



TERRAD
ESCUDELLA

**La mejor formación
está en la calidad**

Las Cocinas Exóticas

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

**terrada.es
terra@descudella.com**

LA COCINA ASIÁTICA

El mapa de Asia se extiende como si fuera una enorme mesa, con un mantel bordado de arrozales, cocoteros y jardines de árboles frutales, cultivos de especias, cafetales y mares rebosantes de peces. En esta gran extensión siempre han prosperado las cocinas regionales, aprovechando el máximo de los recursos locales, pero a su vez intercambiando ideas e ingredientes con las zonas vecinas. Los mejores platos clásicos tienen muchos años de antigüedad; fueron pasando del campo a la ciudad. Y con el tiempo trascendieron las fronteras de su país de origen.

Dentro del recetario podemos encontrar platos que se han ido perfeccionando durante siglos, tanto en palacios como en granjas, y gracias al aporte de chefs, amas de casa y comerciantes callejeros y filósofos.

Muchos de los ingredientes de estos países son iguales o muy similares: las especias, hierbas, semillas aromatizantes como el tamarindo, el azúcar de palmera, el coriandro o cilantro, el comino, el cardamomo, el jengibre, la cúrcuma y los ajíes o guindillas, al igual que el arroz, el pan de trigo o el pescado, también se utilizan en las tierras vecinas. Las diferencias principales en las cocinas asiáticas se basan principalmente en el uso de la leche y los productos lácteos. Entre ellos se distinguen *el panner* y otros quesos blandos, y *el ghee* (*mantequilla clarificada*) ingredientes básicos en la cocina del norte, al igual que la leche de coco en el sur. Y si bien, en la mayoría de Asia se consume gran cantidad de fruta y verduras, únicamente en algunas zonas se sigue una dieta básicamente vegetariana.

Entre las preparaciones más interesantes podemos encontrar *los currys*, se suelen preparar en abundante salsa condimentada con especias, espesada con ajíes picantes bien triturados y cebolla ablandada en mantequilla o ghee.

Las reglas alimentarias están sujetas a sus diferentes tradiciones religiosas: el hinduismo, el budismo o el Islamismo. La comida musulmana tubo su origen en el imperio otomano y en Persia y constituyó la base de lo que hoy entendemos como comida Mogol. Los hindúes y los musulmanes observan dietas dietéticas que les prohíben la carne de vacuno o porcina, prescriben fechas para ayunar y prefieren los vegetales y los productos lácteos. Existe la creencia de que el alma debe alimentarse tanto como el cuerpo: el ayuno y la abstención de carne alimentan el espíritu y los productos lácteos dan al cuerpo el alimento que necesitan.

Las reglas establecen un orden en el mundo y nos ayudan a utilizar de la mejor manera los recursos limitados, pero no impiden disfrutar de la comida. Durante muchos años, para los cocineros hindúes estas reglas constituyeron un desafío que fomentó su creatividad. No es de extrañar que nos encontremos con una de las cocinas más variadas e imaginativas.

La comida básica de la mayoría de los asiáticos consiste en arroz blanco hervido, pescado, *lalab* (*verduras crudas o apenas cocidas*) y algunos ajíes picantes. Sin embargo, el gusto picante por sí solo no es suficiente para el paladar asiático. La mayoría de los platos combinan una delicada acidez con cierto toque dulce, dado principalmente por la leche de coco, un ingrediente muy común, o el azúcar de cocotero. Para muchos, los sabores agrios ofrecen una gama más amplia y sutil, y están presentes en el tamarindo, limoncello, las frutas y la galanga. Los salados no provienen solo de la sal, sino de los productos fermentados, en particular de la salsa de soja, introducida por los chinos, y el *etarsi*, una pasta picante de camarones.

Comida típicas

En una familia media acomodada, la comida familiar suele estar compuesta por arroz, uno o dos platos de carne o pescado con verduras y, por supuesto, sopa: algunos ni siquiera beben agua durante las comidas. Muchos de estos platos tan sabrosos son variantes de unas pocas ideas básicas; por ejemplo existen numerosas variaciones del *sambal goreng*, un salteado de cebolla, ajo y especias, con pasta de camarones y ajíes, con un poco de aceite más el ingrediente principal de la cocción. Hay diversas recetas de rellenos y marinadas; también de carnes o pescados envueltos en hojas de banano o en un trozo de bambú grande o en la dura vaina de una flor de cocotero, para que retengan los jugos, valor nutritivo y sabor. Los tiempos de cocción generalmente son muy cortos, pues los ingredientes se preparan y se cortan antes. Como no hay necesidad de cortar comida, nunca hay cuchillos en la mesa: los pollos enteros que se sirven se trocean a mano; más aun, en mucho lugares se prefiere comer directamente con la mano, sólo la derecha. La mayoría de los platos son hervidos, hechos al vapor, fritos, gratinados o asados al carbón. Antiguamente, la única manera de hornear la comida era envolverla en hojas y dejarlas varias horas en un hoyo de brasas. El postre generalmente consiste en frutas frescas; los dulces son pasteles y tortas que se suelen comer por la tarde, especialmente cuando se reciben visitas.



JAPON: UN NUEVO PALADAR SE PONE DE MODA

Japón fue durante miles de años y hasta la última guerra mundial una nación agrícola. Las casas se construían tradicionalmente con madera, a diferencia de las tradicionales hechas con piedra, por lo que la madera era, y todavía es en la actualidad un recurso muy valioso.

Con muy pocas fuentes de combustible los japoneses tuvieron que ingeniárselas para sacar el mayor partido posible a sus productos agrícolas y sus abundantes capturas pesqueras sin la necesidad de quemar grandes cantidades de madera y carbón. En consecuencia crearon sistemas para consumir los alimentos crudos o casi crudos.

Degustar el pescado casi crudo, puede parecer una idea casi disuasoria para los paladares occidentales, pero en Japón se considera la mejor manera, sino la única, de apreciar el verdadero sabor del pescado, y el *sashimi* (*pescado crudo preparado*) tiene un lugar de honor en el ágape japonés. El pescado dedicado a la preparación del sashimi debe ser realmente fresco –*el congelado no puede utilizarse*- tiene que refrigerarse hasta el momento de ser utilizado y manipularlo lo menos posible. Para asegurarse su frescor los restaurantes japoneses, mantienen vivos en tanques los pescados dedicados a la preparación del sashimi, hasta el momento en que lo requieren.

Otra especialidad japonesa es el *sushi*; se trata de arroz hervido, aromatizado con una mezcla a base de vinagre de arroz mientras todavía está caliente. A continuación se ventila para que se enfríe con rapidez y tenga un aspecto brillante.

Existe gran variedad de sushi, como pescado crudo sazonado con wasabi, con el arroz intercalado a capas o envuelto, o rollitos de sushi preparados con hortalizas o pescados mezclados con arroz sushi y enrollados con alga Nori que a continuación se enrollan y se cortan en rodajas.

Debido al sintoísmo, la antigua religión mitológica y posteriormente al budismo, introducido desde china, los japoneses fueron una nación no carnívora hasta su apertura a las influencias occidentales hacia el final del siglo XIX.

En la actualidad, a pesar del crecimiento de su economía, y de la presión extranjera para abrir su mercado, Japón todavía es una nación que basa su alimentación en las hortalizas y el pescado. Cuando se emplea carne esta se corta en lonchas muy finas y por lo general se cuece con hortalizas. En consecuencia, la cocina japonés es saludable, sin ni siquiera pretenderlo.

Cocción y presentación

La parte más importante de la cocina japonesa estriba en el corte de los ingredientes. El objetivo estriba en cocinar hortalizas de diferentes formas y texturas de manera que se conserven tiernas y crujientes, a la vez que mantengan un aspecto apetitoso y un sabor tan exquisito como su apariencia.

Tanto si los alimentos se cuecen para un banquete formal, como si se trata de una comida familiar, siempre se hace ligeramente para que se mantengan crujientes.

Un banquete japonés formal, se inicia con una serie de entrantes, una sopa ligera y sashimi. Sigue un plato a la parrilla y otro al vapor, uno guisado y uno frito, acompañado por una ensalada sazonada con vinagre o aliñada, donde seguramente aparecerá el pepino finalizando con un arroz hervido, una sopa de miso y encurtidos.

No existe gran cantidad de postres en la cocina japonesa, debido probablemente a la utilización de azúcar en muchos de los platos salados, por lo que no es preciso incrementar su consumo. Otra de las razones es que los numerosos platos degustados no suelen dejar espacio al final del ágape para un postre. Los pasteles japoneses, que se degustan a la hora del té, acompañados con té verde, son demasiado dulces y pesados para coronar una comida, por lo que al finalizar un banquete casi siempre se presentan frutas frescas y té verde. Para beber se sirve sake caliente.

Una cena familiar tradicional consiste en una sopa y arroz hervido con tres platos principales: sashimi, un plato a la parrilla y otro guisado, que se presentan a la vez.



EL SUSHI: Emblema de una nueva Cocina

Para los japoneses, la alimentación debe cubrir todos los sentidos. Preparar los alimentos utilizando la sensibilidad, siempre deben estar bien presentados. Los alimentos, que siempre deben ser frescos, antes que nada deben atraer a la vista y posteriormente al gusto. Las salsas, habitualmente de matices delicados, suelen potenciar el gusto de los alimentos.

El sushi, asocia pescados, mariscos, verduras y arroz, base de la alimentación japonesa.

En el país del sol naciente, los restaurantes especializados en sushi son muchos más abundantes que el resto. Las tiendas especializadas en la elaboración de sushi son cada vez más populares. La apertura de bares especializados en Sushi en todo el mundo, dan una verdadera imagen de la popularidad de este alimento.

La pesca industrial, los camiones refrigerados y un sistema de distribución muy perfeccionado aseguran a todos los japoneses, o a los que viven dentro del archipiélago un aprovisionamiento diario de pescado fresco de los mares más cercanos o más lejanos.

El término sashimi, que significa crudo en japonés, designa habitualmente un surtido de verduras y pescados atractivamente dispuestos en el plato acompañados de salsas (*soja y wasabi*). **El término sushi**, designa el arroz avinagrado montado sobre el sashimi, sobre un trozo de tortilla, de legumbres o envuelto en una hoja de alga Nori (*algas prensadas de un bonito color verde*)

El sashimi es habitualmente un primer plato, mientras que el sushi se trata de unos tentempiés o de un último plato, como pre-postre. Una sopa de miso suele completar el menú.

Existen una infinidad de sushi, sus ingredientes son innumerables. Hay mil y una maneras de prepararlos, desde los más tradicionales, con pescado y arroz, a los más decorativos, con formas de flor, pájaros, etc.

Los bares de sushi modernos suelen servir los **maki-sushi**, pequeños rollitos de pescado o marisco con arroz envueltos con el alga Nori y los **nigiri sushi**, porciones de arroz cubiertas por una lamina de pescado o vegetal.

La confección de los sushi no es difícil, cualquier persona puede prepararlos sin gran dificultad en casa, y convertirse en un profesional después de varios años de práctica. Lo ideal para empezar es preparar **los chiraschi-sushi o temaki-sushi**. Para los primeros, arroz y guarnición se sirven atractivamente en una ensaladera, para el segundo, dentro de un cono de alga Nori que se envuelve como un cornete de helado.

Existen algunos elementos que nos ayudaran a preparar los maki-sushi. Cuando nos sintamos seguros podemos empezar a preparar recetas más complicadas y ensayar los nigiri-sushi.

El sushi es un alimento simple, ligero y sano. El pescado crudo y los mariscos contienen vitaminas y minerales, una gran cantidad de ácidos grasos omega 3, excelentes para la salud y muy poco colesterol.



COCINAR EN WOK: Símbolo de una Cocina en expansión

El Wok fue probablemente inventado por los antiguos chinos como respuesta al problema de la escasez de combustible. Hoy en día, todavía continua siendo el instrumento de cocina más empleado en el Sudeste de Asia, aunque debido a la popularidad de todos estos tipos de cocina, lo que venimos a llamar “*Cocina de fusión Oriental*” se ha vuelto también indispensable en las cocinas occidentales.

La base circular del Wok y sus paredes altas e inclinadas, distribuyen el calor más uniformemente que otros utensilios de cocina. Los alimentos preparados a fuego fuerte se cuecen con ligereza y conservan el color, el sabor y todos los nutrientes y vitaminas. Este método de cocina resulta muy económico. Aunque la carne debe ser tierna y magra, una pequeña cantidad es suficiente, puesto que suele prepararse junto con una gran cantidad de verduras. Se suele utilizar muy poco aceite y la cocina resulta ser baja en grasas, colesterol y calorías.

Este sofrito es fácil y rápido, pero la preparación de los ingredientes es importante. Para que todos los ingredientes se cuezan rápida y uniformemente, se cortan en pedazos muy pequeños.

Como seleccionar el Wok adecuado.

El tradicional y económico Wok chino suele ser habitualmente la mejor opción. El acero negro, buen conductor del calor, suele ser más recomendable que el acero inoxidable, el cual apenas lo conduce, se chamusca y no resiste temperaturas muy elevadas.

Los woks antiadherentes son útiles y permiten utilizar menor cantidad de aceite que los woks tradicionales. Sin embargo no pueden cebarse como los de acero negro y no deben sobrecalentarse. El Wok eléctrico es poco hondo y en él no pueden prepararse auténticos sofritos ya que no calienta lo suficiente.

El Wok cantonés tiene un asa pequeña a cada lado y se utiliza especialmente para cocer al vapor y freír en aceite abundante. El Wok Pau, de base más redondeada, tiene un asa larga que suele ser de madera, la cual al no calentarse, permite sujetarla con una mano mientras con la otra se remueven los alimentos.

Cebar el Wok

El auténtico Wok chino es de acero negro, debe cebarse, ponerse en condiciones antes de utilizarlo por primera vez, y hay que frotarlo para que se desprenda la capa de aceite protectora aplicada durante el proceso de fabricación. Para desprenderse el aceite, a veces espeso y pegajoso, hay que frotar enérgicamente con un limpiador de cocina y agua caliente. Esta es la única ocasión en la que deberá frotar su Wok, a no ser que se oxide durante el uso. Seque el Wok y colóquelo sobre fuego lento durante unos minutos, hasta que esté completamente seco. Para cebarlo, añade dos cucharadas de aceite vegetal y con ayuda de papel de cocina unte las paredes del Wok. Repita la operación de secado al fuego de nuevo y vuelva a frotar con el papel. Repita la operación tantas veces como sea necesario hasta que el papel no quede sucio del aceite negro protector de la sartén. De este modo el Wok ya estará limpio para su empleo.

Limpieza del Wok:

La comida no suele pegarse en el Wok que ha sido cebado correctamente, por lo que un lavado normal, sin detergente, con agua caliente debería ser suficiente. Si la comida ha quedado pegada utilice un cepillo de bambú o de plástico para eliminar la comida. Seque bien el Wok y colóquelo sobre fuego lento, para evitar que se oxide durante su almacenamiento. Como precaución unte el interior del Wok ya seco con una cucharada de aceite. Si se oxida repita la operación de cebado.



LOS KEBAB Y LAS ALBONDIGAS ORIENTALES

Pinchar un trozo de carne en una vara o asarlo al aire libre sobre fuego vivo es tal vez el método más antiguo de cocción, y todavía hoy sigue siendo el mejor. La feliz combinación del exterior dorado, que protege las esencias de la carne, y el succulento sabor del interior constituyen una auténtica delicia. Todos los pueblos de todas las culturas ha cocinado siempre de esta forma. Pero las regiones donde el kebab alcanzado su máxima expresión gastronómica son las orientales. El condimentado y picante kofta turco (*una especie de albóndiga*) y el kebab de cordero con hierbas aromáticas de Grecia son verdaderas exquisiteces.

Además de los kebabs de las cocinas orientales, preparados con cubos de carne ensartados en pinchos de asar, hay otros platos simples, como las albóndigas preparadas de mil formas diferentes y servidas con una infinidad de salsas más o menos picantes.

LOS TIPOS DE CARNE

Para los kebabs preparados con carne cortada en cubos y asada a la parrilla, es preferible usar carne magra: entre las de buey conviene utilizar la cadera, entrecot, culata o mejor aún solomillo.

En el caso de cerdo o cordero, todos los cortes son adecuados, si se trata de ternera conviene utilizar landrecillas, cadera o solomillo.

Para los kebabs de carne picada, lo mejor es utilizar carne de segunda categoría, más económica. Un poco más de grasa proporciona a las albóndigas mayor suavidad y sabor.

PREPARADO BÁSICO PARA LAS ALBÓNDIGAS Y EL KOFTA

La carne picada ha de ser muy fresca y ser consumida lo antes posible, ya que se deteriora con más rapidez que un solo trozo grande. Por este motivo conviene comprarla el mismo día que se vaya a utilizar o, mejor aún, picarla en casa.

Hay que tener en cuenta que las albóndigas de cerdo han de cocer entre 5 y 10 minutos más que la de ternera o buey.

Los tiempos de cocción:

- *Albóndiga pequeña de 3 a 5 minutos.*
- *Albóndigas mediana de 6 a 8 minutos*
- *Albóndigas grandes de 10 a 12 minutos.*

PINCHOS DE KEBAB

Los pinchos de kebab son fáciles y rápidos de hacer y además se pueden preparar con cierta antelación. El kebab se puede hacer de carne (buey, ternera, cordero, cerdo, etc), de pescado, marisco, verduras e incluso fruta.

Pinchos recomendados.

Las ramas de Romero fresco, adecuadas para la carne de cerdo y cordero, que las hojas perfumaran la carne durante la cocción.

- *Varas de madera para el pollo.*
- *Varas metálicas para las carnes en general.*
- *Pinchos largos para la barbacoa.*

KOFTA

En el caso de los pinchos de carne picada, el preparado no debe contener pan o cereales en demasía, pues de lo contrario se desapegará del pincho y se desharía.

Forme albóndigas con la palma de la mano y rodee con ellas el pincho, alargándolas como si fueran salchichas.



Kebab de albóndigas:

Preparar las albóndigas con la carne escogida y ensártela en los pinchos, alternando con trozos de cebolla, todas del mismo tamaño, cubitos de pimiento rojo y trozos de bacon.

Kebab envuelto:

Envuelva las albóndigas, ya cocidas en hojas de puerro hervidas. Ensártelas en los pinchos y píntelas con aceite y áselas a la parrilla a fuego lento hasta que estén doradas.

Kebab surtido:

Cuando se desea alternar en un pincho ingredientes diferentes (carnes y verduras) hay que cortarlos en trozos del mismo tamaño y ensártelas alternando colores.

Kebab en tiras

Corte la carne en tiras largas y finas, ensártelas en acordeón en los pinchos largos, o trate de trenzar juntas dos tiras.

LOS MARINADOS

Las marinadas tienen por objeto dar sabor a los ingredientes del kebab y en el caso de la carne de buey o de ave volverla más tierna. Las carnes pueden permanecer en la marinada toda la noche. Mientras que el pescado exige un marinado muy breve, una hora aproximadamente, pues de lo contrario los ingredientes podrían cocerlo. La verdura y la fruta únicamente requiere el tiempo necesario para que absorban el aroma de los ingredientes (30 minutos).

Marinados típicos

Pescado:

- *Ajo*
- *Cebolletas*
- *Menta picada*
- *Aceite de oliva*
- *Chile*
- *Sal y pimienta*

Carne de cordero

- *Ajo*
- *Comino*
- *Cilantro*
- *Canela*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*

Fruta

- *Azúcar en polvo*
- *Agua de rosas*



EL CURRY

TAILANDES: Los cocineros tailandeses comparten con sus vecinos del Sudeste Asia la pasión por cocinar con leche de coco y también por el ajo, las hierbas de sabor agrio e intenso, la pasta de camarones y los ajíes picantes.

En Tailandia existen tres tipos principales de curry. *El verde, el Rojo y el Massaman*. Los dos primeros corresponden “a la ciudad” y se contraponen con este último que es “selvático”, mucho más fuerte y condimentado.

BIRMANIA: Algunos curries Birmanos son similares a los tailandeses, otros se parecen más a los de la India. Existen algunos curries básicos sin leche de coco ni yoghurt.

MALASIA: Suelen ser Curries bastante parecidos a los Indios, con la diferencia que habitualmente no tienen yoghurt. Como en la India, suelen acompañarse de “roti” (pan), sobre todo cuando es la comida del mediodía, si se trata de cena se sirve con arroz.

INDIA: La cocina india se caracteriza por los curries, que son condimentos confeccionados con especias. La afición de los indios por las especias ha determinado la excelencia y las variedades de sus curries, de sabores muy diferentes, según la región de origen y las tradiciones familiares. Pueden ser más o menos picantes, sin olvidar que es posible reducir la cantidad de los ingredientes para adaptarlos a nuestro gusto.

La confección de muchos curries *se basa en el añadido de la leche de coco, el yoghurt y la nata*. La fragancia de las semillas de cardamomo y las hojas de cilantro fresco, por ejemplo, confieren un aroma nuevo y delicioso a los platos, en particular, el pollo. Resulta hoy en día, bastante fácil conseguir las especias y las hierbas típicas: supermercados, herbolarios y pequeñas tiendas especializadas en productos orientales ofrecen tentadores servicios.

EL ÉXITO DEL CURRY

Los curries pueden constituir un menú ideal para la cena, ya que es posible prepararlos con antelación y conservarlos en el frigorífico o en el congelador hasta el momento necesario. Sin embargo es necesario establecer en el menú una sucesión equilibrada de platos, teniendo presente su composición y sus sabores. Por lo general, los curries se sirven con arroz, “poppadums” una especie de galletas saladas y una selección de condimentos aromáticos; se completan con una macedonia de frutas exóticas y se acompañan de un vino blanco ligero, muy frío, o con cerveza.

En la india se suelen servir, después de la cena, pequeñas copitas de semillas de hinojo y de cardamomo, para que los invitados se refresquen la boca.



LOS CURRIES INDIOS

En la India no se compra, sino que se prepara cada día en casa, combinado con gran cantidad de especias seleccionadas y se dosifican según los gustos, ajo, pimienta negra, chile, clavos de olor, canela, cardamomo, cilantro, comino, macís, nuez moscada mostaza, semillas de amapola, son los ingredientes más utilizados aunque no están presentes en todos los curries. Los hay muy picantes pero también muy suaves.

La palabra **curry** puede designar además diversos platos en cuya preparación participa el curry; hay por ejemplo, curry de pollo, de pescado, de verduras y de legumbres.

Curries de sabor suave

Se preparan con salsas cremosas y espaciadas, hechas con yogurt, leche de coco y frutas exóticas.

- **Korma:** plato de cordero, pollo o mariscos, marinado con una salsa de especias y yogurt o nata.
- **Malaya:** condimento hecho con leche de coco, que sirve para preparar una salsa cremosa de curry.
- **Kashmir:** Curry preparado con especias aromáticas, como canela, cardamomo y clavos de olor; tiene un sabor característico muy delicado.

Curries de sabor medio

Estos curries, dan un sabor un poco más marcado, se confeccionan con cebolla, jengibre, calvos de olor y nuez moscada. A menudo se utilizan hierbas frescas o secas para acentuar un característico sabor indio.

- **Dupiaza:** significa “dos veces cebollas”. La mitad de las cebollas se cuecen y se reducen a puré, mientras que las demás se trocean y se doran; se usa para acompañar platos de cordero.
- **Bhoona:** Curry muy condimentado que forma parte de una salsa espesa, hecha con ajo, jengibre fresco, cebollas, nuez moscada y clavos de olor.

Curries de sabor fuerte

Se preparan con ingredientes aromáticos como pimienta de Cayena, fresca o seca, chiles con o sin semillas, pimienta y aceite de mostaza.

- **Vindaloo:** plato de curry muy picante hecho con cerdo marinado en vinagre, especias y chile.
- **Madras:** es tal vez el curry más perfumado y picante, de sabor agridulce. Se prepara combinado cúrcuma, jengibre, comino, cilantro, chile en polvo y chalotes.
- **Ceylan:** Versión picante del curry de Kashmir. Debe su aroma intenso al aroma de la pimienta y el chile.

ESPECIAS PARA EL CURRY INDIO

El curry en polvo que se vende en las tiendas resulta conveniente y fácil de usar. Pero la variedad de especias de las que hoy disponemos es mucho más amplia y, mezclando distintos tipos, es posible crear en casa los exquisitos sabores de la auténtica cocina India.

- **Clavos de olor:** se utilizan enteros en polvo. Su aroma intenso se debe a la presencia de un aceite esencial, el *eugenol*, por lo que conviene emplearlo con moderación.
- **El Cardamomo:** son pequeñas vainas verdes que contienen minúsculas semillas oscuras, cuyo aroma es similar al del limón; las más grandes, de color marrón, tiene un sabor más fuerte pero son menos aromáticas.
- **Chiles:** son pequeños pimientos verdes o rojos, muy picantes que se cortan en trocitos antes de usarlos. Para obtener un sabor menos fuerte conviene eliminar las pepitas. Los chiles secos son todavía más picantes. El chile seco en polvo es de color naranja rojizo y es similar por el sabor a la pimienta de Cayena.
- **Canela:** las ramas, desecadas después de separarlas de la corteza del árbol, se emplean para perfumar platos de carne y arroz.
- **Azafrán:** las minúsculas hebras de los estambres de la rosa de azafrán. En ellas se encuentra un polvo que en pequeñísimas dosis, realza el color y el sabor de los platos más diversos.
- **Cilantro:** las semillas de color beige y aroma fresco y silvestre, se emplean enteras o machacadas. Es un importante ingrediente aromático.
- **Cúrcuma:** Las semillas pueden utilizarse enteras o machacadas. Las hay de dos tipos: las grandes de color marrón claro y las pequeñas de color marrón oscuro.
- **Mostaza:** las semillas de la variedad alba o mostaza amarilla añadidas a los platos les confieren un agradable aroma.
- **Comino:** se pueden emplear enteras o machacadas y suelen ser de dos tipos de color marrón claro y de color marrón oscuro más pequeñas.

LAS HIERBAS

- **Laurel:** adecuado para perfumar carnes rojas y salsas; es mejor usar hojas frescas, de sabor más delicado.
- **Hojas de curry:** se encuentran desecadas, conservadas en frascos, en los herbolarios o en las tiendas de productos exóticos, su sabor es dulce.
- **Menta:** las mejores variedades son la acuática y la piperita; resulta ideal para realzar cordero y pollo.
- **Hojas de cilantro:** se parecen a las hojas planas de perejil. Cocidas o trituradas exhalan un aroma exquisito.



OTRAS MEZCLAS

El Garam Masala

Es una mezcla tradicional de especias India y, como sucede en todas las mezclas personales los ingredientes y las cantidades pueden variar. Se puede comprar el Garam Masala ya hecho o prepararlo en casa

Usualmente los componentes básicos son:

- *1 o 2 partes de clavos de olor*
- *un poco de canela*
- *2 partes de pimienta negra*
- *2 de semillas de comino*
- *3 a 4 partes de cardamomo y un poco de Nuez Moscada rallada*

Triturar las especias en un mortero o molinillo eléctrico. El comino y el cilantro pueden calentarse un poco previamente.

Curry en polvo

Se puede preparar en casa, y conviene conservar gran cantidad en recipientes pequeños y cerrados. Con esta receta se obtiene un producto de mediano sabor intenso.

- *4 cucharadas de semillas de cilantro*
- *2 cucharadas de semillas de comino*
- *Una cucharadita de semillas de cardamomo*
- *2 cucharaditas de cúrcuma en polvo o paprika*
- *2 chiles troceados*
- *Media cucharada de sal.*

Aromas de Tandori

El término Tandori viene del horno del mismo nombre. Se trata de un horno de arcilla en el que se solía cocer el pollo de forma rápida y perfecta, bajo un calor uniforme. Para obtener el especial aroma y color rojizo de los alimentos al tandori era necesario macerar la carne en una mezcla de yoghurt, a la que se daba color con un colorante alimentario o paprika

- *1 c. de semillas de comino*
- *1 c. De semillas de cilantro*
- *1 c. De semillas de cardamomo*
- *1 c. De jengibre fresco picado*
- *2 dientes de ajo*
- *2 cucharadas de paprika*
- *3 ó 4 gotas de colorante alimentario rojo*
- *1 yoghurt.*

PREPARACIONES ASIÁTICAS

DIM SUM

Una de las historias que giran entorno al Dim Sum es la que hace referencia a los estados del ánimo de la soberana Tzu Hsi, la quinta concubina del emperador Hsien feng y madre de su único hijo. Aburrida de la comida encargó a sus sirvientes que le prepararan algo especial: de esta manera idearon el Dim Sum para alegrar su corazón, El Dim sum se sirve en el desayuno o en el almuerzo. Estos diminutos hatillos o albóndigas pueden cocerse al vapor en el cogedero de bambú, asarse o freírse en woks, pueden ser picantes o dulces y se sirven con gran cantidad de te caliente El ambiente que se respira en un local Dim Sum es distendido y no necesita seguirse ningún protocolo.

El relleno puede elaborarse con alguno de los siguientes alimentos o combinación de ellos, según se desee, carne de cerdo, langostinos, carne de cangrejo, brotes de bambú, guisantes, cebollino, cebolletas, setas y raíces de jengibre.

ROLLOS DE PRIMAVERA

Los rollos de primavera se han convertido en los mejores embajadores de la cocina china en occidente. En la actualidad son un producto común en el área de congelados de cualquier tienda.. el proceso hasta esta masiva aceptación es una larga historia.. Sus orígenes se remontan a la provincia costera de Fujian, situada en el sudeste de China, frente a Taiwan. Según la tradición fueron los habitantes de aquella zona quienes lo trajeron consigo, y quienes con el transcurso del tiempo se hicieron con el control de la zona del sudeste asiático, más allá de Taiwan.

Este plato apareció en una época en la que se cree hubo gran abundancia de verduras y hortalizas frescas.. su nombre, denota a la perfección como después de una estación caracterizada por las verduras invernales y en conserva, siempre acaban llegando nuevos ingredientes frescos como los que se incluyen en esta especialidad.. En su largo peregrinaje a occidente los rollitos no solo han ido modificando su aspecto exterior sino también su contenido, adaptando el interior de su relleno no sólo a las necesidades de los países que ha ido visitando sino también a sus gustos.. con todo, hay algo que siempre ha prevalecido, la verdura es el elemento principal y la carne el secundario.

El rollo es un tipo de crep finsímia elaborada con una masa de harina de trigo y agua ligeramente salada, que puede prepararse con o sin huevo.

EL SATAY

El Satay son pequeños pinchos asados a la parrilla, apreciados por igual en Indonesia, Malasia y Singapur. En todas partes es posible tomar este rápido y ligero tentempié. Aunque los aliños y las salsas pueden cambiar de una zona a otra. Cabe decir que el origen del Satay lo encontramos en el kebab de Oriente medio, ya que una de las influencias de la cocina Malaya proviene de los Arabes, que en otros tiempos llegaron como mercaderes.

Antiguamente los mercaderes que iban de paso vendían el Satay. Para posteriormente establecerse en puestos fijos.

EL SAMBAL

El sambal es una salsa que se utiliza para mojar la verdura cruda y hervida, el pollo frito o asado al grill, el pescado y otros platos., o también acompaña al arroz confiriéndole un aroma especial.. Si un plato no es lo suficientemente picante esta anomalía que automáticamente subsana añadiendo el sambal.. El sambal se elabora añadiendo una buena ración de guindillas picantes, y si se desea también puede conservarse.. los ingredientes del sambal triturados a la piedra (mortero) adquieren una consistencia que caracteriza el sambal y que es decisiva para su sabor. Es bueno recordar que no todos los sambal deben ser obligatoriamente picantes, pero si intensamente aromáticos.

LOS FIDEOS ASIATICOS

La pasta es un plato que se come a cualquier hora del día y que sirve tanto para comidas sencillas como para otras más sofisticadas. Elaborada con harina de trigo o de arroz, se comercializa fresca o seca, en diversos tamaños o texturas.. a la pasta elaborada con harina de trigo se le puede añadir huevo. Mientras que la variedad de pasta conocida como “de cristal” se elabora a partir de las pequeñas semillas de soja verdes. Cabe destacar que la pasta hecha a mano no es frecuente en la cocina china, salvo en banquetes o fiestas señaladas, ya que todas las variedades de pasta manufacturadas son de una calidad excelente.. la pasta ofrece gran variedad de preparaciones: salteada, en sopa, aderezada con salsa fuerte de carne o simplemente perfumada con salsa de soja o macerada en aceite de sésamo. El pollo, la carne de cerdo asado o de pato, el pescado, las gambas, la verdura, los brotes de soja y una gran variedad de setas se complementan con cualquier variedad de pasta.

Fideos de Celofán

Los fideos de celofán están elaborados con el almidón de las alubias mung, pueden presentarse como fideos redondos o como cintas planas. Son difíciles de cortar o separar cuando están secos., de modo que es más interesante comprarlos en paquetes pequeños si es posible. Deben remojarlos en agua hirviendo durante 10 minutos o hasta que estén blandos y escurrirse después. También pueden freírse directamente desde el paquete.,

Fideos de arroz

Aunque en las zonas arroceras del sur de China, se suelen utilizar frescos, los fideos de arroz normalmente se suelen vender en madejas secas. Antes de guisarlos tienen que dejarse en remojo en agua hirviendo para que se ablanden. También se pueden freír en aceite caliente en lugar del remojo para preparar los fideos crujientes.

Fideos frescos de arroz

Se venden en diversos tamaños y anchuras, solo pueden conservarse durante algunos días en el frigorífico. Para prepararlos se remojan en agua caliente o hirviendo durante 1 minuto, separándolos cuidadosamente con un tenedor y escurrirlos después. Estos fideos también se presentan enrollados, pueden cocerse para utilizados como guarnición o rellenarse y cocerse.

Fideos secos de arroz

El grosor de los fideos de arroz oscila entre los hilos más finos (vermicelli) y las cintas planas o palitos de arroz.. Los fideos vermicelli tienen que cocerse en agua hirviendo durante 2 minutos.. Otros fideos más gruesos necesitan de 3 a 4 minutos de cocción antes de ser retirados.. Hay que controlar continuamente la cocción. Deben quedar firmes, especialmente si van a incorporarse posteriormente a un alimento frito

Fideos Hokkien

Son un fideos redondos y amarillos de trigo que pueden encontrarse en la sección de refrigerados en algunos establecimientos especializados de comida asiática.. Para prepararlos hay que ponerlos en un cuenco y cubrirlos con agua caliente o hirviendo. Se dejan en remojo durante 1 o 2 minutos hasta que estén blandos y se escurren después. En su lugar pueden utilizarse fideos ramen de paquetito.

Fideos Udon

Fideos japoneses de trigo que pueden comprarse frescos o secos. Son cremosos, suaves y de color amarillo. Existen en diferentes grosores y longitudes- Normalmente se hierva en caldo o en sopa y se sirven como aperitivo caliente.

Fideos ramen

El uso de los fideos ramen esta muy extendido en Japón, aunque su origen sea chino. Pueden comprarse frescos aunque secos son más fáciles de encontrar. Se usan en sopas de fideos japonesas.. Estos fideos tienen que hervir hasta que estén tiernos y poderlos incorporar en la sopa..

La mayoría de los fideos secos ramen son de cocción instantánea. Con lo cual únicamente hay que verter agua caliente por encima.

Vermicelle

Fideos muy delgados de trigo o arroz utilizados en sopas, cremas o caldos.

LAS ALGAS

Un alimento muy versátil que tiene un uso milenario en la cocina.

Aunque todavía no resultan habituales en las cocinas de Europa Occidental, están muy presentes en las gastronomías de países donde su uso como alimento se remonta a más de 4.000 años (china) 1.200 (Japón y 1.000 México.

Las algas que pueden ser macro o micro, dependiendo de su tamaño, no se diferencian demasiado de las verduras que comemos habitualmente, ya que también captan la energía luminosa del sol y generan moléculas orgánicas mediante el proceso de fotosíntesis.

Cada grupo de algas tiene unas cualidades nutricionales específicas, aunque todas ellas son ricas en sales minerales y oligoelementos.

Sus concentraciones de minerales esenciales como calcio, hierro, potasio y yodo son elevadas y guardan proteínas vegetales de primera calidad. Destacan también por las grandes concentraciones que tienen en provitamina A, E y vitamina B12, la cual no esta presente en ninguna otra especie vegetal y es imprescindible para la formación de tejidos del organismo.. además poseen la virtud de absorber una gran cantidad de agua, hasta veinte veces su peso, aspecto que las convierte en un alimento que sacia, por lo que resultan de gran importancia en las dietas de adelgazamiento.

Las algas pueden tener entre 3 y 30 veces más hierro que las espinacas, siendo muy indicadas para personas con anemia, mujeres embarazadas y personas debilitadas. Se trata de un alimento idóneo por su alto valor vitamínico, que puede llegar a tener entre 3 y 14 veces más calcio que un producto lácteo.

Cocinar con algas resulta tan fácil y tan sencillo como hacerlo con cualquier otra verdura. En el mercado las algas se encuentran normalmente desecadas, por lo que es necesario rehidratarlas antes de consumirlas, con lo que alcanzarán 10 veces su volumen.

Esto se consigue dejándolas en remojo en agua corriente entre 3 y 25 minutos (*dependiendo de la variedad de alga*). La inmensa gama de variedades de algas comestibles y su versatilidad en lo que respecta al sabor y aroma, llaman la atención de los mejores chefs del mundo, que apuestan por nuevas tendencias culinarias.

Son muy útiles para preparar platos rehogados, estofados, lentejas, pizzas, salteados, salsas, ensaladas o, por que no, para comerlas crudas, las combinaciones son infinitas.

ESPAGUETTI DE MAR

Sus formas alargadas, de hasta 2 metros de largo y estrechas, le dan el nombre a esta alga parda, muy sabrosa. Sus carnosas cintas tienen un delicado sabor a mar muy parecido al de las almejas o berberechos y, como la mayoría de las algas marinas son ricas en proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Destaca sobre todo por su gran riqueza en vitamina C y hierro asimilable.

Por su sabor, forma y consistencia es una de las algas marinas con más aplicaciones gastronómicas, Es excelente al natural o aderezada con ajos tiernos. Combina muy bien con arroces, pasta y legumbres. Puede utilizarse como guarnición en platos de pescado o como ingrediente exótico en las sopas o entrantes, como rebozados, revueltos, canapés. Etc.

Para la utilización se rehidrata durante unos 10 a 15 minutos en agua con sal para que recupere su aspecto inicial. El producto deshidratado se puede añadir directamente en los líquidos de cocción. En cualquier caso el tipo de cocción no debe sobrepasar los 30 minutos.

WACAME

Su aspecto recuerda el de una escarola grande. En fresco es de suave sabor que recuerda al de la ostra, y su delicada textura, ligeramente crujiente la hace muy agradable al masticar. Por su espacial contenido en ácido glutámico potencia mucho el sabor de los alimentos a los que acompaña. Como la mayoría de las algas es rica en proteínas, vitaminas, fibra y minerales. Destaca sobre todo por su alto valor proteico y riqueza en calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro y vitaminas del grupo B y niacina.

Se emplea para depurar el organismo y mejorar la hipertensión.

Su consumo en crudo es excelente, incorporada dentro de las ensaladas. Cocida o salteada adquiere una suave consistencia y un bonito color verde oscuro, por lo que recuerda a las espinacas, a las que puede sustituir en infinidad de recetas. También se puede utilizar como guarnición o lecho de platos de marisco o pescado, a los que también mejora si se añade en el agua de cocción. Es también un buen ingrediente en sopas, arroces y potajes de vigilia, así como en croquetas y empanadas. Si quiere realizarse el sabor puede tostarse ligeramente en el horno y así preparada puede consumirse directamente como aperitivo o como condimento.

Para la utilización se rehidrata en agua con sal de 10 a 15 minutos para que recupere su aspecto natural. El producto en crudo puede añadirse directamente al agua de cocción o hidratado unos minutos en agua dulce. Su tiempo de cocción no debe pasar los 20 minutos.

KOMBU

Es un alga con laminas gruesas y alargadas, de sabor fuerte y dulce. Esta alga tiene la cualidad de ablandar las fibras de otros alimentos mejorando su sabor, lo que la hace excelente para la preparación de caldos y consomés. Añadiendo unos fragmentos de kombú a los cocidos de garbanzos, lentejas y otras legumbres facilita su cocción y mejora su sabor haciéndolos más digestivos. Por su riqueza en ácido glutámico potencia el sabor de los alimentos con los que se preparan y tienen gran capacidad espesante por su cantidad en fibra soluble. Como la mayoría de las algas, son ricas en proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Destaca sobre todo por su gran contenido en magnesio, potasio, calcio. Fósforo, yodo y vitaminas del grupo B y C.

Se puede utilizar como guarnición o lecho tanto de platos de carne como de pescado. Es también un buen ingrediente en la preparación de guisos, sopas y arroces, así como en la preparación de croquetas y hamburguesas. Por su gran contenido espesante es ideal en la preparación de salsas. Si se quiere potenciar el sabor pueden tostarse ligeramente en el horno.; así preparadas pueden triturarse en el mortero y utilizarse como condimento.

Para su utilización deben rehidratarse unos 10 a 15 minutos en agua con sal para que recuperen su aspecto natural. El producto natural puede añadirse directamente en el líquido de cocción. El tiempo de cocción no debe sobrepasar los 30 minutos.

LECHUGA DE MAR

En fresco es de textura delicada y succulento sabor que recuerda al de los mariscos y crustáceos, por lo que admite un sinfín de preparaciones. Como la mayoría de las algas marinas es rica en proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Destaca sobre todo por su valor proteico y riqueza en calcio, magnesio, potasio, vitamina C y niacina.

Cruda es muy sabrosa aliñada en ensaladas, tostada o frita es también excelente. Igualmente se puede usar como guarnición o lecho de platos de marisco o pescado. Es también un buen ingrediente en la preparación de sopas, cremas y potajes, así como en la elaboración de croquetas y empanadas.

Si se quiere realzar su sabor puede tostarse ligeramente al horno y así preparada puede usarse para enrollar pescados crudos, como el conocido sushi verde, consumirse directamente como aperitivo o triturada con los dedos antes de que se humedezca de nuevo, como un original y vistoso condimento para platos y sopas de marisco o pescado.

El producto deshidratado puede añadirse directamente en las aguas de cocción o hidratarlo unos minutos en el agua con sal.

Su tiempo de cocción no debe sobrepasar los 15 minutos.



NORI

De hojas finas, aromática y de sabor suave. Contiene grandes cantidades de vitamina A, C y B12 y es muy rica en proteínas. Reduce el nivel de colesterol. Resulta ideal como guarnición en ensaladas, pasta, sopa. Mezclada con cereales, frutos secos o en los típicos rollitos de arroz japoneses.

MUSGO DE IRLANDA

En estas algas rojas se destaca la presencia de minerales, proteínas y calcio. Se emplean en personas con úlceras y en las que presentan intolerancia a ciertos medicamentos. Se usa como espesante en sopas, salsas, flanes instantáneos y budines.

ENSALADA DE MAR

Combinado de algas Nori, Wakame y Lechuga de mar. Es baja en calorías y rica en proteínas. Crudas pueden añadirse a ensaladas y hervidas a cremas, sopas, verduras y potajes.

AGAR AGAR

De hojas transparentes y sabor suave, se disuelve rápidamente al hervirla, por lo que se usa como gelatina en platos calientes. Es digestiva y rica en fibra soluble, por lo que resulta ideal en dietas para adelgazar.

LA COCINA ARABE

Si en alguna ocasión tiene la oportunidad de Viajar a la región de Fez, seguramente se le presentará la oportunidad de probar las famosas briouates. Según la ocasión y la familia estos pastelitos fritos se presentaban como entrante o como postre. El relleno que los compone varía según la imaginación o según la oferta del mercado.. se confeccionan con pollo, paloma, espinacas, gambas o bien con almendras, miel, etc.. así pues la preparación del relleno se deja libre a la imaginación.

Otra preparación tradicional árabe es la chermoula. Es una verdadera institución de las mesas marroquíes. Esta mezcla coloreada y sabrosa de perejil, cilantro, ajo, comino, pimentón dulce, zumo de limón, vinagre blanco y aceite de oliva se aplica a múltiples usos: sirve para perfumar, marinar, como salsa, como relleno, etc.

La base del cous-cous es la sémola de trigo duro. En la couscousiera se cuece al vapor junto con otros alimentos que desprenden su sabor y del cual se impregna. La preparación requiere de tres fases de unos 20 minutos .Al principio de la cocción los granos del cous cous obstruyen el vapor de la couscousiera y después al ir cociéndose se ablandan. Cuando el vapor comienza a salir visiblemente del recipiente, la fase de cocción está terminada. La sémola se puede trabajar con un trozo de smen (mantequilla rancia) en una fuente. Volveremos a la couscousiera y coceremos otros 20 minutos más. Repetiremos la operación y coceremos otros 20 minutos más. Ninguna familia marroquí podrá prescindir de una cous-cousiera en casa. Así en cada casa se puede preparar el plato nacional, el cous-cous. Cada rincón de Marruecos ofrece su versión particular de cous-cous.

Por lo general los tajine dulces que figuran en el patrimonio culinario popular marroquí, se elaboran con higos o albaricoques. En el caso de que sean sustituidos por dátiles, es que se considera de una manera excepcional.

El tajine o más bien los tajines, son unos estofados de carne o pescado, que toman su nombre del recipiente con tapadera cónica barnizada en el que se cuecen durante largo tiempo. Los marroquíes conservan la costumbre de cocerlo sobre un brasero de terracota lleno de brasas calientes... De una familia a otra y de una región a otra, este plato se compone de cordero, pollo o pescado.. El secreto de la tajine reside en la cocción de la salsa. Esta última muy concentrada, despierta la esencia de la carne y multiplica los sabores de las especias. Los sibiritas marroquíes han desarrollado una infinita variedad de tajines de Cordero. Aunque entre las tajines más refinadas figuran las tajines de codornices. La mayoría de tajine incluyen la kedrea, una preparación específica a base de cebollas confitadas y almendras.

La kourdass es una especie de escalope relleno original que imaginaron los ancestros marroquíes. En las recetas originales se rellenan de hígados y corazones de cordero, hierbas y especias que se introducían en una tripa de cordero.

La pastilla es otro plato de los tradicionales marroquíes. La más clásica es la rellena de paloma o codornices. Fue elaborada por primera vez por los cocineros de Fez. Los trozos de ave se cuecen en primer lugar en una salsa muy perfumada con hierbas y especias. Después con un poco de jugo de cocción se preparan unos huevos revueltos con hierbas. Todos estos elementos se envuelven entonces con unas hojas de pasta brick y se doran al horno. Es un plato que simboliza el refinamiento de la cocina marroquí. Un dicho popular afirma incluso que una buena comida digna de ese adjetivo no puede dejar de incluir esta deliciosa especialidad. De una familia a otra las pastillas se han ido preparando con pollo, despojos o pescado. La preparación seffa es patrimonio culinario marroquí. Se compone de sémola azucarada, aromatizada con canela y perfumada con agua de azahar, es una preparación popular de la ciudad Imperial de Fez, que hoy día ha cruzado sus murallas. En la mayoría de las familias la seffa se consume como postre con un vaso de leche. En cuanto a los postres podemos destacar los baghir, unas crepes típicamente marroquíes. Elaboradas con harina, sémola fina, huevos, levaduras, sal y que se consumen en cualquier momento del día. Por lo general se untan con miel y se rellenan de dátiles. Se ofrecen a los invitados como símbolo de bienvenida. Los marroquíes afirman que la preparación de estas deliciosas crepes ha sido un éxito si están llenas de agujeritos. Los bocaditos de Fátima son unas crujientes galletas espolvoreadas con azúcar glaseado y una almendra en el centro. Los marroquíes tienen la costumbre de ofrecer a sus amigas este tipo de dulces., acompañando de un te a la menta. En Marruecos estas pastas están incluidas dentro de la categoría de pastas llamada ghirba. Se pueden saborear ghirba de dos tipos. Una variedad tostada recubierta de azúcar glaseado y otra variedad no tan perfumada que incluye levadura. Los briouates de miel y almendras son la preparación típica de los bouffetes ceremoniales. Los cuernos de gacela son las auténticas estrellas de la cocina marroquí. Se incluyen en todo los bouffetes que se celebran por motivos religiosos. La gacela es un animal que simboliza la belleza, la finura y la elegancia. De ahí el nombre a estas pastas.

¿Unos minutos para Pensar?

LA ENERGIA DE LOS ALIMENTOS

Desde muy antiguo se ha estudiado cómo la energía actúa en nuestras vidas. Siempre nos han fascinado las fuerzas y energías que nos rodean en este mundo. A veces fácilmente explicables o tras no tanto. Quizás algunos penséis que en la sociedad actual no hay tiempo para eso. Pero no es del todo cierto. ¿Quién no se ha sorprendido algún día mirando por la ventana, para decidir si coge o no coge paraguas?, ¿o para decidir si me pongo manga corta o manga larga?, de esta forma escrutamos el mundo que tenemos por delante. Al parecer, en estos momentos, exploramos las energías del universo en busca de pistas. Queremos saber qué nos espera y lo hacemos como si nuestro instinto nos dijese que la información precisa está allí, a nuestra disposición.

De esta forma, las primeras civilizaciones decidieron los lugares más adecuados para establecer sus culturas, organizándose de una forma adecuada con las energías presentes en la tierra.

A medida que su comprensión se desarrolló, tomaron en cuenta una serie de factores que hasta hoy en día valoramos.

Los hombres nacemos con una cantidad abundante de energía, que utilizamos a medida que crecemos, vivimos y actuamos. Se trata de una energía que precisa restablecerse y los alimentos son la fuente que permite restablecerla. De ahí, que debemos respetar y tener en cuenta la energía vital de los alimentos. Sus propiedades energéticas – *y los modos en que estas cambian según se preparan y cocinan los alimentos* – han sido y son cuidadosamente estudiadas.

En una época como la nuestra, obsesionada por la velocidad, resulta quizás inevitable que mucha gente tenga un enfoque tristemente equivocado, y la comida se convierta en un mero trámite físico y químico. La comida rápida, con su escaso valor nutricional, es un símbolo de nuestro tiempo. Un enfoque completamente distinto al descrito por las energías.

En el centro del corazón de las energías se halla la percepción de un mundo que está en constante movimiento. Todo cambia de un momento a otro y nada permanece invariable. Pero no es un universo caótico, por mucho que algunos puedan decir. Vemos configuraciones y fuerzas en cambio continuo que parecen equilibrarse de forma constante entre si, ¿Quién no ha visto la calma después de una tempestad?. Precisamente porque existe esta tendencia al equilibrio, es posible vivir en armonía, o en relativa armonía, y no en conflicto, con este baile de energías que llamamos vida.

Todo esto parece muy absurdo y muy poco vinculante con la cocina. Desde luego muy alejado del tema práctico de organizar una cocina y decidir qué platos cocinaremos. Sin embargo, de forma lenta pero progresiva, un número cada vez mayor de personas empieza a darse cuenta de que en algún momento nos hemos perdido y no conseguimos comprender la verdadera naturaleza de lo que en realidad hacemos al preparar y cocinar alimentos. Una especie de enfoque mecánico y plástico de los alimentos se ha ido extendiendo, incapaz de considerar los alimentos como un elemento vivo y con múltiples fuerzas esenciales, que aunque invisibles, intervienen y se ven afectadas en los procesos culinarios.

Cierto es, que al cocinar podemos sentir la tentación de considerar la vida moderna como muy avanzada respecto a la de nuestros antepasados, pero es importante recordar que al cocinar y al comer nos mantenemos en contacto con las energías fundamentales de la naturaleza.

También es importante comprender de forma correcta la naturaleza de estas energías omnipresentes. Recordad que la energía está en continuo movimiento, aunque no podamos verla. Son muchos quienes han perdido el contacto con las diferentes cualidades de la energía presente en los alimentos.

En realidad, aunque experimentemos nuestra vida como una larga línea recta, con un principio y un fin, que va de un día a otro y de un suceso al siguiente, casi toda experiencia es tan cíclica como los cambios de las estaciones. Un hecho básico para comprender esto, es explicar como aprender a cocinar en armonía con cada una de las estaciones.



LAS CINCO ENERGÍAS

Los alimentos son energía. Y cuando crecen y cambian de formas pasan por un ciclo de transformación. Cada fase corresponde a uno de los modelos de energía esenciales que denominamos las cinco energías.

Las cinco energías corresponden a cinco elementos naturales: **Fuego, Tierra, Metal, Agua y Madera**. El **Fuego** se mueve hacia arriba y es energía en su forma más potente, radiante como el brillo del sol. La energía de la **Tierra** se mueve en dirección horizontal y circular, como el planeta gira sobre su eje, creando estabilidad y equilibrio.

La energía del **Metal** se mueve hacia dentro y es cada vez más intensa. La energía del **Agua** desciende, es el máximo reposo y concentración, es igual que la luna nueva, oscura y a punto de dar a luz. La **Madera** simboliza la energía expansiva, y tiene un crecimiento hacia fuera idéntico al de un árbol.

El sistema de las cinco energías permite comprender los procesos fundamentales de la naturaleza y su trabajo conjunto creando un mundo de profunda armonía.

El arte de comer bien nos permite ver estas cinco energías tal y como se manifiestan en el proceso de cultivo, transporte, preparación, cocción y digestión. Comprender este sistema nos ayuda a descubrir de que modo aun las tareas más mundanas –*comprar y limpiar verduras*– se encajan dentro de un ciclo de energía mucho más amplio. Si se respeta este ciclo, y todos aquellos detalles que comprende los resultados pueden ser maravillosos. Sin embargo, si la energía de cualquier ciclo es perturbada sufrimos las consecuencias.

- **Energía de la tierra:** Todo cuanto comemos crece en el suelo de nuestro planeta o, como el ganado es alimentado por su abundancia.
- **Energía del agua:** El agua es la energía del transporte. Sea cual sea su último destino todo es traído desde el campo.
- **Energía del metal:** Esta es la fase de la preparación. Antes de cocinarlos y comerlos, los alimentos se preparan de algún modo, se limpian, se cortan, amasan, desmenuzan o rebanan.
- **Energía del fuego:** En esta fase los alimentos experimentan una transformación aun más profunda. Se trata del rito de la purificación. Las impurezas previas son quemadas y añade una nueva energía mucho más intensa.
- **Energía de la madera:** La energía de la madera se caracteriza por su capacidad de expandirse. En esta fase final el poder nutritivo de la comida se expande literalmente hacia fuera en la familia y los amigos que la comen. En sentido estricto, se transforma en energía vital para los seres humanos.

Esta secuencia representa los aspectos más benéficos del ciclo de transformación de los alimentos.

Los ingredientes son cultivados de forma natural y transportados desde la granja al mercado, asegurando así su frescura. Se preparan de manera natural con utensilios simples. Se cocinan de modo que conserven sus esencias vitales y aumenten su energía. Por último son comidos en un entorno armonioso.

Estas formas de tratar alimentos si bien están presentes aun en muchos hogares del mundo, ya no son universales. Hoy, otras influencias afectan seriamente al modo en que se cultivan los alimentos, cosechan, comercializan, preparan, cocinan y comen. Los animales, las verduras y las legumbres se cultivan en entornos artificiales. Los productos alimenticios son congelados y transportados por tierra o aire cubriendo inmensas distancias, una estación tras otra. Luego son envasados de nuevo, alterados químicamente con aditivos y conservantes, precocinados y alterados de una manera que afectan a las cualidades esenciales de los alimentos naturales. En muchos hogares, la comida es cocinada con métodos y equipos que eliminan las cualidades beneficiosas, y es consumida a toda prisa por la sociedad estresante en la que vivimos.

LAS ENERGÍAS EN LA COCINA

Las cocinas nos fascinan porque sus energías nos atraen. Las Cinco energías Fuego, Metal, Tierra, Agua y Madera. Están presentes hasta en la cocina más humilde.

Diversas cualidades o vibraciones se asocian con cada una de ellas y las experimentamos a diario: colores, olores y sabores. Estas energías se presentan también en los diferentes tipos de alimentos.

Las culturas antiguas utilizaban el sistema de las cinco energías para interpretar el significado de las estaciones. Para las medicinas alternativas, las cinco energías se encuentran en los puntos vitales del cuerpo. Las correspondencias entre las configuraciones energéticas de las hierbas y los alimentos aun hoy se utilizan para tratar los desequilibrios de las energías corporales.

Las vibraciones energéticas interactúan entre sí según configuraciones cíclicas. Los procesos de la naturaleza implican modelos de energía que crecen, que expanden, que condensan y descienden, con un periodo de transición que tiende en su origen al cambiar la dirección de la energía de una fase a otra. Esta fuerza de constante transición es la energía rotatoria horizontal de la Tierra.

- **La Madera:** Casi todas las cocinas tradicionales tienen gran cantidad de la energía de la madera. La mayoría del mobiliario de cocina, los utensilios y las alacenas están elaboradas con madera y aún cuando su función se limite a ser simples soportes de energía de la Tierra, presentan asimismo cualidades de la madera. Algunos frutos secos se consideran que tienen propiedades de la energía de la madera.
- **El Agua:** El agua adopta varias formas en la cocina. Además de las cañerías que traen el agua hasta el fregadero, así como a otros aparatos para lavar, todos los líquidos de la cocina contienen la energía del agua, desde las bebidas embotelladas a los espirituosos. Los zumos de fruta son alimentos que están muy asociados con la energía del agua.
- **El Fuego:** En la cocina hay fuego, tanto si trabajamos con gas como si no. La electricidad es la energía del fuego. Por tanto todos los aparatos eléctricos manifiestan ese poder, con independencia de cual sea su función. El poder del fuego en la actualidad excede en mucho el que tenía en el pasado. Algunos aparatos habituales en ella son, por ejemplo, los fogones, los hornos eléctricos, los microondas, la batidora, la licuadora, la trituradora, la nevera, el congelador, el lavavajillas, etc. Entre los alimentos presentes en la cocina, la antorcha de la energía del fuego la representan, sobre todo, los pimientos y las guindillas.
- **El Metal:** La energía del metal en la cocina se identifica sobre todo en la forma del hierro, acero, cobre, aluminio, la plata o cualquier otro metal o aleación. Sin la energía del metal sería difícil cortar, rallar, picar, batir y realizar cualquier otra tarea de preparación de las comidas. Entre los alimentos, las verduras verdes, como las espinacas son una fuente clásica de la energía del metal.
- **La Tierra:** La cocina es el foco de la energía de la Tierra en la casa. Es el lugar donde se almacena y prepara todo alimento. Aporta el sustento a los componentes del hogar. Acomoda a quien entra y absorbe la huella de un sinnúmero de actividades. En la cocina, la mesa, las superficies de trabajo y las tablas de cortar son manifestaciones de la energía de la tierra, sin que importen los materiales de los cuales estén hechos. La cristalería elaborada a partir de arena, manifiesta la energía al igual que los objetos de arcilla, loza y azulejos o mármol. El arroz, los tubérculos y las legumbres son los alimentos básicos asociados a la energía de la Tierra.



DIRECCIONES DE INTERES

- **TOKYO-YA**

La tienda japonesa : alimentación, artesanía, cerámica, material de cocina, etc.
c/ Comte Borrell 334 – 336, 08029 Barcelona
93 439 30 40

- **EXTREMO ORIENTE**

Alimentos, libros, artesanía, material de cocina.
c/ Balmes 6, 08007 Barcelona
93 301 25 87

- **SUPERSTORE ASIA FOOD**

c/ Tallers 77 (Plaza Castilla), 08001 barcelona
93 317 89 76

- **COLMADO AFRO-LATINO**

Via Laietana 15, 08003 Barcelona
93 268 27 43

- **BAZAR ASIA-INDIA**

c/ Sant Pau 28, 08001 Barcelona
93 317 11 38

- **SOLEY**

La cocina internacional.
c/ Hospital 35, 08001 Barcelona
93 301 15 29

- **TROIKA DELICATESSEN**

Delicias y artesanía rusa, alimentación, libros, etc.
c/ Unió 3, 08001 Barcelona
93 301 84 43 – 93 318 31 82

- **TARGA**

Material de cocina.
Pla de Palau 5-6, 08003 Barcelona
93 319 92 41

- **SOLÉ GRAELLS S.A.**

Material de pastelería, productos, libros.
c/ Príncep Jordi 2, 08014 Barcelona
93 423 51 31

- **ARTERO**

Cuchillería.
c/ Call 17, 08002 Barcelona
93 317 95 87

- **SUCESORES DE PEDRO APOLLARO**

Material de hojalatería, pastelería, hostelería.
C/ Petxina 8, 08001 Barcelona
93 317 75 84