

Entramos en la Cocina

TERESA GAIL SÁNCHEZ



LETRAS DE AUTOR

Primera edición: Junio 2015

© Teresa Gail Sánchez

© Letras de Autor

Teléfono: 91 151 16 14

info@letrasdeautor.com

www.letrasdeautor.com

Maquetación: Sara García

Precio ejemplar: 25 €

ISBN: 978-84-16362-59-2

Depósito Legal: M-21888-2015

La reproducción total o parcial de este libro no autorizada vulnera derechos reservados. Cualquier utilización debe ser preferentemente concertada.

IMPRESO EN ESPAÑA • UNIÓN EUROPEA

Quiero recordar a dos personas que han sido la clave para entrar en la cocina; en primer lugar a mi abuela que fue mi gran maestra a pesar de los escasos ingredientes de que podía disponer.

Y, por supuesto, quiero mencionar a Terely por la paciencia que tuvo con mi testardez culinaria, ya que mis inicios fueron realmente complicados, su cocina me resultó demasiado grande para los conocimientos que a mis 19 años poseía. A pesar de todo, supo ver el potencial que había dentro y creyó en mí y en mis capacidades.

Gracias de corazón.

ÍNDICE

PRÓLOGO	23
ORGANIZAR UN ALMUERZO O CENA.....	26
EL PROTOCOLO.....	27
CONFECCIONAMOS EL MENÚ	29
VESTIR LA MESA	30
RECIBIR A LOS INVITADOS	31
COLOCAR A LOS INVITADOS	31
UTILIZAR CUBIERTOS, SERVILLETAS, COPAS Y TAZAS.....	32
SERVIR LA MESA	33
LOS CUBIERTOS DE SERVIR.....	34
DEPOSITAR LOS CUBIERTOS AL TERMINAR DE COMER.....	34
OTRAS MANERAS DE OFRECER UNA COMIDA.....	35
El buffet	35
El lunch.....	36
El brunch	36
DISEÑAR UN MENÚ	37
LOS VINOS.....	38
Tipos de vinos.....	38
Por su edad	39
El orden de los vinos	39
Los vinos según las comidas	39
Las temperaturas del vino	40
Descorchar la botella de vino.....	41
DETALLES CULINARIOS.....	41
Los gramos que necesitamos para cada comensal	43
Algunas equivalencias.....	43
Cocer el marisco	45
TRUCOS CULINARIOS.....	46
Cocer en papirote	47
Atún en conserva	47
Vinagre aromatizado	47
Aceite aromatizado	47
PREPARAR TEMPURA.....	49
ARROZ ESPONJOSO	50
El risotto	50
Los tipos de arroz más conocidos y sus usos	50

EL TIEMPO DE LOS ALIMENTOS CONGELADOS	51
Envases y envoltorios recomendados para congelar	52
Congelar aves, caza, carnes, comida con salsa, marisco	52
Pescado, pan, repostería, verduras, frutas y setas, etc	53
LA CALIDAD DE LOS HUEVOS.....	54
LAS TEMPERATURAS DEL HORNO	55
LAS SALSAS EN LA COCINA	56
Salsa Alioli. Salsa Bearnesa	56
Salsa Bechamel. Salsa Aurora. Salsa Mornay	58
Salsa Bordelesa. Salsa Carbonara.....	59
Salsa de Champiñón. Salsa Guacamole	61
Salsa Holandesa. Salsa Mayonesa	63
Salsa de Soja	65
Salsa Mojo Picón. Salsa Musselina.....	65
Salsa Al Pesto. Salsa Puttanesca.....	67
Salsa a los 4 Quesos. Salsa Tártara.....	69
Caldos de Pescado y Carne	71
LAS CARNES.....	73
CARNE DE VACUNO.	73
Las categorías. Extra, Primera, A y B. Segunda y tercera	73
Marinar las carnes.....	75
Marinar Carne de Vacuno.....	76
CARNE DE CORDERO.....	77
Clasificación por edad.....	77
Las partes de la carne de cordero	78
Marinar el cordero	79
CARNE DE POLLO	80
Clasificación por edad	80
Las diferentes partes del pollo	80
Marinar las aves	82
CARNE DE PORCINO.	83
Las diferentes partes del cerdo.....	83
Marinar el cerdo.....	85
OTROS TIPOS DE CARNES.....	86
DIFERENCIAS ENTRE MARINAR Y MACERAR.....	87
Adobos sin agua	88
COCINAR CON VINO.....	88
LOS DULCES Y POSTRES	89
LA REPOSTERÍA Y UTENSILIOS.....	90
EL VOCABULARIO	91

LAS DIFERENTES HARINAS	94
LAS DIFERENTES MASAS. Masa de Hojaldre	95
Masas Azucaradas. Masa Brisée.....	97
Masa Sucree.....	98
Masa Sablée.....	99
Masa o Pasta Frola. Masas Escaldadas	100
Masa Batida. Las masas de Repostería	102
Pasta de Azúcar	103
Fondant.	104
LAS CREMAS. Crema Bávara	105
Crema Catalana. Crema Chantilly	106
Crema Ganache. Crema Inglesa	107
Crema de Limón. Crema Mascarpone	108
Crema de Mantequilla. Crema de Moka	111
Crema Pastelera. Crema de San Honore.....	113
LOS GLASEADOS. Glaseado Real	115
Brillos para las tartas o glaseados. Glaseado de Chocolate	116
Glaseado Cremoso.....	117
Glaseado de Naranja. Glaseado de Vainilla	117
SALSAS PARA POSTRES	118
Salsa de Albaricoque. Salsa de Chocolate	118
Salsa de Fresa. Salsa de Naranja	119
Salsa de Ron	121
COULIS DE FRUTAS.....	122
EL ALMÍBAR	123
EL MERENGUE. Merengue Francés. Merengue Italiano	125
Merengue Suizo.....	126
FRUTOS SECOS.....	127
FRUTAS DESECADAS	127
LAS FRUTAS.....	128
CONFITURAS, JALEAS Y MERMELADAS	129
Mermelada de Cabello de Ángel.....	131
Mermelada de Castañas. Mermelada de Higos	132
Mermelada de Manzana. Mermelada de Moras.....	133
Mermelada de Remolacha. Mermelada de Tomate	134
Mermelada de Zanahoria.....	135
OTRAS FORMAS DE COMER. TAPAS RACIONES	
Y PINCHOS	136
RECETAS	
Bolitas de patata.....	138

Boquerones en vinagre	139
Callos.	140
Cazuela de champiñones	141
Chistorra con patata y pimiento	142
Empanada de atún	143
Empanada italiana	144
Empanada de morcilla.....	145
Empanada de sardinas.....	146
Gambas en gabardina.	147
Gambas con limón	148
Hornazo	149
Migas	150
Montaditos de membrillo	151
Montaditos con rúcula.....	151
Montaditos de salmón y espárragos.....	152
Montaditos sabroso.....	153
Montaditos de verano	154
Patatas bravas	155
Patatas con salsa de queso.....	156
Pizza con anchoas.....	157
Tostá de jamón y queso.....	158
Pinchos y banderillas.	158
LOS MENÚS.	159
Nº1.	
Cocido de la abuela	160
Peras en almíbar.....	161
Nº2.	
Patatas rebozadas.....	162
Codornices escabechadas	163
Naranjas con pasas y piñones.....	164
Nº3.	
Garbanzos a la marinera.....	165
Pollo guisado	166
Manzanas asadas.....	167
Nº4.	
Ensalada de espinacas	168
Olla podrida.....	169
Pudding de piña	170
Nº5.	
Puerros gratinados.....	171

Conejo escabechado	172
Tarta de limón	173
Nº6.	
Alcachofas rellenas.....	174
Caldereta de cordero	175
Peras con chocolate y nata.....	176
Nº7.	
Alubias con marisco	177
Croquetas de morcilla	178
Piña con crema de almendras.....	179
Nº8.	
Ensalada de lombarda	180
Cocido montañés.....	181
Tarta de queso.	182
Nº9.	
Guiso de coles de Bruselas	183
Ternera rellena	184
Piña con salsa de frambuesa.....	185
Nº10.	
Lasaña de berenjenas.....	186
Huevos rebozados	187
Mousse de fresa.....	188
Nº11.	
Arroz con espárragos	189
Costillas asadas al cava	190
Crema catalana.....	191
Nº12.	
Ensalada de aguacates	192
Fabada	193
Flan de melocotón.....	194
Nº13.	
Espaguetis a la carbonara	195
Escalopines a la vienesa.....	196
Pudding de vainilla	197
Nº14.	
Ensalada de pepinos	198
Ternera con champiñón.....	199
Rosca de melón con cerezas	200
Nº15.	
Arroz chino	201

Albóndigas en salsa	202
Plátanos con crema	203
Nº16.	
Pastel frío.....	204
Carrilladas en salsa	205
Frutas con licor.....	206
Nº17.	
Mousaka de berenjenas	207
Truchas con pimientos.....	208
Peras con requesón	209
Nº18.	
Guiso leones	210
Lomo de ternera con queso	211
Tartaletas de limón	212
Nº19.	
Raviolis con tomate.....	213
Cazón adobado	215
Ensalada de frutas.....	216
Nº20.	
Rollitos de repollo.	217
Huevos con bechamel	218
Leche frita.....	219
Nº21.	
Milhojas de patata.....	221
Solomillo agridulce	222
Tarta de crema con frutas.....	223
Nº22.	
Soufflé de queso	224
Cabrito guisado	225
Tronco de navidad.....	226
Nº23.	
Habas con jamón.....	227
Solomillo encamisado	228
Iceberg de castañas	229
Nº24.	
Crema de puerros.....	230
Cochinillo asado	231
Piña con salsa inglesa.....	232
Nº25.	
Arroz con champiñón.....	233

Pollo relleno.....	234
Bolitas de melón y sandía	235
Nº26.	
Patatas machaconas.....	236
Contra muslos de pollo escabechado	237
Arroz con leche.....	238
Nº27.	
Espaguetis con atún	239
Cordero asado	240
Nata con nueces fritas.....	241
Nº28.	
Consomé	242
Cocido italiano.....	242
Tarta tiramisú.....	243
Nº29.	
Arroz al curry.....	244
Lomo laminado	245
Macedonia al cava	246
Nº30.	
Canelones con atún	247
Pechugas de pavo a la naranja.....	248
Tarta de requesón	249
Nº31.	
Tomates con queso y albahaca	250
Arroz a la zamorana	251
Gelatina de mandarina	252
Nº32.	
Pastel de patata con carne	253
Chicharros asados	254
Tarta selva negra	255
Nº33.	
Endivias con queso y perejil	256
Bonito en salsa roja.....	257
Torrijas	258
Nº34.	
Tortitas de arroz con huevo	259
Rosbif de ternera.....	260
Peras al vino blanco	261
Nº35.	
Potaje con espinacas	262

Huevos a la reina	263
Pastelitos de mascarpone	264
Nº36.	
Patatas con almeja	265
Pechugas rellenas	266
Bavaroise de fresa	267
Nº37.	
Crema de salmón.....	268
Perdices con repollo	269
Compota mixta	270
Nº38.	
Huevos revueltos con espárragos.	271
Ragú de ternera	272
Pastel de naranja	273
Nº39.	
Pimientos con arroz.	274
Alitas al pimentón	275
Plátanos fritos con mermelada de albaricoque.....	276
Nº40.	
Arroz mixto.....	277
Bacalao con tomate	278
Coulant de chocolate	279
Nº41.	
Cintas con crema de queso	280
Alitas al curry	281
Bolitas de melón.....	282
Nº42.	
Sopa de berza con bacalao	283
Pimientos rellenos de carne.....	284
Tarta frola.....	285
Nº43.	
Crema de almendra.....	286
Lubina con salsa muselina.....	287
Tartaletas de tiramisú	288
Nº44.	
Espaguetis con gulas y gambas.....	289
Lomo en costra	290
Flan de turrón	291
Nº45.	
Sopa castellana	292

Hígado encebollado	293
Bavaroise de chocolate y limón	294
Nº46.	
Crema de guisantes	295
Albóndigas de pescados	296
Crepes con nata	297
Nº47.	
Verduras rellenas	298
Rollitos de tortilla.....	299
Tarta de queso y yogur.....	300
Nº48.	
Tortitas de sémola.....	301
Gallitos en salsa verde.....	302
Tarta de melocotón	303
Nº49.	
Crema de pescado	304
Huevos en croqueta	305
Delicias de frutas.....	306
Nº50.	
Menestra de verduras	307
Rollitos de jamón de york	308
Delicias de fresa.....	309
Nº51.	
Vichissoise.	310
Besugo al horno.....	311
Tarta de chocolate	312
Nº52.	
Calabacín gratinado.	314
Sardinas en escabeche	315
Mousse de limón	316
Nº53.	
Sopa de picadillo	317
Tortilla de lechuga.....	318
Tarta de manzana.....	319
Nº54.	
Tomates acordeón.....	321
Pudding de merluza	322
Pastelitos de belén.....	323
Nº55.	
Espaguetis al pesto.....	324

Caldereta de marisco.....	325
Brazo gitano.....	326
Nº56.	
Sopa juliana.....	328
Mejillones tigre.....	329
Melocotones con nata	330
Nº57.	
Rollitos de acelgas.....	331
Huevos escalfados con mayonesa	332
Trufas con chocolate	333
Nº58.	
Sopa de cebolla.....	334
Blanqueta de ternera.....	335
Peras al jerez.....	336
Nº59.	
Huevo en la patata	337
Rollitos de salmón.....	338
Tarta de manzana con chocolate	339
Nº60.	
Crema de calabacín	341
Zarzuela de marisco	342
Pastel strudel	343
Nº61.	
Crema de langostino fría.....	344
Pollo en salsa suprema.....	345
Soufflé de vainilla	346
Nº62.	
Patatas con salsa de atún.....	347
Lomos de merluza a la cazuela	348
Compota de manzana con crema	349
Nº63.	
Salmorejo.....	350
Fiambre de carne picada.....	351
Mousse de plátano	352
Nº64.	
Moldecitos de arroz con huevo revuelto	353
Cazuela de rape	354
Soufflé de chocolate	355
Nº65.	
Macarrones con salsa ragú	356

Pimientos a la marinera.....	357
Tortitas con nata	358
Nº66.	
Ensalada mixta.....	359
Calamares rellenos con arroz	360
Tarta de kiwi.....	362
Nº67.	
Purrusalda.....	363
Pechugas villaroy.....	364
Tarta Santillana.....	365
Nº68.	
Alcachofas con arroz.....	366
Huevos al plato.....	367
Empanaditas de requesón y membrillo	368
Nº69.	
Sopa de verduras.....	369
Bonito con salsa de cebolla	370
Crema de mango	371
Nº70.	
Ñoquis con espinacas.....	372
Langostinos adobados	373
Mousse de chocolate	374
Nº71.	
Ensalada de alubias.....	375
Almejas en salsa verde	376
Mango en salsa de miel.....	376
Nº72.	
Ensalada de arroz.....	377
Marmitako	378
Delicias de piña	379
Nº73.	
Sopa sabrosa.....	380
Lacón a la gallega	381
Brownie.....	382
Nº74.	
Pisto.....	383
Tortilla de espaguetis	384
Cestitas de naranja.....	385
Nº75.	
Sopa de gambas.....	386

Croquetas de arroz	387
Mousse de melón	388
Nº76.	
Gazpacho.	389
Coctel de marisco	390
Pudding de plátano y pasas	391
Nº77.	
Alcachofas con gambas.	392
Perdices con chocolate.....	393
Tarta de turrón.....	394
Nº78.	
Sopa de repollo.....	395
Pimientos rellenos de bacalao	396
Tarta de arroz con leche.....	397
Nº79.	
Arroz con coliflor y magro	398
Pastel de salmón.....	399
Cerezas al ron	400
Nº80.	
Fideos con mejillones.....	401
Codillo a la cerveza.....	402
Tortillitas dulces.....	403
Nº81.	
Espinacas con bechamel.	404
Escalopines con beicon y queso.....	405
Tarta de zanahoria	406
Nº82.	
Sopa de verano.	407
Lomo con salsa de mostaza	408
Tarta de queso. (Sin horno).....	409
Nº83.	
Tomates rellenos.	410
Pechugas de pavo rellenas	411
Manzanas rebozadas.....	412
Nº84.	
Rollo de puré de patata	413
Lomo de cerdo mechado.....	415
Dulce de chocolate blanco	416
Nº85.	
Crema de espárragos.....	417

Lenguados al horno.....	418
Áspic de naranja con frutas	419
Nº86.	
Tortitas de calabacín.....	420
Carabineros con arroz.....	421
Dulce de melocotón.....	422
Nº87.	
Ensalada de temporada	423
Lasaña de carne.....	424
Kiwis con naranja.....	425
Nº88.	
Gazpacho de almendras.....	426
Merluza con patatas	427
Peras encamisadas	428
Nº89.	
Berenjenas rellenas.....	429
Rodaballo en salsa.....	430
Natillas de vainilla.....	431
Nº90.	
Ensalada nórdica.....	432
Calamares con tomate.....	433
Bolitas de naranja	434
OTRAS FORMAS DE COCINAR. (MICROONDAS).....	435
El horno microondas	435
Cocinar líquidos	436
Platos sólidos.....	436
Dulces y frutas.....	437
Las ventajas del microondas.....	438
Niveles de potencia	439
La descongelación	439
Potencia del microondas para cocinar	439
Tabla de cocción de verduras	440
Utensilios más adecuados.....	440
¿Los microondas son seguros?	441
¿Son buenos para la salud?.....	441
Trucos para cocinar en microondas	441
RECETAS DE PRIMEROS PLATOS. Alubias con gambas.....	442
Calabacín con mozzarella	444
Cazuela de calabacín.....	445
Endibias con queso	446

Flan de acelgas	447
Guiso de patatas	448
Panaché de verduras	449
Patatas a las hierbas.....	449
Patatas adobadas.....	450
Patatas con jamón.....	451
Patatas con pechugas y huevo	452
Sopa de pollo.	453
Tomates con virutas de jamón y queso	454
Verduras con magro de cerdo.....	455

MICROONDAS

RECETAS DE SEGUNDOS PLATO. Chorizo con moriles.	456
Dorada a la sal	456
Dorada al limón.....	457
Fiambre de cerdo	458
Fiambre de pavo a la gallega.....	459
Filetes de merluza al limón.....	459
Filetes de rosada con queso	460
Gambas perfumadas.	461
Guiso de pavo.	462
Huevos al plato.....	463
Lomo roquefort	463
Lomo con piña.....	464
Lubina a las hierbas.	465
Merluza con champiñón	466
Merluza en salsa verde.....	467
Merluza en salsa	468
Pastel de atún.	469
Pastel de jamón y queso.....	470
Pastel de langostinos.....	471
Pechugas de pavo a la naranja.....	472
Pechugas de pollo con salsa de atún.	473
Pechugas con salsa de mostaza.	474
Pudding de bonito	475
Salchichas a la sidra	476
Salchichas con beicon	477
Solomillo al jerez	478

MICROONDAS

RECETAS DE POSTRES. Bizcocho de yogur	479
Dulce de yogur.....	480

Flan	480
Flan de galletas.....	481
Flan de limón.....	482
Flan de manzana.	483
Flan de nueces	484
Flan de queso a la naranja	485
Flan de turrón.	486
Manzanas con nata.	487
Manzanas asadas.....	488
Mousse de chocolate blanco	489
Mousse de chocolate	490
Mousse de cuajada	491
Peras al vino tinto con canela	492
Peras con chocolate.....	493
Pudding de frutas confitadas	494
Pudding de pasas y nueces.	495
Pudding de piña.	496
Pudding de queso.	497
Tarta de leche condensada	498
Tarta mousse de chocolate	499
LOS DULCES DE LA ABUELA	
Bizcocho de manzana.....	500
Bizcocho de yogurt	501
Bollo de manzana.....	502
Buñuelos	503
Casadielles	504
Churros	505
Delicias de coco	506
Empanaditas al horno.....	507
Ensamada.	508
Flores dulces.....	509
Gachas dulces	510
Galletas fritas.....	511
Hojuelas.....	512
Impertinentes.....	513
Magdalenas.	514
Mantecados.	515
Mazapanes.....	516
Panellets	517
Pastas.....	518

Pestiños.....	519
Profiteroles	520
Quesada	521
Turrillos	522
Yemas de Santa Teresa	524
BEBIDAS	
Agua de miel. Cava con helado de limón	525
Limonada de verano. Limonada.....	526
Sangría. Zurra.....	527
FIN.....	529

PRÓLOGO

Son muchos los años en los que la cocina ha sido mi lugar favorito, donde me he sentido realizada y he podido proporcionar a los demás, herramientas para que este espacio sea un lugar agradable para disfrutar del trabajo bien hecho.

Cuando surgió la idea de plasmar en un libro los conocimientos culinarios adquiridos y recopilados dentro y fuera de la cocina, todo fue como un torbellino que saltaba de un lugar a otro. Los recuerdos de un tiempo pasado dedicada a los fogones surgían como por arte de magia, llenando mi cabeza con las recetas que me ofrecieron la oportunidad de aprender y realizar una tarea que me gustaba y de la cual siempre disfruté.

Poco a poco en mi pensamiento fue madurando la idea de plasmar en papel todo lo acumulado en mi cerebro a fin de que no se perdiesen estos conocimientos y, de esta forma, poder ayudar a otras personas en sus inicios culinarios. Esto no significa que me considere una gran experta en el arte de cocinar; soy tan solo una enamorada de la cocina, ya que en ella encuentro la paz y el sosiego que a veces, no me proporcionan otras actividades de la vida cotidiana.

“Entramos en la cocina” es un tema sumamente amplio, rico y variado. La misma receta cada cual puede utilizarla dependiendo del grado de creatividad y del tiempo que en ella invierta. Opino que, en la cocina, tan solo se conoce lo más básico, el resto se va adquiriendo a través de la práctica y el interés que se ponga por experimentar cosas nuevas entre los fogones.

Tengo que reconocer que, entre otras, la cocina es una de mis grandes pasiones ya que desde muy pequeña tuve a mi lado personas que me transmitieron sus conocimientos y el amor y respeto que este arte les producía. Para mí, no es un tópico cuando hablamos de la cocina de la abuela; la mía me enseñó a trabajar con seguridad entre los pucheros, y aunque no había los ingredientes ni recursos con los que hoy contamos, supo llevar a la mesa familiar las viandas más succulentas y sabrosas, ya que poseía una gran imaginación y transformaba unas simples patatas en un exquisito manjar; por tanto, no es de extrañar que quiera hacer un pequeño homenaje con este libro a la persona que ya no está: sencilla, cariñosa y fuerte. Mi agradecimiento póstumo, porque desde niña me enseñó todo aquello que durante tantos años he mantenido vivo en mi memoria.

No se trata tan solo de aprender a hacer ricas y variadas recetas, sino de ofrecer a las personas que comparten nuestra vida los alimentos cocinados con cariño y el respeto que se merecen. También quiero recordar alguna de las cosas y detalles que muchas personas me enseñaron y exponer aquellas que yo misma aprendí y practiqué a lo largo de muchos años.

Ha sido mucho tiempo el dedicado con cariño a la cocina, años de aprendizaje en los que no faltaron éxitos y fracasos. Hoy puedo decir que lo que sé de cocina es porque trabajé duramente a la hora de elaborar algunos platos. Nadie nace sabiendo cocinar, sino que poco a poco se aprende, y no siempre nos sale a la primera una receta, ya que cada “cocinilla” tiene sus trucos o habilidades culinarias que no se pueden plasmar con letras, sino visualizando el CÓMO lo hacemos y con QUÉ.

La cocina no se trata tan solo de meternos en un espacio donde hay unos fogones, cacharros, condimentos e ingredientes para cocinarlos. Implica todo un ceremonial y como decía la abuela, “no solo de pan vive el hombre”; es decir, no es una actividad mecánica. No es tan solo cocinar, sino todo aquello que a esta le rodea. No solo hablamos de ingredientes, nutrición, sabor, textura, y olor, estamos hablando de personas que no solo aspiran a ser alimentadas con los mejores nutrientes.

Hablamos de seres humanos que tienen la necesidad de relacionarse, hablar, escuchar y sentirse valorados y admitidos dentro de un núcleo social. Valorar la importancia que tiene la cocina en nuestra vida diaria es valorar un todo en el ser humano.

Si no nos alimentamos bien tenemos deficiencias nutricionales. Si nuestra vida carece de relaciones humanas y comunicación somos personas aisladas. Y si nos fijamos a nuestro alrededor, no hay actividad que más nos una que unas simples viandas colocadas para los comensales alrededor de una mesa. La cocina no solo alienta el cuerpo, sino que nutre nuestras relaciones sociales y comparte nuestros conocimientos, a través de las típicas recetas que suelen ir pasando de mano en mano o de boca en boca. La cocina tiene seis palabras que la define: Conocimientos, organización, capacidad, imaginación, nutrición y acogida.

Entre estas páginas no solo encontraremos recetas, sino algo más que eso. Empezaremos por el principio como si estuviéramos haciendo un pequeño proyecto. Lo primero que me gustaría describir, es aquello que aprendí cuando era más joven y por supuesto practiqué. Vamos a ver cómo debería de ser nuestro comportamiento dentro de nuestra casa con amigos y familiares a la hora de compartir acontecimientos o, simplemente, veladas agradables.

Recordaremos el protocolo o ceremonial que dejaron recogido nuestros antepasados y que prácticamente ha variado muy poco.

Expondré recetas sencillas, con ingredientes que nos sean fáciles de conseguir. Algunas serán de la abuela, otras mías propias, y otras obtenidas de personas amantes de la cocina que han querido compartir desinteresadamente este espacio para entrar en la cocina. También habrá recetas de nuestro entorno: de nuestras fiestas y costumbres tradicionales. Volver a recordar algunos de aquellos platos que nos hacen retroceder bastantes años en el tiempo y lugar. Son añoranzas de un pasado, que, con esto, no quiere decir que fuera mejor, sino distinto.

La cocina depende mucho de nuestra imaginación y creatividad, es por esto que vamos a comenzar imaginándonos que próximamente tenemos una celebración medianamente importante. Lo normal es que nos pongamos un poco nerviosos. Lógicamente, recibir invitados conlleva un arduo trabajo, ya que todos queremos quedar bien y que los asistentes se encuentren a gusto en el acontecimiento.

Vamos a comenzar pensando todo aquello que queremos realizar, incluso a llegar algo más lejos: visualicemos aquello que queremos y con quién queremos compartir el acontecimiento próximo.

ORGANIZAR UN ALMUERZO O CENA

No todos tenemos posibilidades de tener personas que se ocupen de hacer y servir una cena o almuerzo. Puede que la gran mayoría seamos nosotros mismos quienes preparemos esos guisos y recibamos a la vez a nuestros invitados. De una u otra forma es importante conocer el ritual transmitido de generación en generación, aunque hoy en día no lo utilicemos nada más que en contadas ocasiones o solamente en acontecimientos que exijan un protocolo más cuidado.

Cada vez que planificamos un almuerzo o una cena, debemos hacernos alguna pregunta:

1ª ¿Qué queremos celebrar?

Puede ser un cumpleaños, aniversario de boda, un ascenso en el trabajo, una comida, cena entre amigos, familiares o compañeros de trabajo, etc.

2ª ¿Qué queremos hacer?

Almuerzo, cena, algo informal, picoteo, etc.

3ª ¿Dónde lo celebramos?

En nuestra casa o fuera de ella. Pensemos que, si lo hacemos en restaurante, esto no implica más que sacar la cartera y pagar lo acordado con el dueño o el encargado.

Si el acto se realiza en casa es distinto, aquí nos implicamos nosotros y esto requiere una serie de pasos que no todos quieren dar por lo que ello conlleva.

Pensamos primero en el número de invitados que queremos reunir, luego, hemos de tener en cuenta, si nuestra casa dispone de las condiciones de espacio para el número de asistentes que tenemos previsto, cómo y quién sirve y preparar la cena o almuerzo, ¿lo hacemos nosotros mismos o tenemos personal que realice esa tarea? Lugar en el que colocamos a la mesa a los invitados.

No olvidemos el presupuesto económico con el que contamos y, partiendo de este, diseñamos el menú, los vinos y licores.

EL PROTOCOLO

Este es un tema que mucha gente conoce porque habitualmente lo practica, bien por su trabajo, o bien porque sencillamente le gusta recibir a sus invitados con cierto ceremonial acorde con el ámbito social en el que se desenvuelve.

El protocolo es algo que sin darnos cuenta lo practicamos de una forma u otra en nuestra vida cotidiana. Naturalmente no es llevado al pie de la letra, ya que la gran mayoría carecemos de los recursos y espacios necesarios para llevarlo a buen término. Pero eso no nos puede servir de excusa para conocer algunas normas que podemos utilizar cuando recibamos a nuestros familiares o amigos y dejarles con un buen “*sabor de boca*”.

Cuando surgen ocasiones especiales nos gusta poner nuestra mesa engalanada con lo mejor que tenemos en casa: mantelerías, vajilla, cubertería, o cristalería. Son esos días señalados en el calendario en los que nos volcamos para que todo quede lo mejor posible y al alcance de nuestro estatus social y cómo no, de nuestra economía doméstica.

A veces, le damos poca importancia a lo que sucede alrededor de una mesa. Sentarnos en el sitio adecuado a comer también requiere de un ceremonial tan importante como poner un bonito mantel, las viandas que ingerimos, la forma de cocinarlas y su presentación ante los comensales. Todo lo que sucede está relacionado con el buen gusto, la sensibilidad y los sentidos. La preparación del menú y la decoración requiere de creatividad e ingenio de la persona encargada del evento. A veces esto puede ser un quebradero de cabeza, probablemente nos compliquemos la vida innecesariamente. Decorar la mesa, colocar a los invitados, organizar el menú, pensar en los vinos más adecuados, se convierte en un desafío que hay que ir meditando con tranquilidad.

Bien, una vez que tenemos claro lo que queremos, solo nos queda recordar un pequeño detalle: un buen plato no tiene necesariamente que ser lo más caro y ostentoso que encontremos en el mercado. El secreto consiste en combinar diferentes elementos hasta lograr una armonía perfecta entre los alimentos.

Cuando hablamos de los correctos modales a la hora de sentarnos a comer, vemos que no es algo nuevo de lo que nunca habíamos oído hablar, lo practicamos sin darnos cuenta cuando tenemos invitados a comer o cenar.

Con el paso del tiempo ha ido evolucionando y modificándose algunas conductas que han dependido de las circunstancias de cada época.

Si nos remontamos a la Edad Media, recordaremos algunas películas históricas en las que se representaban escenas en las que los nobles engullían la comida sin normas ni etiqueta, tanto era así, que en el siglo XII se tenía por elegante “tirar los huesos debajo de la mesa”. Pero esto quizás tenga su explicación. En aquel siglo los nobles eran muy aficionados a las cacerías, sus perros siempre estaban a su lado, por lo tanto, lo más normal es que ocuparan ese lugar, a los pies de sus amos. El tirar los desperdicios al suelo suponía alimentar a dichos animales. Esto quizás sea una fantasía, pero tendría su pequeña lógica para explicar lo que hoy nos resultaría algo inadmisibile.

En el Renacimiento, comenzaron a verse los primeros indicios de refinamiento en la mesa. Poco a poco se fue creando un manual de buenos modales, de los cuales algunos se siguen utilizando hoy en día, por ejemplo: la forma de poner la mesa. Esta la colocamos según el número de comensales, la solemnidad de la ocasión y el estatus de los invitados.

Los platos, vasos, copas, tenedores, cucharas, cuchillos y saleros que colocamos encima de la mesa, son objetos con unas funciones específicas. Con el paso del tiempo se han ido adaptando a las necesidades de las personas, bien por higiene, prestigio social, o por las modas que marcaron las distintas épocas y lugares del mundo. Parte de aquello que hoy conocemos, lo hemos ido adaptando de los usos de nuestros antepasados.

Veamos algunos datos que nos han llegado: Descubrimos que la corte francesa del rey Francisco I (siglo XVI), fue la pionera en poner la comida en platos individuales. Otra de las pequeñas sorpresas, es descubrir que algunos de los inventos culinarios y recetas de aquella época, se deben a Leonardo da Vinci, quien según se dice, influiría notablemente en los modales y costumbres cortesanas. Todos le conocemos más por sus aptitudes como artista, que por su afición por la gastronomía.

Los cubiertos tardaron algo más en llegar, sería en el reinado de Felipe III (siglo XVII). En esta etapa se individualizó el uso de las cucharas y cuchillos, a estos, se les redondeó la punta, para que los comensales no los utilizaran como palillos para retirar los restos de comida de entre los dientes. Naturalmente, estos utensilios solo se utilizaban en la corte y las casas de alta alcurnia. Al pueblo llano tardaría aún bastante en llegar aquellos artilugios hechos para facilitar llevarse a la boca las viandas cocinadas y servidas por ellos mismos.

Pero nos dejamos una de las cosas más valiosas en la cocina y que se remonta a bastantes siglos más atrás que la llegada de platos o cubiertos. Se trata de la “sal”. Para nuestros antepasados fue tan valiosa como para nosotros hoy pueda ser el oro.

En la época de los romanos la sal fue un producto de suma importancia. Las gentes que trabajaban y cuidaban las salinas recibían parte de su salario en saquitos con sal. De allí viene la palabra que todos conocemos cuando realizamos un trabajo remunerado: “*salario*”. Por eso, no nos puede sorprender cuando nos cuentan que los primeros saleros de la historia fueran guardados en alacenas cerradas con llave para que nadie ajeno a las personas responsables de su custodia pudiera acceder a tan preciado tesoro.

Bien, aunque es curioso conocer algunos datos históricos y cosas de las cuales hoy, podemos aprovecharnos de lo bueno que aportaron a la gastronomía y rechazar aquello que de nada nos sirvió, pero podemos utilizar para no cometer los mismos errores. Por lo tanto, bienvenida sea un poquito de historia.

Dejando el pasado atrás nos vamos a centrar en nuestro presente. Ni que decir tiene que la sal es hoy en día tan valiosa como lo fue en otras épocas, solo que con distinto significado. Para nosotros constituye uno de los elementos culinarios imprescindibles ya que enriquece el sabor de los alimentos que ingerimos.

Una vez tenemos claro que queremos reunir a un número determinado de invitados, les llamamos, confirmamos cena o almuerzo, fecha y hora.

CONFECCIONAMOS EL MENÚ

Tendremos en cuenta si es almuerzo o cena, la estación del año en la que nos encontramos, si entre los comensales hay niños o mayores, más hombres que mujeres, primeros platos, (sopas, cremas, verduras, arroces, pastas, o legumbres etc.), segundos platos, (carnes o pescados), los vinos y bebidas, postres, (repostería o frutas...).

Una vez que todo nos ha quedado claro, pasamos a poner la mesa. Colocar cada cosa en su sitio es tan importante como que la comida esté apetitosa y que el ambiente sea agradable. Como es natural, cuando tenemos invitados nos esmeramos en que quede lo más vistosa posible. Dedicamos un tiempo, para que nuestros invitados se sientan cómodos. Sacamos nuestro mejor mantel, preferiblemente en tonos claros, recordemos que es algo especial. Los platos, cubiertos, vasos y copas han de ser iguales para que la mesa no quede deslucida. Sea cual sea el tipo de mesa que vamos a “crear” no debemos olvidarnos de los detalles, adornos, flores velas etc. Y sobre todo de poner correctamente todos los utensilios para poder comer.

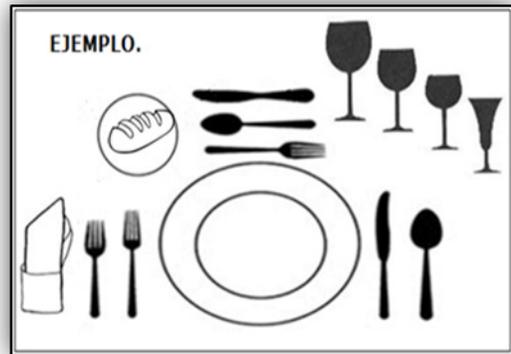
El comportamiento va a depender de las costumbres compartidas entre los dueños y los invitados.

En cualquier acto social, se requiere ciertas formalidades, así como un determinado orden y un conjunto de normas. En estas normas interviene: vestir la mesa, recibir a los invitados, la posición de los invitados, y servir la mesa, etc.

VESTIR LA MESA

Colocamos las sillas alrededor de la mesa de forma que cada comensal, tenga un espacio de 50 cm como mínimo. Si esta se nos quedase pequeña, podemos complementar con otra o un tablero, lo colocamos de forma que se note lo menos posible. Colocamos encima un protector o muletón para proteger la mesa. Extendemos el mantel, (deberá estar limpio y bien planchado) colgará por los costados de la mesa unos 30 o 40 cm. En el centro colocamos lo que más nos guste, podemos poner un centro de flores frescas o secas, o un centro de frutas. Si es cena, lo adornamos con unos candelabros. La luz deberá ser la justa, ni demasiada en penumbra, ni demasiada luz que moleste.

Colocamos los platos, cubiertos, vasos y todos los demás objetos. Cada uno de ellos cumple su función y ocupa un sitio concreto. Procuramos que estén perfectamente alineados para no romper el orden. La vajilla, dependerá de lo formal que sea la cena o almuerzo, podemos elegir una vajilla moderna, pero siempre



que tengamos suficientes piezas para todos los invitados. En la mesa ponemos un plato llano y uno hondo (si es sopa, crema o caldoso) o dos platos llanos.

Colocamos cuatro copas: agua, vino tinto, vino blanco y cava. Los colocamos frente al plato, en la parte superior. El tenedor va a la izquierda, y la cuchara y el cuchillo a la derecha, si hay cubiertos de pescado el tenedor estará al lado izquierdo y la pala al lado derecho. (Se coloca en el orden en el que se servirán los platos).

Los cubiertos de postre los ponemos en el lado superior de los platos. La cucharilla estará, orientada hacia la izquierda, el tenedor con los dientes hacia la derecha y el cuchillo con su filo orientado a la izquierda. La servilleta podemos colocarla bien en el centro del plato o al lado izquierdo de los tenedores.

El platillo para el pan va a la izquierda de las copas, en la parte superior, encima de los cubiertos del lado izquierdo. Si hay saleros, vinajeras, etc. Se debe colocar un juego por cada seis u ochos comensales.

RECIBIR A LOS INVITADOS

Nuestra casa tiene que estar en perfectas condiciones, sobre todo las estancias donde se celebra el acontecimiento y los baños, hay que procurar que no falte de nada (papel higiénico, jabón y toallas limpias.) Atender y facilitar el movimiento de personas con alguna discapacidad, personas mayores, etc. Resumiendo, estar atentos a todo cuanto acontece para que nada estropee nuestra celebración.

Tenemos que estar pendientes de quienes llegan, para darles la bienvenida. No debemos alargarnos en la conversación.

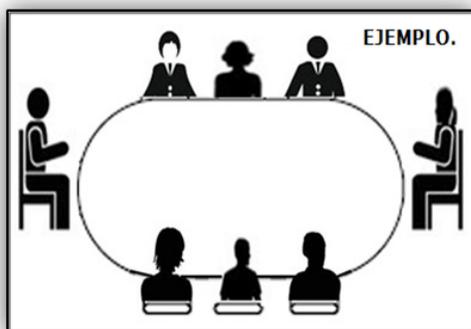
Tampoco es correcto tenerlos demasiado tiempo a la puerta o en la entrada. Nos encargaremos de presentar a los invitados entre sí, si no se conocen.

Debemos de ser capaces de establecer conversaciones, de introducir temas e incluso de ejercer como “*moderadores*”. Otra de nuestras misiones, es despedir a los invitados que se van, los acompañamos hasta la puerta agradeciéndoles su presencia.

COLOCAR A LOS INVITADOS

La colocación de nuestros invitados dependerá de la edad, posición social o grados profesionales y también, en parte, de nuestras preferencias, a veces hay que romper algunas normas para crear armonía en la mesa. Si esta es rectangular, nos sentaremos en uno de los extremos de la misma. Frente a ella, nuestro compañero/a, o en su ausencia el invitado que nosotros consideremos más importante.

A nuestra derecha sentamos al invitado de más edad o categoría y a la izquierda, el segundo en importancia. De la misma forma, a la derecha de nuestro/a compañero/a sentaremos a la señora más importante y así sucesivamente y siempre, si es posible, alternando un hombre y una mujer.

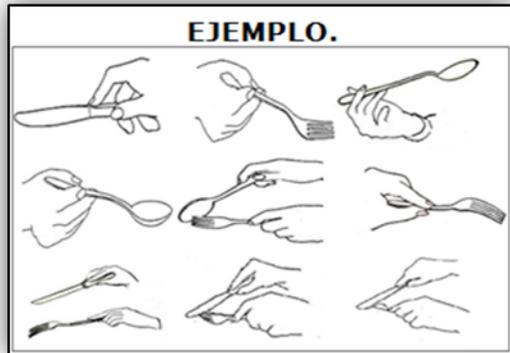


Hasta aquí todo parece bastante sencillo, pero, ¿cómo juzgamos la importancia de un invitado? Ahí es donde se plantean las dudas. Si se trata de alta jerarquía (eclesiástica, política, académica...).

UTILIZAR CUBIERTOS, SERVILLETA, COPAS Y TAZAS

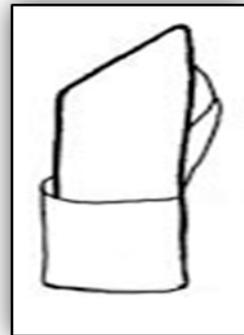
El cubierto debe llegar a la boca, no la boca al cubierto. Al usarlos, hay que evitar que el codo o el antebrazo se apoyen en la mesa.

Se debe sostener con el dedo pulgar, índice y corazón, dejando que el extremo del dedo se apoye ligeramente en la palma de la mano, cerca de la raíz de los dedos. Es importante no llenar demasiado la cuchara o el tenedor, de manera que se desborde su contenido por los lados.



La servilleta, es una de las piezas fundamentales a la hora de montar una mesa. La mejor forma de colocarla es doblada de forma rectangular, o bien en forma triangular.

Recordamos que la servilleta se coloca a la izquierda del plato o encima de este. Si tienen bordado o anagrama, lo mejor es presentarlas con este, bien visible. Cuando nos sentemos a la mesa la desdoblamos completamente y la colocamos en el regazo.



Para ausentarnos por algún motivo de la mesa, la servilleta se deposita, ligeramente arrugada en el lado derecho del plato. Nunca se deja doblada como si no se hubiese utilizado. Solo debe utilizarse para limpiarse los labios antes y después de beber y para quitar cualquier pequeña mancha de comida de la cara.

Los servilleteros solo se utilizan en el ámbito familiar. Las servilletas deben presentarse sin ellos. Cuando terminamos de comer, se deja de la misma manera que para hacer una pausa. Al lado derecho, ligeramente arrugada.

La primera precaución que debemos tomar al coger una taza o copa es la de no dejar el meñique “volando”; debe curvarse suavemente, igual que los demás dedos.

Las copas de vino y champaña se sostienen por el “tallo”, con las puntas de los dedos. De esta manera, el calor de la mano no altera la temperatura de estas bebidas.

En cambio, las copas que contienen coñac o brandy se sostienen por la base, rodeando la copa, para que el calor de la mano ayude a expandir su aroma.



SERVIR LA MESA

La regla de oro es que ningún comensal debe iniciar la comida hasta que la mesa esté completamente servida. No debemos servir un nuevo plato hasta que todos los comensales hayan terminado y les hayan sido retirados los platos y cubiertos.

El orden tradicional de las comidas es: Entremeses o entrantes suaves, crema, sopa o puré, etc. Pescado, o carne como plato fuerte y por último, fruta, repostería, quesos, etc. Las ensaladas se sirven normalmente después de los primeros platos.

La comida se ofrece por la izquierda y se retira por la derecha. Ahora bien, si el plato ya viene preparado se puede servir por la derecha.

Las copas nunca se llenan hasta el borde sino a tres cuartos de su capacidad como límite para el agua, un tercio para el vino tinto y clarete y un cuarto para los vinos blancos.

Los vinos se sirven por la derecha sin tocar la copa con la boca de la botella. No se debe sostener la botella por el

cuello ni por la base, sino por su zona central, haciendo un leve giro de muñeca al terminar de servir para evitar derramar las últimas gotas.

