétano del brócoli», lo encontraréis rico, jugoso, fino, crujiente y elegante. Sin duda, es una manera de darle más usos a esta inflorescencia verde.

Cruda, al vapor, frita, hervida, cocida, salteada, en arroz, guisada, al horno… Se puede comer esta verdura como se quiera, pero siempre teniendo presente que, a partir del minuto 5 de cocción, comienza a perder nutrientes de manera vertiginosa. Nunca se deben superar los 3 minutos si se va a comer el brócoli cocido y hay que añadirlo al final de las elaboraciones para mantener su poder nutritivo. Basta con cortar el brócoli más pequeño o, como más me gusta, semicrudo, crudo o marinado. Ahí van dos ejemplos de cómo comer brócoli.

Sin duda alguna, esta primera receta es una de las que guardaré siempre con más cariño, pues creo que, con este plato, comencé a radicalizarme en las texturas de las verduras.

¡Y tened cuidado, que comer verdura cruda engancha!



CUSCÚS DE CRUCÍFERAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 piña de brócoli
3 florones de coliflor
2 florones de romanesco

10 g de vinagre de Módena reducido (véase elaboración en el apartado *Terminación* de la receta «Tartar de remolacha a las finas hierbas» en Remolacha de las recetas de otoño)
65 g de AOVE hojiblanca
120 g de aceitunas negras sevillanas
12 patatas *ratte* (300 g)
sal en escamas
molino de pimienta negra
flores de brócoli

PROCESO

El día antes, deshuesar las aceitunas, trocearlas muy finas y dejarlas en una zona caliente de la cocina para que se pasifiquen. También se puede acelerar el proceso poniéndolas 4 horas en el horno a 30 °C, pero se pierde aroma. Una vez secas, triturarlas muy bien con el aceite de oliva hasta conseguir un aceite de color negro y reservar.

Envolver las patatas *ratte* en papel de aluminio una a una. Si no se encuentra esta variedad, se pueden usar patatas para asar pequeñas. Asarlas en el horno durante 40 minutos a unos 180 °C (según el tamaño puede tardar un poco más). Para saber si están hechas, pinchar con un palillo y comprobar si están tiernas por dentro. Sacarlas del horno y, aún calientes, sujetarlas con un trapo para no quemarse. Con una puntilla, quitar la piel, ya que si se enfrían es más difícil hacerlo.

Una vez peladas, ponerlas en un cuenco y, con un tenedor, ir machacándolas, pero no demasiado. Personalmente, me gusta que unos trozos sean más grandes y otros más pequeños. Se trata de romperlas, no de hacer un puré.

Añadir la mitad del aceite de aceitunas negras, unas escamas de sal y 4 vueltas de pimienta de molino. Remover con cuidado sin romper más las patatas e integrar todos los ingredientes. Reservarlas para la terminación.

Con la ayuda de una puntilla, sacar de cada uno de los florones de romanesco las miniformaciones geométricas que los componen para que parezcan minúsculos romanescos. Separar los florones de la coliflor y rallar la parte superior con un rallador muy fino, reservando los tallos para otra elaboración. Mezclar con el romanesco.

Separar los florones del brócoli y, con un cuchillo, ir raspando y sacando los capullos de las flores poco a poco, sin llegar al tallo. De esta manera, se obtiene solo la parte tierna. Reservar solo los tallos para una crema o un puré de verduras.

Mezclar las tres verduras en el mismo cuenco. La idea es que tengan la textura del cuscús. Removerlas bien, añadir el vinagre de Módena, sal fina y el resto del aceite de aceitunas negras, remover todo y dejar reposar unos minutos.

Recortar el tallo del brócoli y la parte interior, el tuétano vegetal; cortarlo en láminas finas. A su vez, hacer una juliana muy fina y meterla en agua y hielo para que adquiera una textura crujiente.

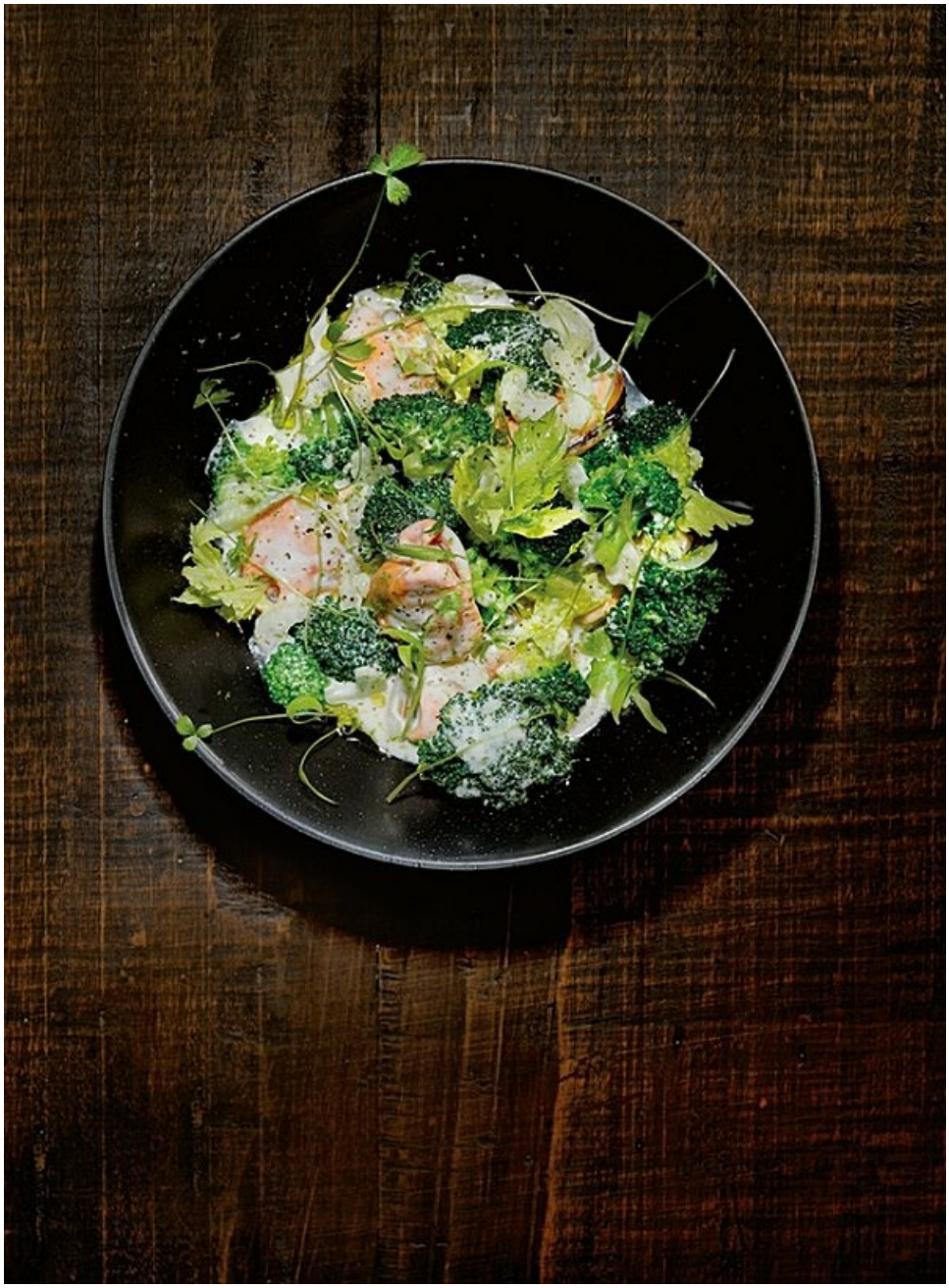
TERMINACIÓN

En el centro de un plato llano colocar un par de cucharadas de puré de patata dándole forma convexa, e ir poniendo el cuscús de verduras encima hasta tapar las patatas.

Salpicar por encima unas láminas de tallos de brócoli y sus flores y servirlo a temperatura ambiente. Rallar y picar las verduras en el último momento. Si se pican con antelación, el perfume será demasiado azufrado y el plato perderá magia.

Antes de cocinar el brócoli, una vez que se sacan los florones, es importante lavarlo con abundante agua y escurrirlo.

BRÓCOLI AL VAPOR YODADO DE MEJILLONES



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 brócoli
1 kg de mejillones de gran tamaño

2 ramas de apio amarillo
20 g de jengibre
2 ajos
1 lima
20 g de cilantro
125 g de nata fresca
25 g de AOVE ocal
15 g de mantequilla
1 hoja de hierba luisa

PROCESO

Lavar bien el brócoli. Una vez que se han sacado los florones, trocearlos lo más pequeños posible y reservarlos para el último momento.

En una vaporera, colocar en el fondo el aceite de oliva con la mantequilla, el ajo laminado, el jengibre picado en láminas, y ponerlo a fuego medio. Cuando empiecen a dorarse, añadir el apio en láminas finas, rehogar ligeramente, incorporar los mejillones bien limpios de impurezas y poner la tapa.

Esperar 1 minuto o hasta que se vea que los mejillones se abren. Si es necesario, se pueden ir sacando uno a uno cuando se abran, para que tengan el punto justo, con ayuda de unas pinzas como las de hielo.

Una vez que se han sacado todos los mejillones, añadir al jugo de cocción la mitad del cilantro y la nata fresca. Cuando vuelva a hervir, poner la rejilla de la vaporera con el brócoli dentro y cocerlo a fuego mínimo tapado durante 3 minutos.

TERMINACIÓN

Sacar los mejillones de las cáscaras con cuidado de no romperlos, y que queden libres de impurezas. Después, en un plato con cierta cavidad, colocar los mejillones en la base, unos al lado de otros. Pasado el tiempo de cocción del brócoli, sacarlo y colocarlo en el plato alrededor y encima de los mejillones.

Dejar reducir el jugo que queda dentro de la vaporera hasta que tenga una textura cremosa, no más de 1 minuto, hasta que se vea que la salsa es lo suficientemente espesa para salsear el brócoli. Si está muy líquida, se perderá en el plato.

Colar la salsa para que no tenga grumos, salsear generosamente el brócoli y rematar con el resto de los brotes del cilantro.

Durante el proceso de cocción se le puede añadir una guindilla, ajo y jengibre, si gusta el picante, o terminar con unas vueltas de molinillo de pimienta. De este modo se le dará un toque más potente.

Hay que servirlo recién hecho y caliente.

CALABAZA DE CIDRA



Cucurbita maxima

TENGO UN RECUERDO MARAVILLOSO de la primera vez que probé esta maravillosa verdura… ¡Y fue en una pastelería! Sí, sí, en una pastelería. Como otras de las verduras que vemos en este libro, siempre se ha utilizado como producto para postres. La cidra, o calabaza de cidra, es uno de esos ejemplos de una verdura que solo vale para hacer postres… ¡Y qué postre…! Cabello de ángel.

Realmente, la calabaza de cidra, de la familia de las calabazas, melones, sandías, pepinos, es como un balón de baloncesto. Suele pesar unos 3 o 4 kg por pieza y tiene una cáscara muy dura, superdura, tan dura que no se suele abrir con un cuchillo. ¡Se abre tirándola al suelo!

Su cáscara es de color verde con unas motas blancas que le dan un aspecto muy bonito y característico. Como os digo, la mejor y más segura manera de abrirla consiste en colocar un paño o trapo en el suelo y dejarla caer de un metro y medio de altura. Veréis cómo se resquebraja, sin romperse del todo.

Seguidamente, hay que continuar dándole pequeños golpes encima de una mesa de trabajo o de una tabla de corte, y terminar de cascarla en trozos para usarla.

Veréis que tiene una carne o pulpa blanquecina, ligeramente amarillenta, y muchas pipas, pepitas o semillas bastante grandes, también del mismo color.

Si la probáis, veréis por qué solo se usa para postres... No tiene mucho sabor, de hecho, no tiene casi sabor… Pero dentro de esa carne pálida e insípida existe un mágico tesoro, su morfología. Una vez hervida, se pueden sacar largas tiras de su pulpa, consiguiendo formas alargadas, como si de espaguetis se tratase.

Además, al tener esa piel tan dura, puede aguantar meses sin que se estropee su pulpa, como la mayoría de las calabazas. Os recomiendo que las dejéis reposar un mes como mínimo para que su carne se asiente y esté ligeramente más seca.

Personalmente adoro esta hortaliza, ya que es de las pocas que ha sobrevivido a la sobreexplotación, y aún es parte de la estación invernal. Cada año me froto las manos cuando se está acabando el otoño, ya que se avecina la temporada de cidras, y volveremos a disfrutar de algo celestial, como el cabello de ángel. Es realmente divino, y más viendo que proviene de algo tan simple pero maravilloso a la vez.

Aquí os dejo la receta de base para hacer un buen cabello de ángel y utilizarlo en un sinfín de postres, rellenos, cremas, helados, en tostadas, en bollería... La segunda receta es como más me gusta comerlo. Me transporta a esa primera vez que lo probé... ¡con hojaldre!



CABELLO DE ÁNGEL



INGREDIENTES
1,5 kg de calabaza de cidra
5 l de agua
500 g fructosa
0,3 g de clavo (2 unidades)
1 rama de canela
5 g de piel de limón (dos raspas)

5 g de piel de naranja (dos raspas)

PROCESO

Poner el agua a hervir en una olla. Cuando hierva, añadir la calabaza rota en trozos. Hay que tener mucho cuidado al romper la calabaza de cidra, ya que tiene la piel muy dura. Como he dicho antes, la única manera de hacerlo es tirándola contra el suelo, desde una altura de un metro más o menos. Se pone un trapo en el suelo y se deja caer. Se harán unas grietas, que permitirán romperla en varios trozos de unos 15 cm con piel. Es muy importante retirar las pepitas, ya que después de la cocción es más difícil.

Para saber si la calabaza está madura, se observan las pepitas interiores. Si las pepitas están negras y su carne blanca, estará en su punto. Si no están negras, la receta no quedará igual de rica.

Cocer la calabaza unos 30 minutos, asegurándose de que se cueza de manera uniforme. Cuando esté ligeramente transparente, sacarla del agua y dejarla enfriar a temperatura ambiente.

Es importante que el agua de la cocción se escurra perfectamente. Para ello, se puede usar un escurridor o una rejilla.

Con la calabaza fría, coger un tenedor y rascar por la zona de la carne para sacar las hebras con mucho cuidado. Si se tira de la carne, saldrán todas las hebras de la calabaza separadas.

Una vez sacadas todas las hebras de la carne de calabaza, en una olla poner la fructosa, el clavo, la canela, la piel de limón y la piel de naranja. Poner la olla a fuego medio, de manera que las hebras comiencen a caramelizarse ligeramente, siempre que estén bien escurridas. Cocinarlas poco a poco, removiendo sin romper los hilos, hasta que cojan un color ligeramente rubio. Retirarlas del fuego, quitar las especias, la piel de limón y la piel naranja y dejarla enfriar filmada a piel.

La cocción de la calabaza es orientativa, pues dependerá del tamaño. Cuanto más grande sea, más tiempo tardará, y estará lista cuando las hebras estén totalmente transparentes.

La calabaza de cidra también se puede cocer en el horno al vapor, troceada. Es más cómodo y la calabaza no absorbe tanta agua y tendrá más sabor.

Al cocer la calabaza con el azúcar hay que tener mucho cuidado de que no coja color porque se empezaría a caramelizar el azúcar y se perdería el gusto a la calabaza.

HOJALDRE CON CREMA DE LIMÓN Y CHÍA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

Para la crema de limón
125 g de huevo
135 g de azúcar
75 g de zumo de limón

175 g de mantequilla fría
2 g de hoja de gelatina hidratada

Para el cabello de ángel
216 g de cabello de ángel (ver receta anterior)

Para el hojaldre
540 g de harina floja
60 g de harina de fuerza
9 g de sal
60 g de mantequilla
300 g de agua
400 g de mantequilla para empastar

Para el caviar de chía
20 g de chía
125 g de agua
75 g de azúcar
25 g de zumo de limón
10 g de piel de limón

PROCESO

PARA LA CREMA DE LIMÓN

Mezclar en un cazo todos los ingredientes menos la gelatina y ponerlo al baño maría. Cuando llegue a 83 °C, colarlo, añadir la gelatina, verterlo en un recipiente de plástico filmado a piel y, una vez frío, ponerlo en una manga y guardarlo en nevera.

PARA EL HOJALDRE

Hacer un volcán con la harina previamente tamizada y poner la sal y la mantequilla en el centro. Ir añadiendo el agua en dos o tres veces y empezar a amasar. También se puede amasar a máquina, si se tiene.

La masa tiene que quedar fina y elástica; eso ocurre si, al estirarla, no se rompe. Una vez amasada, taparla con un paño limpio y ponerla en la nevera 15 minutos.

Con un cuchillo, hacer una cruz sobre la bola para estirar en forma de cruz. Con un rodillo, empezar a estirarla procurando dejar más grosor de masa en el centro. Poner la mantequilla de empastar en el centro en forma de cuadrado y cubrirla con «las alas» de la masa hasta que quede un cuadrado.

Con el rodillo, estirar la masa de forma rectangular de ½ cm de grosor y doblarla en tres sobre sí misma (esto se llama *pliegue sencillo*). Dejarla reposar en la nevera tapada con el trapo durante 5 minutos.

Sacar la masa y volver a darle otro pliegue sencillo antes de meterla de nuevo en la nevera 5 minutos. Repetir esta operación hasta dar 5 pliegues sencillos.

Cortarla en 4 partes. Coger una y estirarla encima de un papel siliconado hasta darle 2 mm de grosor. Colocarla en la bandeja del horno y cubrirla con otro papel siliconado. Poner encima la

bandeja de horno y dejar cocer durante 15 minutos a 170 °C sin ventilación. Una vez cocida, cortarla de la forma deseada.

PARA EL CAVIAR DE CHÍA

Poner a calentar en un cazo el agua, el azúcar y la piel de limón. Cuando hierva, retirarlo del fuego y añadir el zumo de limón. Ponerlo en un recipiente de plástico hermético, añadir la chía y mover hasta que se hidrate. Reservar hasta el emplatado.

TERMINACIÓN

Poner 6 puntos de crema de limón alrededor de una porción de hojaldre de unos 3 cm de diámetro. Encima poner 18 g de cabello de ángel, el caviar de chía y unos puntos más de la crema de limón.

CONSEJOS: Es importante que la masa sea elástica, ya que la mantequilla de empastar siempre tiene que estar envuelta de la masa; si no el hojaldre no estará bien hecho. Al estirar la masa se puede añadir un poco de harina para que no se pegue.

CARDO ROJO



Picnomon acarna

SI SE CONOCIERA LO DURO y complicado que es cultivar el cardo rojo, seguro que le daríamos más valor del que tiene, ya que hay que mover más de 200 kg de tierra solo para una planta.

Cuando nace el cardo, van saliendo sus pencas en todas las direcciones, con sus hojas espigadas. Cuando mide más o menos un metro y medio, todas las pencas se unen con unas tiras de tela, rodeándolas para que se aprieten unas con otras; puede verse entonces su altura real, que puede llegar a los 2 m.

Después viene lo duro y sorprendente del cultivo de esta hortaliza de hoja espectacular. A principios de noviembre, que es cuando la planta ya tiene una altura considerable, hay que enterrarla, literalmente. Para ello, por todos los lados de la planta se añade tierra de manera uniforme, hasta que cubre las pencas, dejando solo a la luz el final de las hojas. Con esto se consigue que a esa parte cubierta de la planta no le dé el sol, por lo que le es imposible realizar la fotosíntesis. Por eso no coge el color verde, sino que se queda de un color amarillo pálido, con unas tonalidades rojas en su piel, que le dan el nombre.

Además, cubrirlo de tierra tiene otras dos utilidades: por un lado, lo protegerá de las heladas, ya que el cardo se cultiva en zonas de noches muy frías. Si no estuviesen tapados, el índice de hojas congeladas y desechadas sería mucho más alto. La segunda utilidad es para mí la más importante: esas tierras de regadío ricas en nutrientes le aportan un sabor y un aroma únicos, lo que hace que este vegetal sea de mis predilectos en invierno. Si creo que la reina de la huerta es la coliflor, el cardo es el rey de todas las huertas.

Si la tarea de enterrarlo es dura, no es más fácil la labor de desenterrarlo con cuidado de no romper la planta. A finales de diciembre es típico empezar a desenterrarlo y consumirlo por Navidad, aunque siempre dura hasta finales de enero o principios de febrero.

En el mercado se puede encontrar la planta entera, sin las hojas. Todas las pencas están unidas desde la base del tallo, y cada planta puede tener un peso de más de 5 kg. También se vende fresco ya troceado, envasado al vacío o en pencas sueltas. Las plantas han de estar bien firmes, sonrosadas por fuera y con las hojas laterales de las pencas tersas y vivas. Tienen un aroma a tierra y un perfume muy parecido al de la alcachofa. Son plantas muy parecidas, pero el aroma del cardo es mucho más potente.

Las pencas se separan una a una, se limpian bien de tierra, se quitan las hebras que las recorren longitudinalmente de arriba abajo y, con la ayuda de un estropajo nuevo, se raspan los laterales de las pencas para quitar esa primera capa rosada que les da un poco de amargor.

Crudo, cocido, en conserva, fresco, marinado, al natural, aliñado, en salsa, asado, cocido, frito... el cardo es versátil. Pero hay dos preparaciones que sobresalen por encima de las demás.

Estas recetas os harán sentir el sabor puro de la tierra, sabor a cardo. Larga vida al rey.



CARDO ROJO ALIÑADO CON TRUFA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

8 pencas de cardo rojo
1 trufa
120 g de AOVE picual
sal en escamas

molinillo de pimienta negra
20 hojas de perifollo
20 hojas de cebollino
20 hojas de eneldo
flores de cebollino

PROCESO

PARA LAS PENCAS

Se sigue un proceso muy sencillo, que recomiendo hacer con guantes de plástico. En su manipulación, el cardo deja un color oscuro en las manos que es bastante difícil de quitar, como cuando se limpian alcachofas. Es una hortaliza que, al manipularla, se oxida rápido y esa oxidación de sus jugos internos provoca la tinción en la piel.

Con los guantes puestos, quitar las hebras que tienen las pencas en la parte interior. Para ello, buscar en las puntas de las pencas el inicio de las hebras y tirar en dirección contraria para separarlas despacio y que salgan de una sola vez.

Conviene tener al lado un recipiente con agua y hielo, ya que después de quitarles las hebras, se parten en trozos de unos 5 cm de largo y se meten en el recipiente. Cuando se tengan todos los trozos de pencas cortados, poner otro cuenco con agua y hielo al lado.

A cada trozo se le realizan unos cortes en las puntas de unos 2 cm de profundidad por ambos lados, sin que se lleguen a unir los de un lado con otro. De esta manera, al sumergirlos en agua y hielo, los cortes conseguirán transformar cada trozo de cardo en un estético rizo. Además, esos rizos le procuran cavidades y formas al cardo, lo que hará que al aliñarlo, se impregne mejor el cardo y el aliño no se vaya al fondo del plato.

Limpiar bien la trufa y retirarle la piel. Poner esa piel en un vaso triturador y machacarla con el AOVE hasta conseguir un aceite denso con la trufa bien integrada en él. Laminar el resto de la trufa y trocearla en una juliana muy fina. Reservarla en un recipiente tapado hasta la terminación.

Poner en un cuenco con agua las hojas de perifollo y las hojas de eneldo, partir el cebollino en trozos pequeños y añadirlo todo al agua. Con los tallos gruesos de cebollino, partir desde la base gruesa de las hojas y sacar tiras finas de cada hoja tirando despacio. Sumergirlas en agua y hielo unos minutos para que se ricen.

TERMINACIÓN

En cuenco o plato con cierta cavidad, poner el cardo bien escurrido de agua, también unas láminas de trufa, las hierbas repartidas por todo el cardo, y aliñarlo con el aceite de trufa y las flores. Terminar con unas escamas de sal y un par de vueltas de molinillo de pimienta negra.

CARDO ROJO AL VAPOR DE TÉ VERDE CON CAVIAR



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 cardo rojo
50 g de té verde en hojas

10 g de salsa tamari
30 g de lechuga de mar en salazón o seca
30 g de caviar ecológico Riofrío
50 g de cebollino
65 g de nata agria
pimienta negra molida
AOVE arbequina

PROCESO

Lavar a conciencia las pencas del cardo, trocearlas en rectángulos de 4 cm de largo, recortar los lados para que queden rectángulos perfectos y quitar todas las hebras. Meterlos en agua con hielo unos minutos, hasta la terminación.

En una vaporera, poner ½ litro de agua a calentar. Cuando hierva, añadir el té, la soja y las algas, dejarlo cocer 5 minutos y reservarlo hasta la terminación siempre a fuego medio y tapado.

En un cuenco poner la crema agria, y añadirle dos vueltas de molinillo de pimienta negra y un poco de sal. Picar la mitad del cebollino e incorporarlo.

Mezclar enérgicamente para que todo se monte ligeramente y reservar en frío.

TERMINACIÓN

Subir al máximo la vaporera. Cuando comience a hervir, bajar el fuego al mínimo, poner los trozos de cardo en la rejilla de la vaporera, taparlo y dejarlo cocer a fuego muy lento durante 15 minutos, siempre tapado. Una vez pasado el tiempo, sacar la vaporera del fuego y dejar que se enfríe manteniéndolo tapado.

Una vez a temperatura ambiente, escurrir los cardos y meterlos en una bandeja con AOVE arbequina un par de horas antes de servirlo. Este aceite se puede aromatizar previamente con hierbas tipo romero o tomillo y un par de dientes de ajo. Personalmente, me gusta más que solo coja los matices del aceite.

En un plato llano, poner el cardo muy bien escurrido del aceite, pero con algo de grasa. Encima regar con una cucharada de café de nata agria y un poco de caviar como colofón. Terminar con un poco de cebollino picado y un par de vueltas de molinillo de pimienta.

COL CHINA



Brassica rapa pekinensis

DE TODAS LAS VERDURAS de las que estamos hablando en este libro, la col china es la que menos he usado en mi carrera, pero es de las que más he comido en mi vida. Era una gran desconocida para mí hasta que llegó a mis manos hace unos cuatro años, cuando comencé a investigar sobre los productos fermentados.

En mi restaurante de Pekín tengo la suerte de cocinar y conocer vegetales nuevos casi cada día, y la col china me sorprendió por su versatilidad: para frío, caliente, salteados, guisos, cocida, frita, asada, entera, a trozos, en láminas, recién hervida, recién sacada del caldero de *hot pot* chino... La adoro. Se ha convertido en mi comida favorita.

La col china, originaria evidentemente de Asia, es una variedad de col que tiene como característica principal su sabor dulce y neutro. Además, es la col con menos índice de azufre, lo que la hace muy fácil de cocinar, pues permite cocciones prolongadas y su fermentación es más rica que la del resto, ya sean coles de Bruselas, repollo, coliflor, etc.

Todo comenzó al empezar a cocinar el plato coreano más famoso y cada vez más conocido: el *kimchee*. Pero primero voy a explicar qué es la fermentación, que no tiene nada que ver con que algo se ponga malo.

Hay varios tipos de fermentación:

• **La fermentación butírica** se realiza por medio de bacterias que se producen a partir de la lactosa. Metabolizan en acido butírico, desprenden un olor desagradable y es síntoma de que los alimentos están estropeados y no se pueden consumir.

• **La más conocida es la fermentación alcohólica.** Básicamente, transforma los azúcares en alcohol mediante unos microorganismos. De esta forma fermentan el vino, el hidromiel, y todos los alcoholes derivados de frutas.

• **La fermentación acética** convierte el alcohol en ácido acético y da lugar al vinagre. Este proceso suele degradar las cualidades del producto, ya que el vinagre enturbia los perfumes y es agresivo. Usados en su justa medida, es un ingrediente mágico.

• **La fermentación láctica** permite conservar alimentos con un alto contenido en hidratos, como el azúcar. Los microorganismos transforman dichos azucares en ácido láctico, un conservante de alimentos que no solo conserva, sino que multiplica el valor nutricional del alimento.

Hay muchas recetas de productos fermentados. En España, la más famosa es la de las conocidas berenjenas de Almagro. Mundialmente famosos son el chucrut alemán o los encurtidos japoneses.

Para empezar en el mundo de la fermentación, os dejo la receta base del *kimchee* y os mostraré cómo usarlo en ensaladas, como guarnición de platos de verduras o de pescados y mariscos, con aliños, emulsiones, etc.



KIMCHEE



INGREDIENTES

Para el kimchee
2 kg de col china
10 g de sal fina
15 g de pimentón picante
25 g de AOVE

2 g de chile rojo (laminado)
1 g de comino

PROCESO

Picar la col en juliana fina y lavarla a conciencia, ya que debe estar totalmente limpia de impurezas. Después escurrirla con un escurridor de verduras para que no tenga nada de agua. Ambos pasos son fundamentales, que esté bien lavada y que no le quede agua.

Ponerla en un cuenco grande y añadir la sal. Con la ayuda de unos guantes de látex, masajear la col con la sal hasta que comience a soltar agua por la fricción, que le abre los poros. Cuando haya soltado toda el agua, mezclarla con el resto de ingredientes y seguir masajeando para que se mezclen con la col. Por último, meter la mezcla en un bote grande de cristal hermético de presillas o envasarlo al vacío 100 %.

Dejarlo fermentar 4 días en un lugar de la cocina que esté a unos 25 °C o una zona en la que, aunque le dé la luz, esté a una temperatura cálida.

Pasado el tiempo, al abrir el bote se oirá que se escapa el aire. Esta reacción viene provocada por la fermentación. Escurrir ligeramente el líquido que le pueda quedar y reservarlo para hacer el alioli. Hecho esto, guardarlo en cámara para que no siga fermentando. Este tipo de fermentación es la láctica, es decir, transforma la glucosa en ácido láctico y en otros ácidos.

EMPANADILLAS DE KIMCHEE



INGREDIENTES
Para 16 empanadillas

Para el alioli de kimchee
55 g de huevo
10 g de sal
10 g de azúcar

15 g de vinagre
7 g de ajo
60 g de jugo de *kimchee*
300 g de aceite de girasol

Para el relleno
110 g de col fermentada (*kimchee*) (ver receta en página anterior)
30 g de alioli de *kimchee* (ver receta segundo paso de la elaboración)
10 g de salsa de huacatay
5 vueltas de molinillo de pimienta ajo

Para el polvo de alga nori
28 g de planchas de alga nori
1 paquete de obleas de empanadilla de
La Cocinera

PROCESO

PARA EL ALIOLI DE KIMCHEE

En primer lugar, introducir en un vaso triturador todos los ingredientes menos el aceite de girasol. Triturarlos con una batidora hasta que quede una mezcla homogénea. Hecho esto, añadir el aceite de girasol frío en forma de hilo y emulsionarlo hasta que quede una mezcla compacta y sedosa. Reservarlo.

PARA EL RELLENO

Picar muy fina la col fermentada. Para ello ha de estar muy bien escurrida, sin nada de caldo de la fermentación, y dejarla como si fuera un picadillo. Añadirle la parte proporcional de alioli de *kimchee* y las vueltas de pimienta correspondientes.

PARAS LA EMPANADILLAS

Cogemos una oblea de masa para empanadillas junto con el papel protector y, con la ayuda de un molde redondo de unos 7 cm, recortamos un círculo en el centro. Retiramos la masa sobrante y, con la ayuda de los dedos, mojamos el círculo con unas gotas de agua. Ponemos 8 g de relleno en el centro del círculo y lo cerramos en forma de medialuna, sellando el borde curvado presionando con los dedos. Con la punta de un cuchillo, hacemos marcas para evitar que se salga el relleno. Dejamos enfriar y reposar la empanadilla.

PARA EL POLVO DE ALGA NORI

Introducir en un robot de cocina las planchas de alga nori troceándolas con la mano. Turbinar a máxima velocidad en golpes cortos hasta que se haga polvo. Si se tiene un molinillo de café, va mucho mejor. La idea es que, cuanto más fino esté, más útil será el resultado.

TERMINACIÓN

Freímos las empanadillas a 180˚C en aceite hasta que queden doradas. Las retiramos sobre un papel absorbente y espolvoreamos el polvo de alga nori por encima. Cuando se cierra la

empanadilla es importante hacerlo con el papel protector de la oblea para facilitar su manejo. Para evitar que se salga el relleno, iremos empujándolo hacia dentro con la ayuda de unas pinzas.

COLIFLOR



Brassica oleracea var. botrytis

LA REINA DE LAS VERDURAS, sin duda, majestuosa como ninguna. Ese blanco puro, su rugosidad, su textura firme y su perfume fresco y limpio hacen de esta crucífera la reina de la huerta, y mi verdura favorita del invierno. Sin embargo, la coliflor tiene un *pero*: durante años traumatizó mi vida y, como la mía, la de muchos de los niños y niñas de mi generación. Han ocurrido varios hechos clave en mi vida para que esta hortaliza de talla mundial haya pasado de ser algo que he odiado a amarla y quererla, y no concebir un invierno separado de ella. Cada temporada hago un plato con el que por sabor, perfume, capacidades y estilo, se gana un reinado vegetal eterno.

Algunos de esos niños y niñas, entre los que seguro que os encontráis, seguís sufriendo el trauma de comer coliflor sin que os guste. Así que he decidido solucionarlo con un par de recetas.

Os pongo en situación: desde mi más tierna infancia, recuerdo el placer de comer no por necesidad, sino por gusto. Siempre he adorado ese momento único que es la hora de comer. Nada era más placentero que volver a casa corriendo para sentarnos a comer. Y ese camino a casa lo hacía pensando qué estaría preparando mi madre, con qué nos sorprendería ese día. Pensaba en sus lentejas estofadas con chorizo, en el arroz con tomate y huevo o en sus míticas patatas con cacao. ¡Madre mía, qué recuerdos!

Pero no todo era felicidad... Había días que mi madre cocinaba verduras... Era un auténtico suplicio llegar a casa y ver que había preparado algún tipo de verdura que había recolectado de la huerta de Pedro, quien cultivaba el terreno que teníamos en casa, el primer hortelano que conocí. Guardo recuerdos tan bonitos de Pedro... Donde estés, muchos besos para ti.

Aún recuerdo traumatizado el momento de doblar la esquina para entrar en casa y llegarme el perfume de azufre que desprendía la coliflor sobrecocida que estaba esperándome para comer. En ese momento me ponía a rezar para que mi padre hubiese hecho al menos 2 litros de mayonesa, o que se dignase a meterla en el horno con 5 litros de bechamel y 2 kg de queso y la gratinara.

Ahora puedo dar las gracias a la coliflor... ¡Contigo empezó todo! Gracias a lo mal que te cocinaba mi madre decidí preguntarme por qué había tantas verduras que no me gustaban y tantas texturas y aromas que no entendía.

Y con esta receta empezó mi búsqueda para superar mi trauma y ayudar a los demás a disfrutar con una coliflor tanto como disfruto yo.

Mamá, ya te he perdonado… Y te dedico este plato. Gracias a ti adoro las verduras.



HOMENAJE A MI MADRE: COLIFLOR CON MAYONESA TIBIA Y FLORAL



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

12 florones de coliflor del tamaño de una pelota de golf (½ coliflor más o menos)
4 florones de brócoli de igual tamaño que la coliflor (½ brócoli)
200 g de lechuga de mar
1 rama de romero fresco
24 flores de romero
1 huevo
1 ajo
3 g de sal
5 g de azúcar
10 g de zumo de limón
5 g de vinagre de jerez
75 g de aceite de girasol
25 g de AOVE picual

PROCESO

Poner en una cacerola 2 litros de agua con la lechuga de mar, llevarla a ebullición, bajarla a fuego lento y dejarla cocer al menos 1 hora. Pasado ese tiempo, retirar la lechuga de mar.

Poner a calentar de nuevo esa agua. Mientras, sacar los florones de la coliflor y lavarlos en abundante agua. A continuación, cocer los 8 florones durante
3 minutos. Nunca hay que superar los 3 minutos o saldrán esos sabores y aromas azufrados y volverán los traumas de la infancia.

Una vez cocidos, ponerlos en una bandeja con papel de cocina para quitarles toda el agua y la humedad, y reservarlos a temperatura ambiente hasta la terminación.

Con un rallador fino (recomiendo la marca Microplane), rallar los restantes florones de coliflor y los de brócoli. Es importante rallarlos muy finos. Si no se dispone de rallador, usar un cuchillo cebollero. Reservarlo hasta la terminación.

Poner juntos en un cazo el aceite de girasol y el de oliva, añadir la rama de romero y calentar hasta que llegue a 80 °C. Cuando se note que la temperatura ha subido y que la rama comienza a burbujear, apartar el cazo del fuego y enfriar a temperatura ambiente. Una vez frío, colarlo y guardarlo en la nevera hasta que esté frío.

En un vaso triturador o robot de cocina, poner el huevo, el ajo, la sal, el azúcar, el vinagre, el zumo de limón y el vinagre de jerez y triturarlo todo hasta que se integre. Hecho esto, añadir poco a poco el aceite de romero frío para que emulsione y se cree una mayonesa firme.

Es importante que, cuando se haga una emulsión con aceite, sea con el aceite frío. Así se contribuye a que esté más firme antes y el riesgo de que se corte sea menor. Una vez hecha la emulsión, meterla en un sifón iSi con una carga de gas para conseguir una textura más aireada, y mantenerlo al baño maría hasta la terminación.

TERMINACIÓN

Poner a calentar ½ litro de aceite de girasol en una freidora o, si no se tiene, en un cazo. Cuando alcance los 180 °C, poner a freír los florones cocidos de coliflor durante 1 minuto o hasta que adquieran un tono dorado. Si se excede el minuto, se desmoronarán. Una vez fritos, ponerlos sobre papel de cocina para que absorba el aceite sobrante de la fritura.

En un plato llano, poner un poco de la mayonesa tibia en el centro, a su alrededor colocar, espolvoreando, el brócoli y la coliflor rallados y, encima, los florones de coliflor frita partidos por la mitad. Salpicar con las flores de romero, añadir unas escamas de sal y servir recién montado.

Cada vez que como este plato recuerdo que, aunque mi madre no cocinaba bien la coliflor, siempre ha puesto todo su corazón para hacerme feliz cocinando, igual que vuestras madres lo hacían con vosotros.

COLIFLOR TRUFADA CON GERMINADOS DE LENTEJAS VERDES DE PUY



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 coliflor
1 trufa *Tuber melanosporum*

500 g de leche
60 g de mantequilla
120 g de nata fresca
50 g de lentejas verdes de Puy o germinado de lentejas
sal
molinillo de pimienta negra
sal en escamas
AOVE arbequina

PROCESO

Sacar los florones de coliflor, reservar al menos 4 del tamaño de una pelota de golf y guardarlos en un recipiente hermético con la trufa al menos un día antes de comerla. De esta manera se consigue trufar la coliflor.

Trocear de forma regular el resto de los florones y ponerlos a cocer con la leche. La idea es que, cuanto más pequeños se corten, antes se cocerán y no dará tiempo a que salgan los aromas a azufre que contienen. Si se pican mucho, en 8 minutos a fuego medio estarán cocidos. Colarlos y desechar la leche de la cocción. El motivo de la cocción en leche es que neutraliza los azufres y evita que la verdura se ponga amarilla, por efecto del ácido láctico.

Una vez escurrida la coliflor, ponerla a cocer con la nata hasta llevarla a ebullición. Seguidamente ponerla en un vaso triturador o robot de cocina y triturar a velocidad máxima añadiendo poco a poco la mantequilla para conseguir una textura de emulsión cremosa. Rectificar de sal y reservar a temperatura ambiente.

Hacer los germinados es muy fácil. En la base de una bandeja poner una cama de algodón o varios papeles de cocina. La idea es hacer un colchón húmedo, donde se colocarán las lentejas verdes de Puy, unas separadas de las otras, procurando que no estén en contacto. El algodón de abajo ha de estar muy húmedo para que hidrate las semillas poco a poco.

Con una tapa perforada o con papel film, tapar el recipiente y dejarlo en una zona de la cocina cálida o encima de una estufa. Tardarán unos tres días en germinar. Si no se tiene tanta paciencia o tiempo, se pueden comprar los germinados en una tienda de vegetales de confianza.

TERMINACIÓN

En una sartén, poner a calentar unas gotas de aceite, sal y pimienta negra de molinillo. Cuando empiece a humear, apartar la sartén del fuego, añadir los germinados y saltearlos sin dejar de removerlos hasta que estén a temperatura ambiente.

En la base de un plato llano poner un poco de la crema de coliflor recién calentada, laminar los florones de coliflor y un poco de trufa por plato, y terminar con los germinados de lentejas y unas gotas de AOVE arbequina.

KALE



Brassica oleracea var. sabellica

¡QUIÉN LE IBA A DECIR A ESTA VERDURA que se iba a convertir en una estrella mediática gracias a una campaña contra la obesidad infantil! ¡Y quién le iba a decir a nuestra adorada berza, también llamada col berza o col gallega, que le íbamos a cambiar el nombre por algo más *cool*, nada más y nada menos que *kale*!

Hace años, la primera dama de Estados Unidos, la señora Obama, inició una campaña para rebajar las cifras de obesidad infantil y para que, en general, todo el mundo viviera y comiera mejor. Aquel movimiento se llamó MOVE ON. Ella no fue consciente de lo que iba a suponer para esta verdura, que se utilizó como icono de cambio de vida. En la campaña, pedían a los padres que cambiaran las patatas fritas de sus hamburguesas por un poco de *kale* frito, y que tomaran batidos détox hechos con *kale* por sus grandes propiedades nutricionales. El resto ya es historia... Ahora no hay verdulero que no sea capaz de ofrecer en sus tiendas esta crucífera, que ha pasado de estar olvidada a ser una de las verduras más cultivadas del mundo.

En España fue sustento de muchas familias en épocas pasadas y siempre se ha asociado a platos humildes tradicionales, como cocidos o guisos de patatas. Poco a poco se fue sustituyendo por su primo, el repollo, dado que esta verdura, esta superverdura, además de considerarse un superalimento, está muy rica, y sorprende que una hortaliza de hoja como el *kale* acepte tantas técnicas de cocción. Sin duda, se debe a su morfología.

La berza o *kale* es una hoja con un tallo muy duro y unas potentes hebras que lo hacen poco utilizable si no es para cremas o caldos. Sus hojas son firmes y crujientes. Como hojas y tallo no pueden cocinarse juntos, con la ayuda de un cuchillo, debemos separar las hojas del tallo y de las terminaciones nerviosas que lo unen con las hojas, y que también son demasiado duras.

Su frescura la indica precisamente la dureza de sus hojas y de su tallo, lo que le confiere esa textura tan ruda pero tan básica para ser cocinada.

Estas hojas, ya limpias, tienen la capacidad de aceptar con agrado frituras, asados, parrilla, hervidos, cocidos, plancha y salteados sin perder su textura rugosa y crujiente ni su sabor, siempre que le demos el tiempo adecuado de cocción.

Aunque siempre, como he dicho, se ha mezclado con cocidos, guisos de legumbres a base de garbanzos, o alubias y patatas, siempre ha sido y será un gran acompañamiento de estos cocidos contundentes y con abundancia de grasas animales como cerdo o ternera, ya que su sabor fresco y su poderío nutricional lo convierten en una mezcla perfecta.

Sin duda, una verdura para no perdérsela y no dejar que pase de moda, porque lo más importante del *kale* es que está muy rica.

Aquí dejo dos recetas para iniciarse en el consumo de este superalimento.



KALE FRITO CON VIRUTAS DE QUESO Y ESPECIAS



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

2 hojas grandes de *kale* rizado muy verde
120 g de queso manchego semicurado

5 g de comino
5 g de pimentón picante (o pimentón dulce)
5 g de tomillo limonero
sal en escamas
molinillo de pimienta negra
AOVE hojiblanca para freír

PROCESO

Colocar el *kale* en la tabla de corte y, con la ayuda de una puntilla, separar las hojas del tallo y de sus terminaciones, pues para esta receta solo se usarán las hojas.

Lavar en abundante agua y dejar en remojo en un cuenco, ya que, al ser tan rizadas, puede que tengan restos de tierra en sus pliegues. A continuación, escurrirlas en el escurridor de verduras, pues, como se van a freír, si queda demasiada agua saltarán en exceso y el aceite salpicará. Aun así, también hay que usar una tapa.

Una vez que esté el *kale* limpio y seco, hacer ramilletes juntando sus extremos, de manera que parezcan flores. Para mantener el ramillete sin que vuelva a separarse, usar un palillo e insertarlo como si fuera una brocheta. Cuanto más apretados queden, mejor, y así estarán más crujientes a la hora de comerlos. Los ramilletes no pueden superar los 5 cm de diámetro.

Por otro lado, mezclar todas las especias y la sal, y picarlas en un almirez o mortero hasta que estén bien finas. Cuanto más fino quede, mejor, ya que al final hay que espolvorearlo y si es muy pequeño, se integrará mejor entre los pliegues de las hojas rizadas.

Quitar la corteza al queso manchego y rallarlo con un rallador fino para que quede muy aéreo y repartirlo mejor. Reservarlo en frío hasta su uso final.

Si se tiene freidora, ponerla a 175 °C y freír el *kale* con la tapa puesta y una bandeja con papel de cocina al lado para cuando se saque. Si no, también se puede usar una cacerola o sartén honda con tapa y la misma bandeja con papel. Para controlar la temperatura del aceite, recomiendo usar un termómetro de cocina.

Al freír el *kale* se hace mucho ruido pues, durante dos segundos, el aceite salta de una manera escandalosa. Esto se debe al alto contenido en agua de esta verdura, que provoca que, al contacto con el aceite, el agua salte. Por eso, al introducir los ramilletes de *kale*, hay que tapar la cacerola, sartén o freidora inmediatamente. Quitar la tapa cuando deje de saltar, y no freírlos más de 25 segundos, justo antes de que se pongan oscuros y pierdan su color verde.

Escurrirlos bien y dejarlos unos minutos en papel absorbente para quitarles el exceso de aceite de la fritura.

En ese momento, añadir la mezcla de especias y sal para que adquiera perfume.

TERMINACIÓN

En un cuenco o plato llano, colocar el *kale* frito con las especias, sazonarlo con el queso manchego rallado y meterlo 10 segundos en el horno precalentado a 200 °C, para que los filamentos de queso se derritan e impregnen el *kale* de su sabor.

Servirlo recién sacado del horno. Su perfume y su sabor están a la altura de las mejores patatas fritas o gratinadas, un lujo de receta. Se puede preparar como aperitivo, guarnición o acompañamiento de platos a la parrilla.

KALE A LA BRASA CON SALSA ROMESCO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4 hojas de *kale* freso
4 ñoras
1 cabeza de ajos
1 cebolla blanca (275 g)

1 pimiento rojo (350 g)
75 g de avellanas frescas
75 g de almendras frescas
2 tomates maduros
150 g de pan blanco del día anterior
80 g de AOVE manzanilla
25 g de vinagre de jerez
sal
molinillo de pimienta negra

PROCESO

Poner las hojas de *kale* en remojo para limpiarlas y escurrir bien el exceso de agua. Mientras, encender la parrilla de carbón o leña para que las brasas estén listas y casi mitigadas.

PARA LA SALSA ROMESCO

En una placa de horno, poner la cabeza de ajos partida por la mitad, la cebolla en cuartos sin la piel y el pimiento entero con un poco de sal, aceite de oliva y unos 50 g de agua. Asarlo todo durante 1 hora a unos 180 °C, tapado con una lámina de papel de aluminio para que no se escape la humedad. También se pueden asar las verduras en las brasas y hacer la salsa en ese instante, pues le dará un sabor muy bueno a brasa, pero recomiendo tener la salsa preparada del día anterior, ya que se asienta más y queda mucho más rica.

Por otro lado, poner el aceite de oliva a calentar en una sartén. Cuando llegue a los 150 °C, añadir las ñoras picadas y retirarlas rápidamente, solo para que se doren y aromaticen el aceite, procurando que no se quemen.

Seguidamente, dorar unos segundos, a fuego medio y sin dejar de remover, las avellanas y las almendras para darles el toque de frito sin que se pasen de fritura. Retirar el aceite del fuego, añadir el pan troceado muy pequeño para que se impregne, moviéndolo hasta que absorba el aceite y dejar que se enfríe.

Una vez asadas las verduras, poner en un robot de cocina los ajos asados sin la piel, las ñoras fritas, los tomates, los pimientos pelados y sin pepitas, los frutos secos, el pan y los jugos del asado. Triturar todo hasta que quede una masa homogénea, rectificar de sal y añadir el vinagre.

Si la emulsión queda demasiado líquida, con el robot de cocina a velocidad media, ir añadiendo el aceite de oliva poco a poco para que emulsione y se consiga la textura densa.

TERMINACIÓN

Poner el *kale* a la brasa y asarlo un par de minutos por cada lado, con las brasas flojas, pero cerca. El perfume del humo potenciará su sabor. Luego solo habrá que añadirle unas gotas de aceite de oliva y una pizca de sal. Así queda fantástico, pero lo suyo es mojarlo en la salsa romesco a temperatura ambiente preparada la víspera. Se le puede añadir una vuelta de molinillo de pimienta y unas escamas de sal si fuese necesario.

Se puede preparar para un día de barbacoa o de *calçotada*. De esta forma se introducen las ricas verduras en las celebraciones o comidas de domingo a la parrilla.

LOMBARDA



Brassica oleracea var. capitata f. rubra

SIEMPRE HE PENSADO QUE MIS PADRES no eran conscientes del pavor que mi hermano y yo le teníamos a la lombarda... Menos mal que es una verdura de invierno y que no la consumíamos fuera de temporada, porque el olor de la lombarda rehogada lo tengo grabado en el registro de aromas negativos.

¿Cómo es posible que un vegetal con un color tan bonito y tan vivo tenga un sabor tan malo? Creo que el gran problema de la lombarda era que su sobrecocción acentuaba su azufrado olor, sinónimo de cocinarla demasiado. Eso es lo que pasaba en mi casa. Y no contentos con el resultado, intentaban enmascarar el aroma con otros potentes ingredientes capaces de esconder ese perfume tan horrendo. Pimentón y vinagre… ¡madre mía!

El resultado era un rehogado de lombarda blandengue que había perdido su impactante color y solo sabía a ajo, pimentón y a ese perfume de vinagre evaporándose. Dios mío, cada vez que lo pienso… No me extraña que casi nadie te invite en su casa a un buen plato de lombarda o que en ningún restaurante de España la lombarda sea la protagonista de un plato. Bueno, hay uno: el mío... Pero supongo que ese no cuenta.

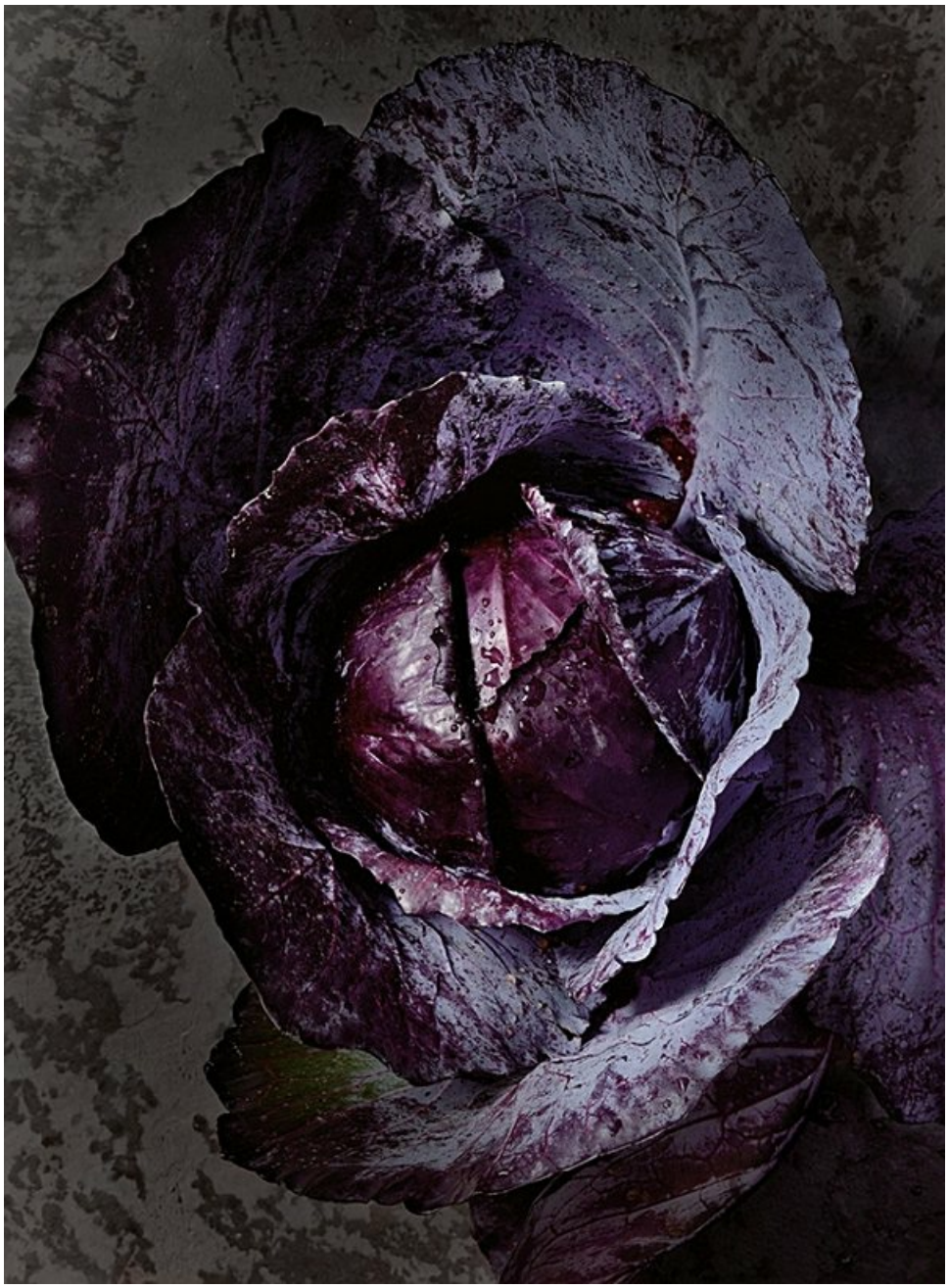
La lombarda es una de mis verduras favoritas del invierno. Primero, porque tiene una textura firme y crujiente, y cortada en láminas finas es realmente increíble; segundo, por su color, ese morado intenso espectacular que aporta a los platos una viveza como pocos vegetales son capaces. Como no estamos acostumbrados a ver elaboraciones de color morado, siempre son más llamativas que las demás.

Y así debe estar la lombarda cuando la compremos: prieta, con las hojas muy juntas. Ha de tener bastante peso, y las hojas exteriores no deben estar muy deterioradas, ya que, si se mantiene en frío, puede aguantar varias semanas tras su recolección.

Hay muchas maneras de preparar la lombarda, pero siempre hay que tener en cuenta que, si se cuece en exceso, el resultado no será bueno ni se disfrutará comiéndola. Personalmente me gusta cruda, semicruda, salteada o marinada. La cocción de un par de minutos es el límite para saborearla.

Aquí presento un par de buenos ejemplos de utilización de lombarda en crudo para que os iniciéis en el consumo de esta fascinante hortaliza invernal.

Podéis incluirla como plato principal o guarnición, pero lo importante es que aprendáis a dominar su punto de cocción.



FILAMENTOS DE LOMBARDA
CON SOPA TRASLÚCIDA DE CALAMAR



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 lombarda
200 g de chopitos o puntilla

150 g de *panko*
50 g de harina de garbanzos
4 huevos
1 kg de calamares
1 cebolla blanca
1 zanahoria
2 ajos
40 g de AOVE picual + 20 g más
2 l de caldo de pescado
10 g de salsa tamari
1 anís estrellado
1 limón
10 g de lechuga glacial

PROCESO

Desechar las dos primeras capas de lombarda y cortarla lo más fino posible en una mandolina o máquina de cortar fiambre, por la parte superior, y de manera horizontal, para que los cortes la muestren vista desde arriba. Debe quedar como si fuera paja. Reservar en frío tapado.

PARA EL CALDO DE CALAMAR

Lavar y pelar las zanahorias y trocearlas por la mitad a lo largo y después en trozos no muy gruesos, de 2 o 3 cm. Pelar la cebolla y cortarla en juliana gruesa.

En una cacerola, poner el AOVE a fuego medio y dorar los ajos en láminas. Añadir las zanahorias y las cebollas, y dorar a fuego fuerte.

Mientras se doran las verduras, lavar los calamares, limpiarlos de vísceras y trocearlos en cubos medianos de unos 5 cm. Escurrir el agua del lavado y secarlos bien con papel de cocina. Retirar las verduras tostadas de la cacerola, añadir un poco más de aceite y esperar a que esté bien caliente.

Añadir los calamares troceados y saltearlos hasta que empiecen a coger color. Agregar las verduras, el caldo de pescado, la soja y el anís estrellado. Ponerlo a fuego fuerte y, cuando comience a hervir, quitar la espuma que aparece en la superficie. Después bajar a fuego lento y dejar que se cueza durante 40 minutos muy despacio, para que el caldo no se enturbie y quede lo más claro posible.

Cuando pase el tiempo, pasar el caldo por un colador fino y ponerlo otra vez a hervir, dejándolo reducir a la mitad de su volumen. Pasarlo por una estameña para eliminar las impurezas. Mantenerlo caliente para la terminación.

Limpiar los chopitos o puntillas de pico y de pluma. El pico está en la parte superior, rodeado por los tentáculos; después, con cuidado de no romperlos, quitarles la pluma; ese miniesqueleto que tienen los calamares va de abajo arriba.

TERMINACIÓN

Preparar una freidora o sartén con bastante aceite de girasol. Pasar los chopitos limpios, escurridos y secos por harina de garbanzo, huevo y *panko* y freírlos a 180 °C hasta que estén

dorados, más o menos 1 minuto. Al sacarlos del aceite, ponerlos sobre papel de cocina para quitar el exceso de aceite.

Cortar la lechuga glacial en trozos pequeños. En una sartén antiadherente, poner unas gotas de aceite y, cuando esté caliente, añadir la lechuga troceada. Apartarla del fuego, añadir la lombarda y remover salteando durante unos segundos para que todo se integre y coja un ligero tono de cocinado.

En un cuenco o plato sopero, colocar el salteado en el lateral y, encima, los chopitos fritos. Raspar un limón con un rallador para darle aroma cítrico y servir el caldo bien caliente en la mesa.

CEBICHE DE LOMBARDA
CON ESCAROLA Y GRANADA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 lombarda
30 g de pan de molde sin corteza

15 g de vinagre de vino tinto

Para la mayonesa de mostaza
5 g de sal
2 yemas de huevo
5 g de mostaza de Dijon
70 g de aceite de girasol
5 g de vino tinto
zumo y granos de una granada
1 escarola
½ aguacate
zumo de 1 limón
zumo de 1 lima
25 g de hojas de cilantro
brotes de cilantro
2 g de chile serrano verde fresco
flores de tagete
flores de clavelina
pétalos de rosas
sal en escamas
AOVE arbequina

PROCESO

Retirar las dos primeras capas de la lombarda, trocearlas lo más pequeño posible y pasarlas por la licuadora. Colar el líquido en un cuenco, y añadir el pan de molde troceado dejándolo marinar, junto con el vino tinto y el zumo de granada.

PARA LA MAYONESA DE MOSTAZA

En un vaso triturador poner las dos yemas, la sal y la mostaza y triturar bien. Cuando esté todo integrado, batir con la batidora y añadir el aceite de girasol poco a poco hasta conseguir una emulsión.

Colar la mezcla del marinado de la lombarda en un cuenco, poner 250 g de licuado marinado colado y, con una varilla, mezclar con 40 g de la mayonesa de mostaza. Reservarlo en frío en una jarra.

En un vaso triturador, poner la carne de ½ aguacate, las hojas de cilantro, el zumo de la lima y el limón y triturarlo. Añadir el chile, la sal y un poco de pimienta negra y reservarlo a temperatura ambiente en un cuenco tapado.

Limpiar la escarola aprovechando las hojas del centro, las amarillas y más dulces, y dejar las verdes para otra elaboración. También sacar los granos de la granada procurando no romperlos. Para ello, hacer unos cortes laterales a la granada, sin llegar al centro; ir separando las mitades con una cuchara y sacar las semillas sin romperlas. Reservarlo hasta la terminación.

TERMINACIÓN

Mezclar bien la escarola con la mezcla de aguacate, colocarla en el centro de un plato sopero ancho, y poner alrededor los granos de granada y los pétalos de flores. Terminar añadiendo en un lateral el jugo de lombarda frío y comerlo mezclando ambas elaboraciones en cada cucharada sin removerlo.

ROMANESCO



Brassica oleracea

SI HUBIESE UNA LISTA DE OBRAS DE ARTE de la naturaleza en la que se valorase tanto la estética como la naturaleza de la misma, sin duda alguna, el romanesco sería una de las más increíbles. Al verla, te das cuenta de que tras ella se esconde algo más que un vegetal.

Y es que esta hortaliza, que se cree hija de un brócoli y una coliflor, y conocida como «brócoli romanesco», está formada por innumerables inflorescencias fractales, geométricas, siguiendo la sucesión matemática de los números naturales. Me parece increíble que la naturaleza sea capaz de crear algo así, y no es la única planta que lo hace, pues existen otras plantas y árboles cuyas ramas y hojas también siguen la sucesión de los números naturales. Este vegetal se desarrolla en épocas de frío, pues el invierno es el momento mágico de unión matemática y vegetal.

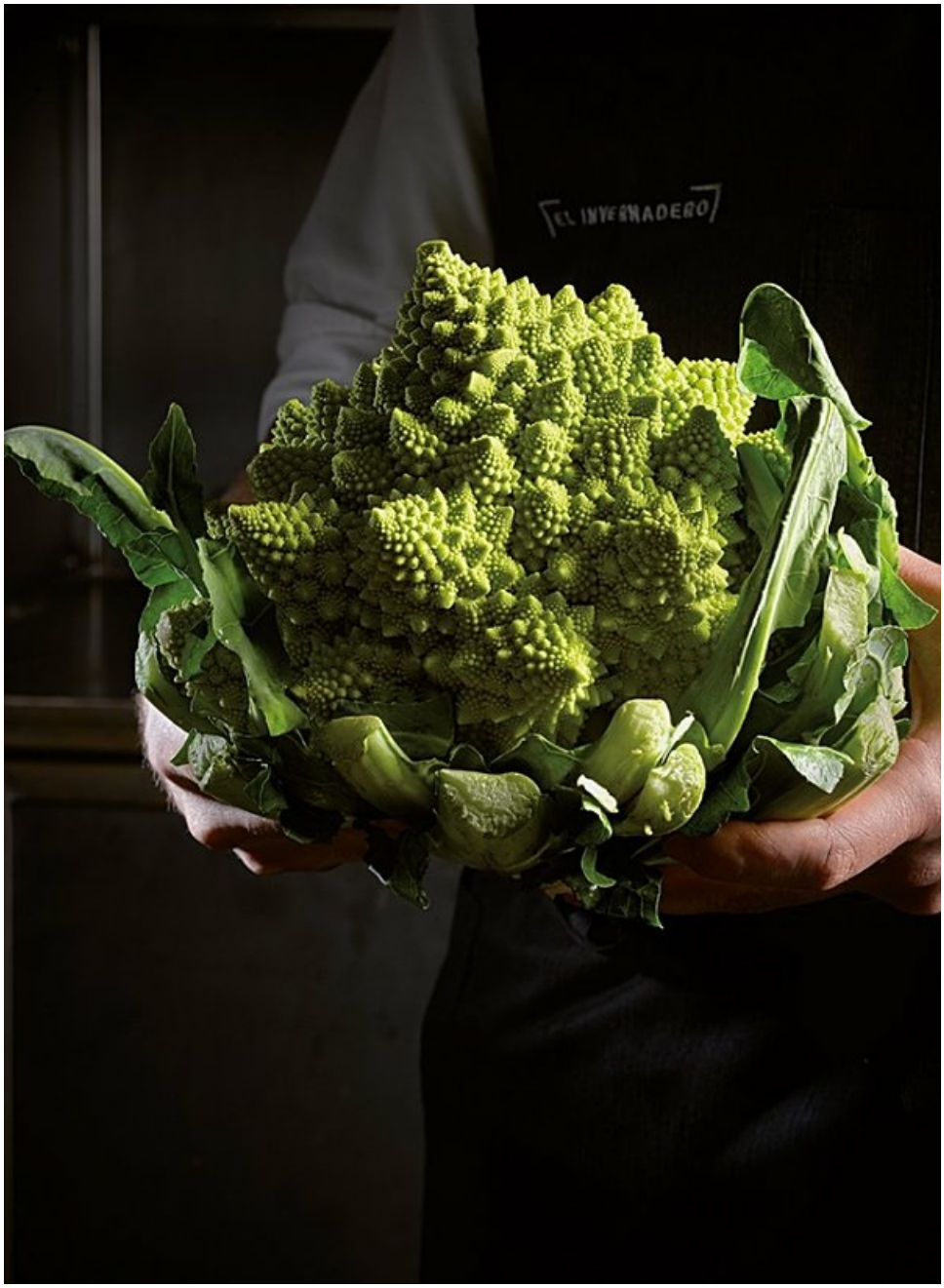
Siempre me ha fascinado mi capacidad para quedarme mirándola sin dejar de alucinar cada vez que cocino o tengo en mis manos un gran ejemplar. A veces pienso que quizá sea la verdura que, de existir, comerían los extraterrestres.

En Europa entró por Italia, lo que nos indica que seguramente tenga un origen asiático, estético y místico. Por sacarle un defecto, diremos que carece de un sabor particular, distinto de las demás, es decir, que su sabor no es directamente proporcional a la belleza de su estructura.

Tiene algo en común con la coliflor y que poseen muy pocos vegetales: su textura le permite todo tipo de procesos culinarios: cruda, cocida, al vapor, en crema, en puré, encurtida, fermentada, frita, a la brasa, al horno, licuada… Existe un auténtico repertorio de capacidades para ser transformada.

Además, es un producto aprovechable no solo por las inflorescencias de los florones, sino por los tallos que los sujetan y el interior del tallo de la piña. Su frescura se detecta al cogerla y valorar tanto su peso como la consistencia apretada de los florones. Si la encontráis con las puntas ennegrecidas o los florones separados, está pasada. Su textura juega un papel primordial, así que, si su color no es de un verde pistacho intenso ni tiene las puntas muy firmes, es mejor no comprarla.

Aquí os ofrezco dos recetas en las que os daréis cuenta de cuáles son las capacidades gastronómicas de la verdura más bonita de la galaxia.



BANDERILLAS AGRIPICANTES



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

1 romanesco
1 bote de guindillas piparras
12 rábanos rojos pequeños

12 zanahorias *baby*
100 g de vinagre de arroz
50 g de *mirin*
1 chile indio verde fresco
12 granos de coriandro
4 clavos
1 rama de eneldo
1 bulbo de hinojo
250 g de aceite
1 cáscara de lima

PROCESO

Cortar el romanesco sacando todos los florones y lavarlos en un cuenco procurando que no tengan nada de suciedad, tierra o alguna impureza, ya que sus inflorescencias tienen muchos recovecos y aristas. Después, secarlos bien.

Los florones más pequeños dejarlos para cocer. A los grandes, quitarles las inflorescencias, dejando por un lado los tallos pelados y afilados en punta y por otro las inflorescencias cortadas.

Lavar las zanahorias dejando un poco de la parte de las ramas al cortarlas, pero sin quitarles la piel.

Lavar los rábanos y hacerles unos cortes en los laterales sin llegar a cortarlos del todo para que se agrieten por los cortes.

En una cacerola, poner a calentar agua con un poco de sal (10 g por litro). Cuando rompa a hervir, meter las zanahorias, cocer los florones de romanesco y las zanahorias 1 minuto y, pasado ese tiempo, ponerlos en agua y hielo rápidamente para que pierdan el calor y no sigan cociéndose y ablandándose.

Preparar una solución de 50 g de vinagre de arroz con 50 g de agua y el chile verde troceado. Cuando se trocee el chile verde, es importante lavar tanto el cuchillo de cortarlo como las manos, ya que contendrán sustancias irritantes del picante y hay que evitarlas. Es muy normal, de repente, rascarse un ojo o la nariz sin haberse lavado las manos y se líe, ya que el picante puede hacer pasar un mal rato. En un recipiente hermético o envasado al vacío, meter las zanahorias, los rábanos y el clavo y dejarlo macerar un día.

Preparar otra solución con 50 g de vinagre de arroz y el *mirin*, y sumergir en él el romanesco con el eneldo, el coriandro y el bulbo de hinojo. Meterlo en un recipiente hermético o envasarlo al vacío y dejarlo macerar un día.

TERMINACIÓN

Sacar las verduras de sus respectivas marinadas. Con la ayuda de unas brochetas, colocarlas por este orden: un trozo de romanesco, una zanahoria, un trozo de rábano y una guindilla piparra.

De esta forma, hacer 12 brochetas.

Preparar un tarro con aceite y las pieles de una lima, y meter dentro las brochetas. Dejarlas ahí un día antes de consumirlas.

Poner los tallos de romanesco en un tarro de cristal, apretados, mezclar ambos jugos de maceración y añadirlos al tarro, cerrarlo y dejarlo macerar.

Ambas elaboraciones pueden aguantar varios días, ya que, al estar empapadas por el vinagre, se mantienen. Recomiendo tomarlas con un buen vermú casero o con un vino fino o palo cortado.

MOSAICO ESTACIONAL
DE VERDURAS DE INVIERNO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

8 arbolitos de romanesco
4 alcachofas

4 arbolitos de brócoli
4 arbolitos de coliflor
4 yemas de huevo
220 g de puré de patatas
300 g de jugo de pimientos rojos asados
50 g de lechuga de mar

Para el puré de patatas
4 patatas grandes
200 g de mantequilla
40 g de leche

Para el jugo de pimientos
1 kg de pimientos rojos
sal
aceite
pimienta

PROCESO

Para hacer el puré de patatas, lavar bien las patatas y asarlas en el horno, envueltas en papel de aluminio, a 180 °C, durante 40 minutos. Con un cuchillo pequeño o con un palillo, comprobar que estén tiernas por dentro. Una vez asadas, y aún calientes, pelarlas y pasarlas primero por un pasapurés y acto seguido por un tamiz muy muy fino; esto hay que hacerlo muy rápido, ya que si se tarda y la patata se enfría, quedará muy elástica y la textura no será la adecuada.

Cuando esté tamizada, en un cazo, por cada 250 g de patata poner 40 g de leche y llevarlo al fuego, al mínimo. Añadir 200 g de mantequilla cortada en cubos, poco a poco, para ir emulsionando el conjunto hasta que quede cremoso. Añadir leche para darle una textura más fina y que quede más ligero, la necesaria para obtener la consistencia deseada. Es importante poner la sal al final.

PARA EL JUGO DE PIMIENTOS

Asar los pimientos en el horno, con 200 g de agua, y rociados con aceite y sal, a 180 °C durante 1 hora, más o menos. Una vez asados, envasarlos al vacío, enteros, sin pelar, o ponerlos en un recipiente hermético, y cocerlos al vapor durante 12 horas en el horno, a 70 °C, si tenemos horno de convección, o en una vaporera, durante al menos 1 hora, a 100 °C, añadiendo agua a cada rato. Pasado ese tiempo, colarlo todo. Reservar la carne para otra elaboración. Poner el jugo a punto de sal y azúcar y, si fuera necesario, reducirlo para que tenga más sabor.

Preparar un agua de algas para cocer las verduras. Habrá una pequeña representación de cada una de ellas. En este caso, el protagonista es el romanesco, con sus compañeras de estación, pero podemos añadir las verduras de temporada que nos convenga. De hecho, durante muchos años preparé esta receta en mi restaurante variándola dependiendo de la estación. La cocción exacta de las coles es de 3 minutos; de las alcachofas, 5 minutos. Siempre las cocinaremos en el momento.

PARA LAS YEMAS DE HUEVO

Para obtener las yemas de huevo, las ponemos en un recipiente con agua caliente, a unos 90 °C durante 10 minutos antes de usarlas. Es importante que los huevos sean muy frescos, de modo que la yema quede simplemente atemperada, y no cocinada, tan solo caliente por dentro, para obtener su textura más melosa.

TERMINACIÓN

En la base de un plato sopero colocar una buena cucharada de puré denso. En el centro poner la yema atemperada, con cuidado de no romperla, con la ayuda de una cuchara sopera. Alrededor, disponer las verduras recién cocidas. Sazonar con sal y pimienta, y añadir el caldo bien caliente en el momento del emplatado.

ESCORZONERA O SALSIFÍ



Scorzonera hispanica

LA VERDAD ES QUE CON ESE NOMBRE no es raro que la gente no quiera ni probarlas. No me imagino a alguien invitando a comer a unos amigos de la siguiente guisa: «¿Os apetece un buen plato de escorzoneras?». Aunque se están perdiendo un tesoro muy nuestro, ya que su nombre científico indica que es endémico de la península Ibérica.

Se trata de una planta que tiene múltiples usos. De ella se aprovecha casi todo: las flores, para uso medicinal y con un suave aroma a cacao; las hojas; los tallos más tiernos que, ligeramente cocidos o crudos, aportan un ligero dulzor y frescura a las comidas; y las raíces, realmente valiosas a nivel gastronómico.

Esta planta, con una raíz muy alargada que puede llegar a medio metro de longitud, se puede encontrar en el mercado en paquetes de plástico con varias raíces cortadas del mismo tamaño, unos 20 cm de largo y del grosor del pulgar de un adulto, y cubiertas de tierra. Aunque en la mayoría de las fruterías no se encuentran, es fácil toparse con ellas en grandes superficies o fruterías especializadas. Si en una de las puntas tienen algún pequeño brote de color amarillento, se sabrá que la raíz aún está viva y podrá aguantar en la nevera un par de meses hasta su consumo.

A primera vista no parecen muy apetitosas, pero después de un buen lavado nos encontramos con unas raíces muy bonitas, envueltas por una corteza fibrosa y abrupta que se ha de quitar antes de cocinarla. Pero hay que tener en cuenta varios detalles previos.

Al pelarla, la corteza desprende una sustancia oxidativa que pigmenta todo lo que toca, por lo que recomiendo pelarla con guantes, para que las manos no se queden de color ocre. Mientras se va pelando, colocar al lado un recipiente con agua para ir depositando las raíces peladas y eliminar esa sustancia y que no queden residuos de tierra. Otra manera de no mancharse con este pigmento es cocerla un par de minutos entera, con la piel. De esa manera no saldrá el pigmento y, una vez frías, se podrán pelarlas sin necesidad de guantes, pero hay que dejar las raíces en remojo para quitarles la tierra que pueda haber quedado.

Más conocida por su nombre de origen francés, salsifí, la mayoría de los platos o de recetas vienen del centro de Europa. Aun siendo un vegetal muy nuestro, no hay muchas referencias con escorzonera en el recetario español. De hecho, la mayoría de los cocineros que incluyen escorzonera en sus platos se refieren a ella como *salsifí*.

Se ha de comer siempre cocinada, ya que cruda puede ser indigesta. Os dejo dos recetas muy apetitosas con escorzoneras, para que podáis disfrutar de esta raíz de nombre tan poco apetecible.



ESTOFADO DE ESCORZONERA CON AVELLANAS Y SHISO



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4-6 raíces de escorzonera
120 g de mantequilla

200 g de avellanas frescas
1 l de leche
2 l de caldo de verduras o de pollo
5 g de café molido
2 g de curry en polvo
2 g de pimienta negra recién molida
3 g de lecitina de soja
10 g de *jang*
5 g de salsa tamari
20 g de mantequilla
1 paquete de brotes de *shiso* morado

PROCESO

Lavar a conciencia las raíces de escorzonera. Una vez secas, encima de una bandeja, con unos guantes desechables para no mancharse las manos, pelarlas cuidadosamente dejando las peladas en un recipiente con agua.

Una vez limpias y peladas, escurrir el agua, cortarlas en trozos de un par de centímetros de largo, haciendo cortes sesgados, y reservar.

Poner la mantequilla en un cazo a fuego lento. Se irá derritiendo poco a poco y se verá cómo se separa la grasa de un líquido blanco, la caseína. En ese momento, retirarla del fuego y separar la grasa de la caseína por decantación.

Volver a poner la grasa a fuego lento unos 20 minutos para que la mantequilla adquiera un sabor ligeramente tostado, y su color oscurezca, con tonos dorados muy intensos: es lo que en gastronomía se conoce como *mantequilla avellana*.

En una cacerola, poner las avellanas con la leche y el caldo de verduras, el *jang* y la soja, llevarlo a ebullición, ponerlo a fuego lento y dejarlo cociendo tapado durante al menos 3 horas o en olla a presión 20 minutos.

Pasado el tiempo de cocción, colar el líquido resultante y añadirle el café, el curry, la pimienta y la lecitina, llevarlo a ebullición y reservarlo hasta el momento de terminar.

En una vaporera con agua y sal, cocer las escorzoneras durante al menos 20 minutos, dependiendo del grosor; si son finas, dejarlas 15 minutos. Si no se dispone de vaporera, se pueden cocer 9 minutos en agua con una pizca de sal.

TERMINACIÓN

En una sartén, añadir una cucharada sopera de mantequilla avellana, poner la sartén a fuego medio y agregar los trozos de escorzonera. Sin parar de remover haciendo círculos, dorar los trozos. Esta operación debe hacerse con tranquilidad hasta que se vea que las escorzoneras se están caramelizando de manera uniforme.

Mientras se doran, calentar el jugo de avellanas, añadirle los 20 g de mantequilla y emulsionar con una batidora de mano, lo más cerca posible de la superficie, con el cazo ligeramente inclinado para que salgan burbujas. Cuando se consiga una gran cantidad, dejar reposar unos segundos antes de servir.

En un plato o cuenco, colocar en la base los trozos de escorzonera caramelizados, unos encima de otros, para dar volumen al plato. Hacer lo mismo con algunas avellanas de la cocción que

hayan sobrado para hacer el jugo. Seguidamente, añadir generosas cucharadas de jugo y espuma a la vez, de manera que la espuma quede encima de los trozos y el jugo no se perciba por el efecto de la espuma. Salpicar el plato con las hojas de *shiso* y servirlo bien caliente.

ESCORZONERAS A LA MANTEQUILLA NEGRA



INGREDIENTES
Para cuatro raciones

4 raíces de escorzonera
1 bote de alcaparras encurtidas

25 g de vinagre de estragón
1 chalote
10 g de jengibre
1 ajo
2 g de azúcar moreno
40 g de salicornia
50 g de mantequilla avellana (ver receta anterior)
120 g de caldo de verduras o pollo
1 lima
sal y pimienta negra

PROCESO

Lavar, pelar y dejar en remojo las raíces de escorzonera (como en la receta anterior) unos minutos para poderlas limpiar bien. Luego cortarlas en trozos de 5 cm de largo con los cortes ligeramente sesgados.

En una sartén, poner la mantequilla avellana a fuego medio, y el ajo y el jengibre laminados. Cuando comiencen a dorarse, apartarlos del fuego, esperar unos segundos, retirar el ajo y el jengibre, y añadir el azúcar y los trozos de escorzonera.

Volver a ponerlas a fuego lento y, con movimientos circulares, caramelizar los trozos de escorzonera. Cuando estén ligeramente dorados, añadir el vinagre, el chalote y las alcaparras. Mover durante 1 minuto hasta que el vinagre se evapore. Eso hará que salga mucho vapor de la sartén, y ese es el efecto buscado: que salga el agua del vinagre y deje la acidez y el perfume.

TERMINACIÓN

Añadir el caldo de verduras a fuego medio, sin dejar de remover la sartén hasta que la mantequilla esté ligada. Apartar la sartén del fuego e incorporar la salicornia, un poco de sal y pimienta negra.

En un plato llano, colocar los trozos de escorzonera, unos encima de otros, salsear con el jugo de la sartén y poner encima las hojas de salicornia. Servir bien caliente.



AGRADECIMIENTOS

A mi hija Martina, que me ha descubierto el verdadero significado de la felicidad.

A mi padre y mi madre, cada día que pasa os quiero más.

A Roki y Kamila, por ser reales y auténticos de corazón.

A la familia Casco Hernández, os quiero y os adoro. Gracias por hacerme sentir un miembro más.

A Javi y Sonia, porque siempre seremos amigos.

A mi tía Ana, porque más vale tarde que nunca.

A Javi Peñas, por cómo es capaz de captar el amor que siento por el producto natural. ¡Gracias por dejarme escribir las recetas de tus fotos!

A Aitor, por aguantarme cada día y tirar del carro como nadie podría hacerlo. No sabes lo orgulloso que estoy de ti. Nunca olvides que contigo empezó todo.



A Víctor, por entender y comprender, y por la ilusión que le pones a todo.

A Joël Robuchon, por creer en mí cuando nadie lo hizo. Y a Eric Bouchenoire, por lo que aprendo cada día de él.

A Juan Moll, porque da gusto tener amigos como tú.

A Pilar y Ángel, por querer que andemos juntos por un camino tan personal, por vuestra confianza y fe, el futuro será siempre mejor.

A todo el equipo de El Invernadero, los que estuvisteis, los que estáis y los que estaréis. Gracias por ayudarme a dar vida a este proyecto de color verde, sin vosotros no sería posible.

A Paco Wu. Siempre estaré agradecido por conseguir que todo sea fácil y confiar en mi cocina. Contigo redescubrí la palabra amigo. Y porque, gracias a ti, China me ha cambiado.

A Pekín, por todo lo que me enseña cada minuto que paso allí.

A Recaredo, por ser mi ángel de la guarda.



A Fernando Alcázar, por ser un agricultor responsable y cultivar magia.

A Patricia Mateo y su equipo de Mateo&Co, por ayudarme y darme la confianza y el apoyo necesarios para seguir creciendo. ¡Sois únicos!

A Makro, porque siempre están ahí para ayudarme. Chema, Javier, José, Arturo… ¡¡¡A todos, gracias!!!

A Zumosol, por confiar en mi trabajo y democratizar la cocina verde líquida.

A Findus, por creer en el producto verde de calidad, querer mejorar la alimentación de todos y confiar en mi trabajo.

A Primaflor, por apostar por el cultivo de calidad, la investigación y el espíritu verde que os ha unido, y querer compartirlo conmigo.

A todos los que cada día me lo ponéis difícil y me llenáis el camino de dificultades porque cada día me hacéis mejor profesional y persona. Me hacéis más fuerte, y os lo agradezco de corazón.

A todos los que se han quedado atrás por méritos propios y me han liberado de su carga.

A los que tienen la capacidad de arreglar las cosas y un día lo harán con una llamada de teléfono.

Y, por último, pero no menos importante, **a Planeta Gastro y a David Figueras** por la oportunidad de escribir lo que siento cuando cocino.

Llevo tanto dentro y tengo tantas cosas que contar y hacer… Lo mejor siempre está por venir.

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

Aguachirle de espárragos verdes crudos

Aloe vera en tempura de espirulina

Apio a la vinagreta de hierbas

Arroz de verduras del desierto

Banderillas agripicantes

Bastones de colinabo con nueces

Berenjenas encurtidas (berenjenas de Almagro)

Berenjenas tostadas a la llama con mojo de remolacha

Borrajas con quinoa y shiitake

Borrajas en pepitoria

Brócoli al vapor yodado de mejillones

Cabello de ángel

Cardo rojo al vapor de té verde con caviar

Cardo rojo aliñado con trufa

Cava de remolacha con brotes e nabo daikon

Cebiche de lombarda con escarola y granada

Cebolla asada con quinoa y yemas de huevo

Cebollas a la sal con demiglacé vegetal

Chips de patatas cristal con crema de ajo asado

Cogollo de lechuga embebido en agua de algas

Coliflor trufada con germinados de lentejas verdes de Puy

Consomé royal con anémonas de tierra y caviar

Cremoso de apionabo con oreja de madera adobada

Croquetas verdes

Cuscús de crucíferas

Empanadillas de kimchee

Ensalada cruda de acelgas

Ensalada de hinojo con chlorella

Ensalada de wakame con enokis y escarcha

Ensalada líquida de lechuga de mar con tomate y chalotiñas de costa

Ensalada tibia de vainas con patatas revolconas

Escamas de vainas con gambas al ajillo

Escorzoneras a la mantequilla negra

Espárragos a la plancha y asados con códium

Espárragos al vapor de algas con trufa

Espárragos blancos hervidos con mayonesa

Espinacas en textura con queso azul y quinoa

Estofado de escorzonera con avellanas y shiso

Filamentos de lombarda con sopa traslúcida de calamar

Flamenquines de kombu al pesto

Flores de calabacín con humus de garbanzos

Flores escarchadas

Gachas de ajo negro con bizcocho de sésamo

Granizado de aloe con rosas y frutos rojos

Guisantes hervidos al momento con caldo thai

Hinojo con sopa de pepino y helado de limón

Hojaldre con crema de limón y chía

Homenaje a mi madre: coliflor con mayonesa tibia y floral

Huesos de caña vegetales

Kale a la brasa con salsa romesco

Kale frito con virutas de queso y especias

Kimchee

Las habas de Pepita

Lentejas estofadas con verdolaga

Licuado de pepino, apio y manzana

Liquen, el primer vegetal de la historia

Marmitako de wakame

Mosaico estacional de verduras de invierno

Nabo en escabeche

Pochas con sedum

Puerro-caviar

Puerros panaderos

Rábanos marinados con salsa tostada de sésamo

Raviolis crudos de colinabo y shiso

Salteado de pepinos en flor a la pequinesa

Secuencia de alcachofa

Sedum en salmuera

Sopa agripicante de acelgas

Sopa de apio con manzana y menta

Sopa miso de kombu y calamares

Taco de zanahoria y cacahuetes

Tallarines de apionabo con boloñesa vegetal y pesto de huacatay

Tallarines de calabacín a la carbonara

Tartar de raíces asadas crudas y picantes

Tartar de remolacha a las finas hierbas

Tempura de verduras con mayonesa de códium

Tirabeques al vapor de algas con curry rojo

Tortilla de verdolaga

Vainas de habas en salsa verde

Zanahoria y aceitunas

BIBLIOGRAFÍA

ARAZO, María Ángeles (1982). *Las hierbas. Herboristería valenciana.* Vicent García Editores, Valencia.

BRAS, Michel (2002). *Bras.* Montagud Editores, Zaragoza.

MENEAU, Marc (2001). *Les salades, du potager à l'assiette*. Editorial Minerva, Madrid.

MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE. Oficina española de variedades vegetales. *Registro de variedades.* http://www.mapama.gob.es/es/agricultura/temas/medios-de-produccion/semillas-y-plantas-de-vivero/registro-de-variedades/

ROBUCHON, Joël (2014). *Food&life.* Assouline, París.

VEYRAT, Marc (1997). *Herbier gourmand.* Editorial Hachette, Vanves Cedex.

En la naturaleza existe una gran diversidad de tipos de verduras, hortalizas, algas, raíces, hojas, flores, frutos, frutas y semillas, hongos, esporas...Y cada cual con su sabor, textura, frescura y manera de preparación más adecuada, siempre en función de su temporalidad.

Este libro te ofrece las claves para disfrutar de esta inmensa variedad, a través de 80 recetas, y degustar cada día vegetales y hongos, algunos tan conocidos como el puerro, el rábano, el apio o el brócoli, y otros quizás algo menos populares, como el *wakame*, la hierba del hielo, el códium o el salsifí, que seguro que te sorprenderán.

Si te gustan los productos naturales de origen vegetal y fúngico, este libro te descubrirá algunos de sus secretos y, sobre todo, te dará ideas de cómo rizar el rizo en cuanto a sus posibilidades de preparación, apoyándose en recetas en las que las verduras son las protagonistas. Y si no te gustan o solo las consumes porque sigues una dieta o por intentar comer más sano, seguro que cambiarás de opinión después de leer este libro.

Y es que, como afirma a menudo Rodrigo de la Calle, creador del concepto gastrobotánica y conocido popularmente como el cocinero verde, «a todo el mundo le gusta la verdura, pero aún no lo sabe».

PLANETA
GASTRO

Cocina verde
Rodrigo de la Calle

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada: Estudio Arcadia / Elena Sanz
© de la fotografía de la portada: Javier Peñas
© de las fotografías del interior: Javier Peñas

© Rodrigo de la Calle Rodríguez, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es un sello de Editorial Planeta, S.A.
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2017

ISBN: 978-84-08-17316-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com