



*Centre de Formació i Reciclatge
en Gestió d'Hosteleria*

Dossier Cocina por Hobby Invierno Las Cocinas Mediterráneas

Programa de Cursos 2012 - 2013

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

www.terradesudella.com
escudella@terradesudella.com



LAS COCINAS MEDITERRANEAS

Mantener las buenas costumbres

Hablar de **dieta mediterránea** es hablar indiscutiblemente de **vida mediterránea**, porque no sólo se trata de uno de los modelos alimentarios más saludables del mundo, sino también de un estilo de vida y de unas costumbres de los diferentes pueblos mediterráneos. Y es que fruto de la influencia que a lo largo del tiempo nos han dejado todas las civilizaciones que han pasado por estos países, celtas, iberos, griegos., romanos y árabes, sentaron las bases de que actualmente entendemos como dieta mediterránea con la trilogía, pan aceite y vino, presentes siempre en nuestra cultura. A toda esta variada riqueza que aportaron los distintos pueblos que habitaron en la costa del mediterráneo hay que añadir el descubrimiento de América, gracias al cual conocemos productos tan importantes para nuestra cultura como la patata, el pimiento y el tomate, entre otros.

Siglos después la dieta mediterránea **sigue siendo una de las formas de alimentación más alabadas e imitadas internacionalmente por los beneficios que de ella derivan**. De hecho estudios del Consejo Europeo de la Alimentación han confirmado que los europeos que siguen este tipo de dieta, con un consumo de frutas y verduras frescas, carnes y pescados variados, legumbres, pastas, arroces, conservas de pescado y de verdura, lácteos, jamón, vino o aceite, viven más tiempo que el resto de las personas.

Consejos para seguir una dieta Mediterránea.

- **Utilizar el aceite de oliva** como principal grasa de adición. Es un alimento rico en Vitamina E, betacarotenos y grasas vegetales moninsaturadas, que aportan propiedades cardioprotectoras.
- **Consumir alimentos vegetales en abundancia, frutas, verduras, legumbres y frutos secos**. Se aconseja consumir a diario 5 raciones entre todas.
- **El pan y los alimentos procedentes de cereales** (*pasta arroz y productos integrales*). Nos aportan parte de la energía diaria para nuestras actividades.
- **Los alimentos de temporada**, pocos procesados, frescos y locales son los más adecuados, para poder disfrutar todos los nutrientes, sabor y aroma.
- **Tomar diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos**, que son excelentes fuentes de proteínas de alto poder biológico, minerales (*calcio, fósforo, etc.*) y vitaminas.
- **La carne roja debe consumirse con moderación** y a ser posible como parte de guisos con verduras y cereales.
- **Se recomienda el consumo de pescado azul** como mínimo una o dos veces a la semana y de huevos con moderación
- **La fruta fresca debe ser el postre habitual de las comidas** y una alternativa muy saludable es tomar también a media mañana y a la hora de la merienda. Ocasionalmente se pueden tomar pasteles y otros postres lácteos.
- **El agua es la bebida por excelencia y fundamental en el mediterráneo**. El vino es también un alimento tradicional que se puede consumir con moderación y siempre en el contexto de una dieta equilibrada.
- **Realizar actividad física todos los días**, adaptada a nuestras necesidades es muy importante para conservar una buena salud.

Imprescindibles en tu alimentación diaria.

- **Productos frescos**: frutas y verduras. Las tradicionales sardinas o boquerones otros pescados o carnes blancas.
- **El aceite de oliva y las aceitunas**, uno de los pilares son solo por sus características sensoriales, sino también por los demostrados efectos para la salud.
- **Legumbres, garbanzos, lentejas y alubias** se cultivan desde épocas muy remotas y los hombres primitivos ya las consumían a diario.
- **Arroces y pastas**: es indiscutible su valor nutritivo y se recomiendan consumirlas tres o cuatro veces por semana.
- **Conservas de vegetales y pescado**: Es una buena manera de consumir tus pescados y verduras preferidas siempre que lo necesites.
- **Jamón y embutidos**: aportan Fuentes de vitamina B (B1 y B2) de niacina. Hierro, cinc, calcio, magnesio y fósforo
- **Lácteos resultan imprescindible** Se recomienda el consumo de 2 a 3 raciones al día. En el caso de la leche unos 400-600 ml diarios y en el caso del queso 120-180 gr. día.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

INTRODUCCION

Los países Mediterráneos gozan de una cocina de tradiciones profundas y enraizadas en su forma de ser. No hay que olvidar, si repasamos un poco la historia, que el Mar Mediterráneo, fue el mar más surcado por griegos, romanos, fenicios y demás imperios que demostraron una supremacía Marítima. Fue éste mar, el que vio crecer los mayores Imperios de la Historia.

Avanzando un poco en el tiempo nos encontramos con la cultura Árabe, poblando toda la costa de mercados de frutas y verduras.

Durante siglos, las poblaciones Mediterráneas estuvieron sometidas a conquistas por grandes ejércitos, de los cuales adquirieron diferentes culturas y, gracias a ellos, se crearon grandes rutas comerciales.

Los cocineros que viajaban con estos ejércitos y cortes, introdujeron innovaciones culinarias y nuevos productos. Las sopas de pescado, ahora tan habituales en la cultura gastronómica Mediterránea, son una aportación de la Cocina Griega, mientras que los Árabes enseñaron a los Sicilianos a hacer cubitos de hielo. Los romanos, aportaron del Oriente, un elemento tan fundamental en nuestra Cocina como es la pasta.

Con la expansión del imperio Romano, aparecieron en nuestras Costas novedosos productos, no sólo las especias, sino también cítricos y otras verduras, hoy, habituales en la dieta Mediterránea. Todos estos productos pasaron a complementar los elementos básicos de aquellas primeras dietas Mediterráneas, basadas en trigo, olivos y uvas.

La caída de los antiguos imperios comerciales, detuvo la expansión de la Cultura Gastronómica Mediterránea. No fue hasta finales del siglo XV, con el descubrimiento del Nuevo Mundo, cuando volvió a reactivarse el flujo de alimentos traídos por los ejércitos.

La zona mediterránea siempre ha gozado de una asimilación cruzada de ideas culinarias, creando de esta forma unas fronteras gastronómicas bastante difusas. En diferentes puntos de un mismo país, incluso entre países diferentes, hay grandes similitudes culinarias entre platos y preparaciones. Incluso en diferentes zonas del Mediterráneo podremos degustar los mismos productos sin importar su origen.

Por extraño que parezca, la dieta mediterránea ha sido muchas veces catalogada, habitualmente por ignorancia, como una dieta aburrida, austera y sobria. Las razones de esta mala clasificación suele basarse en ideas poco sólidas e incluso a veces falsas. Suele ser criticada por la falta de platos ricos en mantequilla, cremas de leche y carnes. Pero lo cierto es que la dieta Mediterránea es una dieta muy colorista, muy variada, y hasta el día de hoy, la Dieta más sana que podemos encontrar.

No obstante, y por absurdo que parezca, la mejor Dieta Mediterránea la podemos encontrar en las montañas que se yerguen por encima de los pinares, en los pequeños pueblos de las cimas de las colinas y en particular, en las apuradas ciudades que se abren en sus orillas. Es allí donde todavía se encuentra el tipo de comida con el que sueña la mayoría de nosotros cuando pensamos en el Mediterráneo. A lo lejos, veremos una “*Comercial Dieta Mediterránea*”, no basada en los principios gastronómicos en las cuales se construyó, sino en una mezcla de comida rápida, comida rentable y comida basura.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Podremos identificar una comida Mediterránea por unos rasgos característicos independientes del lugar donde nos encontremos. Ante todo, debemos estar sentados y preparados para degustar con tranquilidad los succulentos platos que nos ofrezcan, jamás podemos degustar una Dieta Mediterránea con prisas y sin estar sentados alrededor de una mesa. Probablemente la comida empiece por algo de picar - *tal vez unas aceitunas o un pescadito frito* - y un buen vaso de vino, blanco, rosado o tinto, a su elección, pero siempre de calidad. Seguramente aparezca algún plato desbordante de ajo y de hierbas, un poco de pescado o carne asada al carbón o leña, acompañada, eso sí, de una refrescante ensalada variada. De postre nada más simple y maravilloso que fruta fresca de temporada.

No hay ninguna necesidad de que este tipo de comida se limite a un recuerdo idílico de la cocina de nuestra abuela. Es muy fácil crear una comida mediterránea en casa, siempre y cuando se obedezca una regla básica: **comprar los mejores productos de la estación**. Los Mediterráneos somos grandes compradores. Este atributo es el que caracteriza la calidad de nuestra comida, de nuestra dieta.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

LA COCINA ITALIANA CLASICA

Es difícil hablar de una Cocina italiana clásica sin caer en definiciones y ejemplos muy comunes, pasta, pizza, tiramisú y poco más. Si tenemos que hablar de una cocina clásica italiana, probablemente debamos ir a buscar recetas que han perdurado durante décadas, incluso siglos, y que aún se utilizan con frecuencia en la cocina italiana. Su preparación está basada en principios fundamentales tales como la utilización de ingredientes frescos de la más alta calidad y la menor modificación posible de los mismos durante el proceso de preparación, para que puedan conservar sus cualidades y sabores.

Algunos cocineros parten del criterio de que cualquier modificación del procedimiento que se ha utilizado durante siglos va en contra de la autenticidad. Yo personalmente creo que, la cocina, como arte, es un elemento vivo y que se ve afectado por acontecimientos históricos y sucesos sociales, junto con tendencias populares y la introducción de nuevos alimentos y nuevas técnicas. Aunque seguramente los nombres populares de los platos no cambien, su preparación hoy en día si ha cambiado, por lo general las preparaciones son más sencillas y menos pesadas, debido a la menor actividad física que hoy hacemos y al menor tiempo disponible. Sin duda la dieta italiana puede englobarse dentro de lo que llamamos una dieta Mediterránea. La manera de comer de los italianos es mucho más que una dieta, es un estilo de vida, el estilo de vida Mediterráneo.

La historia ha demostrado que allá donde se desarrolla una gran civilización se desarrolla una gran cocina. Las raíces de la cocina italiana se remontan a las antiguas culturas mediterráneas. Los primeros habitantes conocidos en Italia fueron los etruscos, poseían una civilización y un arte altamente desarrollado, así como una agricultura sorprendentemente avanzada. Sobre esta cultura se depositaron los sedimentos de los pueblos invasores, tales como romanos, fenicios, sarracenos, los godos, los normandos, los franceses, los españoles y los austriacos.

Durante siglos se estableció una diferencia entre la comida de los ricos y de los pobres. Comer carne era privilegio de pocos, los campesinos conectados a la tierra tenían acceso a frutas, verduras y las comidas silvestres que provenían del mar y de los bosques. De este modo y a pesar de sus escasos recursos, los campesinos desarrollaron ricas tradiciones culinarias. En la corte y en las comunidades religiosas, que tenían un mayor nivel de educación y más contactos con el extranjero, comenzaron a difundir gradualmente nuevas comidas e ideales culinarias.

En el Renacimiento, con la aparición de la clase media, la preocupación por la cantidad fuera sustituida por la preocupación por la calidad y se produjo el encuentro de la *cucina ricca (Cocina de los ricos)* y la *cucina povera (cocina de los pobres)* reunida ambas entorno a los recursos locales. Esta cocina fue evolucionando durante siglos hasta florecer finalmente en lo que hoy conocemos como cocina italiana clásica, una maravillosa tela de influencias culturales, económicas e históricas. En cualquier hogar es posible encontrar espléndida comida italiana y aún cuando la tarea de cocinar esté reservada generalmente a las mujeres, todos comprenden la importancia de la buena comida.

1. LA HERENCIA CULINARIA ITALIANA

El aspecto más enraizado de la cocina italiana es el de sus diferencias regionales. Después de todo, Italia se convirtió en una nación en 1870. Aunque el Imperio romano había unificado al Península en cuanto a la lengua y administración política, dándole un sentimiento de universalidad, los regionalismos persistieron en cuanto a las costumbres locales y las lenguas provinciales. Además cada región tiene una complicada trama de invasiones e influencias extranjeras que afectaron a la cultura y la conciencia de su población.

Después de la caída de Roma, Italia no tenía ni una capital, ni un centro, sino que era un país con muchas capitales. Y centros. Aun hoy, cada región, ciudad o pueblo, tiene su carácter peculiar. Esta diversidad se refleja en su cocina. Cada provincia y cada ciudad tiene su forma particular de pastas, sus panes y su repostería original con sus recetas propias. El ejemplo de Italia demuestra que las recetas no surgen de la nada; son el registro viviente del modo en que se vive, piensa y siente la sociedad. Es el espejo más original de la cultura culinaria de cada región y su papel en la cocina italiana como totalidad.

Quizás se podría hablar de Toscana como origen y civilización de la cocina italiana, sin olvidar Roma como gran influencia de culturas, y sin olvidar las Islas como particularmente originales en términos gastronómicos.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

2. ASPECTOS GENERALES DE LA COCINA ITALIANA

Las verduras italianas se caracterizan por su intenso sabor. Esta cualidad se debe a los largos periodos de cultivo y a las habilidades de los horticultores. Ellos no buscan el tamaño o una forma especial, son más bien su profundo sabor. Dejan que los vegetales alcancen su sabor en su entorno natural y los cosechan a punto, cuando los sabores son más intensos y definidos.

Las regiones costeras de Italia siempre dependieron de la pesca diaria para completar su dieta. Aún en las regiones montañosas del norte, que están más lejos del mar se obtienen buen pescado de los lagos y arroyos de agua fría y los italianos siempre esperan con entusiasmo un plato de pescado.

Todos los tipos de mariscos y cefalópodos son muy apreciados por su sabor marino. Como sucede con todos los frutos del mar es importantísimo que estén realmente frescos. Los moluscos y las langostas deben ser comprados y cocinados vivos. Los nombres de los mariscos varían según la región. Y eso provoca habitualmente confusiones.

Aunque la comida italiana incluye relativamente poca carne, se utiliza una gran variedad de ellas, incluyendo animales silvestres y de cría. Se utilizan todas las partes aptas para comer. El cerdo es particularmente apreciado en la elaboración de embutidos frescos y curados y de fiambres.

Cada uno de los 450 tipos de quesos que se elaboran en Italia es resultado de la geografía, los recursos, la historia y la tradición de un lugar. Cada región y cada provincia tiene sus propios quesos, que los maestros queseros preparan a mano. A partir de un conocimiento del oficio transmitido de generación en generación. Los quesos se preparan con leche de vaca, oveja o cabra.

Los cereales y sus derivados fueron el centro de la dieta mediterránea durante 4000 años. Después del descubrimiento del Nuevo Mundo, se incorporaron otras legumbres. Aún ahora, estos alimentos básicos siguen siendo una base fundamental de la cocina italiana.

En la cocina italiana se utiliza gran variedad de hierbas y especias, pero por lo general se las incluye en pequeñas cantidades, como para resaltar en lugar de enmascarar los sabores de los ingredientes principales. Es mejor siempre utilizar las hierbas bien frescas, cuando sus aromas alcanzan la máxima intensidad.

Los dulces y las frutas, a diferencia de lo que ocurre en las cocinas árabe y asiática, en la italiana los sabores dulces y salados suelen mantenerse bien diferenciados, y los dulces suelen reservarse para los postres. Ciertas frutas e ingredientes, como el limón o los vinos dulces, comparten ambos sabores y son de alguna manera neutros y versátiles.



3. ELEMENTOS DE LA COCINA ITALIANA

Antipasti

En Italia los Antipasti no son tan solo un ligero comienzo de la comida, sino más bien un despliegue de la creatividad de la cocina italiana. Su variedad es interminable y sus ingredientes deliciosos. Muchos antipastos son buenos para ser servidos como plato principal o como guarniciones. (*contoni*) o como picadas (*tapas*).

El antipasto, literalmente (*plato anterior a la comida*) se compone de sabrosos pequeños platos que se ofrecen de a uno o como surtido.

Su variedad es infinita y así debe ser ya que ¿Cual es el propósito de un aperitivo sino crear entusiasmo y expectativas respecto de los platos que siguen? Muchos de estos platos también son excelentes como platos principales o como guarniciones. A menudo el aceite de oliva extra virgen es el elemento principal. Este aromático aceite artesanal confiere un sabor irresistible a las comidas más sencillas y las transforma en platos importantes.

Pizza y foccacia

Tanto la pizza como la foccacia forman parte de la cucina povera, porque son rápidas, económicas y accesibles. Su simplicidad hace necesario que para cubrirlos se utilicen solamente elementos de la más alta calidad.

La pizza, pan chato de Nápoles, es básicamente una comida de pobres. Lo que hace tan sabrosa a la pizza napolitana es la buena calidad el trigo que se utiliza para la masa., los espléndidos tomates y el aceite de oliva de la región y también en aroma que proveen los hornos a leña.

La diferencia básica entre la foccacia y la pizza es el espesor. La foccacia es mucho más gruesa que la pizza. Algunas son bastantes elaboradas. Pero otras son simples panes chatos rociados con aceite de oliva, sal marina y hierbas. la masa se puede enriquecer pincelándola con aceite aromático.

Las sopas

Las sopas italianas son particularmente atractivas, ya que son muy variadas y se preparan con casi cualquier ingrediente que se tenga a mano, desde legumbres hasta frutos del mar o hasta con pan. Los *brodi* son caldos livianos, en los cuales se pueden cocer pasta o tortellini. Las *minestre* son bastante livianas, mientras que los *minestrone* son sopas fuertes que, para complicar aún más las cosas, las *minestrine*, son sopas livianas, preparadas con puré de vegetales, y *las zuppe* son sopas pesadas, preparadas con cualquier cosa, desde verduras hasta pescado. Suelen llevar verduras, porotos /frijoles y a veces pasta o arroz.

La pasta

Hay más de 350 tipos de pastas secas que se fabrican solamente con sémola de trigo duro y agua. Van desde las diminutas pastine para sopas hasta las pastas largas que quedan perfectas con salsas importantes, y las pastas grandes para rellenar. Los distintos tipos absorben las salsas y combinan con ellas de diferente manera. La pasta seca exige un tratamiento distinto al de la fresca, más delicada.

Los ñoquis son fáciles de preparar y pueden ser uno de los platos de pastas más satisfactorios. Es imposible dar con una receta exacta, ya que la cantidad de harina que se necesita depende de la cantidad de agua de las patatas. Los mejores ñoquis se preparan con patatas viejas, que tienen más almidón y menos agua. Cuanta menos harina utilicemos más ligeros quedarán.

Las pastas rellenas son una especialidad de Emilia Romagna. La masa siempre se prepara con harina blanca pura y huevos., pero los rellenos varían considerablemente en toda la región.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Legumbres arroz y polenta

El maíz y las judías, que fueran llevadas a Europa desde el Nuevo Mundo, se transformaron en una pieza fundamental dentro de la cocina italiana. En su forma más simple, la polenta que se prepara con harina de maíz, se sirve floja, como una especie de puré. Sin embargo, debido a su versatilidad, aparece preparada de múltiples maneras. Las legumbres incluyen lentejas, garbanzos, cannellini y borlotti. No es posible preparar risotto sin arroz italiano, que es particularmente apto para la cocción lenta con muy poco líquido.

Frutos del mar

La característica principal de los frutos del mar italianos es su sabor. En cada bocado podemos hallar la esencia misma del mar. En general los italianos prefieren cocinar los pescados enteros, ya que la cabeza, el espinazo y la piel difunden el sabor por el resto del pescado. La mayor parte de los platos preparados con frutos del mar son sencillos, excepto quizás la tradicional zuppa di pesce, sopa de pescado, que suele contener gran cantidad de pescados. Frescos. El baccalà, bacalao seco, constituye una especialidad difundida de norte a sur.

Las Carnes

El plato de carne no suele ser lo principal en una comida italiana. Luego de un suculento primero, la carne suele servirse en porciones discretas. El sabor de la carne italiana es excelente, ya que los animales se siguen criando de forma natural. A los italianos también les gusta mucho la carne de los animales silvestres se utilizan parrillas con brasa tanto al aire libre como en los restaurantes, mientras que en las casas las técnicas más usuales son los guisados y los hervidos, que dan lugar a platos suculentos, con salsas sabrosas y concentradas.

Platos con verduras

La dieta italiana tradicional se basa en productos locales. El corazón de cada villorrio, cada pueblo, cada ciudad es un mercado, donde nuestros ojos se asombran ante el colorido de los opulentos tomates y pimientos rojos, el verdor de las hojas, amarillo vibrante de los zapallos y púrpura de los repollos. Los italianos preparan las verduras de maneras sencillas, de modo que conserven los sabores originales. Por eso los ingredientes suelen ser muy frescos. Los italianos hablan de controuni, para referirse a las guarniciones que acompañan a los platos principales. Sin embargo las verduras no están relegadas al papel de acompañamiento en la mesa italiana.

Salsas

Las salsas italianas son sencillas en comparación con las de la cocina francesa clásica, que requieren cocciones muy largas, colado y reducción. La base de muchas salsas es el líquido de cocción, a menudo enriquecido con vino. Pocas salsas que se prepararan aparte tiene como base la manteca o mantequilla. La crema se utiliza raras veces. A menudo el ingrediente básico es el aceite de oliva, al que se le agregan, nueces, queso, hierbas o pan rallado para darle cuerpo y sabor. En cuanto a la salsa de tomate no cabe duda que hay tantas variedades como cocineros existen en Italia. Llevan una cocción rápida y mantienen el sabor original de los tomates. Algunas no llevan siquiera cocción, se limitan a mezclar tomates secados al sol con aceite de oliva afrutado, hierbas, alcaparras y aceitunas.

Los italianos suelen reservar los postres para celebraciones. Los pequeños bizcochos, biscotti son una excepción a esta costumbre, ya que los consumen a diario, con el expreso en cualquier momento del día. Las fiestas religiosas traen consigo confituras que invariablemente tiene significado simbólico y la variedad de dulces de cada región es asombrosa. Muchas veces los postres tienen nombres caprichosos, “*muslos de moja*” “*Charla de monja*” “*suspiros*”



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

LA COCINA FRANCESA “LA NOUVELLE COUSINE”

Francia ha conquistado el mundo con su gastronomía, que desde los tiempos de Escofier, pasando por Paul Bocuse, hasta los genios de hoy como Michelle Bras. Ha demostrado que la cocina puede pasar de simple acto fisiológico, a ser considerado un arte. La cocina francesa, basada en una larga tradición, combina una evolución de sabores, fantasía y creatividad; se habló en su día de *Nouvelle Cuisine*, una revolución en el arte de Cocinar, iniciada por Bocuse, y siendo imitada por todo el mundo, lo que demuestra una vez más, la fuerza que imprime Francia en el terreno Gastronómico.

Pero los chef franceses, que durante tantos años usaron y abusaron de la crema de leche y la mantequilla en sus elaboraciones, se dieron cuenta que los tiempos cambian y buscaron soluciones para que su cocina no fuera rechazada, aligeraron sus salsas, condimentos y preparaciones, todo para que el comensal no sintiera en su cuerpo el peso de tantas grasas.

Se decantaron por el aceite de oliva, las hierbas frescas y la cocción al vapor o al horno. La cocina mediterránea se estaba imponiendo. Desde la Provenza se introdujo hacia Francia por el interior, con sus nuevos sabores y aromas; la actual cocina francesa tiene un nuevo aire de frescura, ligereza y, sutil encanto en la decoración de los platos.

Cocina del arte, repetimos, pero solo en los grandes restaurantes, con las grandes calificaciones en las guías gastronómicas. El viajero podrá disfrutar de una comida excepcional en las grandes ciudades, pero atención, también el precio de este lujo puede ser excepcional. Lo que suele ignorar el viajero que visita Francia es, que allí, también existe una cocina tradicional, rural, la cocina de los hogares puesta en modestos restaurantes y que se debe conocer.

Las diferentes regiones mantienen su cocina autóctona; en el norte platos fuertes y condimentados, en el sur más ligera y sutil y en las zonas costeras la gran cocina de los pescados y mariscos.

Francia posee vinos para todos los gustos, destilados magníficos, quesos para los paladares más exigentes, buenas carnes de ave y vacuno, buenos pescados y mariscos, y el siempre considerado rey de las bebidas, el champagne, siempre a punto para festejar una buena celebración.

1. GRANDES APORTACIONES

Durante siglos, los Chef franceses han hechos dos grandes contribuciones al mundo internacional de la cocina. En primer lugar alcanzaron el dominio de las técnicas y las estandarizaron. Esto les permitió crear un vocabulario de las prácticas y facilitó su transmisión de un modo preciso. En segundo lugar, se abocaron a la necesidad de clasificar los métodos culinarios y los ingredientes. Esta clasificación de recetas y técnicas brindó un registro, un marco dentro del cual los demás pudieron trabajar. Este enfoque la cocina ha sido incorporado al método de enseñanza del Cordón Bleu. Primero los estudiantes aprenden lo básico, luego se les alienta a que adapten lo aprendido a los ingredientes y a las tradiciones culinarias locales.

No se puede escribir de la cocina francesa sin escribir sobre Francia. Es una gran nación, bordeada por el océano Atlántico, el mar Mediterráneo y el canal de la Mancha. Como resultado los mercados franceses están llenos de gran variedad de pescados y mariscos. Las vastas cadenas montañosas y las extensas regiones agrícolas de Francia están surcadas por tres grandes ríos Sena, Loire y Ródano.

Este país, también cuenta con la bendición de una tradición agrícola que considera la excelencia como lo primordial ¿Qué mejor lugar para que florezca una gran tradición culinaria? Francia es también un importante cruce de comercio internacional, y los países vecinos como Alemania, Italia, España y Suiza, al igual que sus culturas étnicas dentro de las fronteras francesas – *como los vascos*- han contribuido en gran parte a crear sabores locales y regionales que hacen que la cocina francesa sea tan memorable.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

2. PRIMERAS CIVILIZACIONES.

Sabemos muy poco de la dieta prehistórica, excepto que se basaba principalmente en la carne durante el transcurso de la era Neolítica, esto cambió a una dieta de predominio de los granos: las evidencias arqueológicas sugieren que los egipcios comían bien. Aunque la dieta básica de los campesinos se basaba en cerveza, pan y diversas formas de cebolla, las familias adineradas comían frutas, aceitunas, espárragos, pequeñas aves, pescado y miel. Por desgracia quedan pocos datos que expliquen como se preparaban algunos platos específicos, lo que hace difícil recuperar un aspecto importante que de la cultura egipcia.

El primer libro de cocina se atribuye al poeta griego **Arquestato**, que vivió en el siglo IV antes de Cristo. En su poema “*Gastronomía*” deleita a sus lectores con imágenes tales como anguilas cocidas en hojas de remolacha. Supuestamente, él “... *atravesó con diligencia todas las tierras y los mares en su deseo... de poder probar exhaustivamente las delicias para su estómago*” Un siglo más tarde el escritor griego **Ateneo** amplió en gran medida nuestro conocimiento de la gastronomía antigua en sus escritos sobre la vida cotidiana de los griegos. Registró sus hábitos de comidas y culinarios, sus grandes chef y los diversos utensilios que usaban en la cocina.

El nombre más importante de la gastronomía antigua es romano: **Apicio**, de hecho hubo tres gastrónomos con este nombre El primero (*siglo II-I a.C*) merece ser mencionado solo por sus campeonatos de glotonería. El tercero siglo (*II d.C.*) merece ser conocido por haber creado un método para mantener frescas las ostras. Pero el segundo, año 25 d. c. **Marco Govio Apico**, hizo contribuciones de importancia a la cocina de hoy en día. En su gran obra (*cocina en diez libros*) describe los ingredientes y los métodos necesarios para preparar sopas, carnes y salsas. En realidad hoy en día existen recetas que han sido adaptadas del libro.

Este segundo apicio es una de las grandes figuras trágicas de la historia de la gastronomía Sus banquetes eran sofisticados y el se alimentaba tanto de la adulación de una banda de glotonos que lo seguía como de las comidas que creaba. Al final, su fortuna disminuyó y se vio en la necesidad de disminuir su nivel de vida. La pérdida fue demasiado grande y prefirió el veneno en lugar de las penurias.

3. INFLUENCIAS MEDIEVALES.

A lo largo de la Historia, las casas reales han contribuido en el desarrollo de la cocina. Durante la Edad media, por ejemplo, un pedido de **Carlos V** estimuló al gran Chef francés **Taillevent** a compilar sistemáticamente una serie de recetas: salsas hechas con azafrán, pimientos y jengibre; preparaciones con pan rallado y platos agridulces son algunas de sus contribuciones más notables. Publico sus recetas en un libro de cocina “*Le viander*”, que ha sido citado, rescrito, traducido e interpretado como una importante publicación de la historia culinaria.

En 1533, cuando **Enrique II de Francia** se casó con la italiana **Catalina de Medici**, esta poderosa mujer llegó a Francia con muchos artistas, presagiando el renacimiento francés y con ella llegaron cocineros italianos y sus recetas florentinas. La variedad de equipamiento de cocina y de vajilla que trajeron era desconocida para sus contemporáneos franceses y cuando ella introdujo el tenedor como un elemento culinario de moda, fue rechazado por los franceses. **Catalina** también alentó el cultivo de nuevos alimentos y exigió la creación de nuevas y excitantes extravagancias para sus invitados reales. Ella dio a luz tres reyes y, en su papel de reina madre, introdujo grandes progresos en sus costumbres de corte. Su influencia se extendió por toda Francia, estimulando un gran interés por la comida y una innovación en los asuntos culinarios.



4. EL RENACIMIENTO DE LA COCINA

El origen del nombre le **Cordón Bleu**, se retrotrae a 1578, cuando Enrique III de Francia creó la orden más alta y exclusiva de caballería: **la Orden de los Caballeros del Espíritu Santo**. Los caballeros de esta orden –realeza incluida- se identificaban por el uso de una cruz de oro sobre la faja o cinta azul. Este grupo de élite estableció altos estándares para ellos y para aquellos que los servían y pronto la noción de una cinta azul se convirtió en sinónimo de habilidades del más alto calibre, en especial en cuestiones referidas a la mesa. El hecho de que sus cocineros ataran sus delantales con cintas azules también incrementó la conexión del color azul con la excelencia culinaria. El nexo entre gastronomía y cinta azul quedó firmemente establecido.

En 1615 François Pierre la Varenne publicó su obra Maestra “*Le Cuisinier français*”. En éste y en libros posteriores, la Varenne codificó sistemáticamente y explicó con meticulosidad la preparación de todas las variedades de la cocina francesa. La Varenne estaba a cargo de la cocina de Marqués de Uxelles, gobernador de la chalon-sur-Saone. Inmortalizó el nombre de su empleador con la creación de la guarnición de hongos “*duxelles*”. Su obra demostró, que para mediados del siglo XVII, Francia ya había establecido una cocina propia que ejercería una profunda influencia en el mundo de los siglos por venir.

Durante el reinado de Luis XVI, se estableció el primer restaurante, que ofrecía en el menú más de 200 ítems diferentes, incluyendo 50 postres. El rey utilizó tanto recursos de la agricultura como de la gastronomía para la creación de sus platos, y las nuevas verduras eran tan populares como las nuevas danzas de la corte. Mientras tanto en las poblaciones rurales y los habitantes menos poderosos de las ciudades disfrutaban de más y mejores carnes y productos frescos.

Las grandes familias de Francia continuaron siendo las líderes en materia de *l'Art de table*. Los médicos y los cocineros franceses debatían sobre los valores de los nuevos productos, como el té, el chocolate o el café. Se reunieron las recetas clásicas, se inventaron presentaciones y se elaboraron nuevos platos. También hubo un incremento en la disponibilidad de la bibliografía culinaria. En toda Francia se encontraba material de lectura de poco costo. Los desarrollos modernos fueron absorbidos por las amas de casa que hasta el momento se habían limitado a las tradiciones locales.

La revolución francesa en 1789 lo cambió todo. Con las cabezas cortadas en la guillotina, la inspiración del arte de vivir se evaporó. Por un tiempo todo pareció perdido, luego sucedieron dos cosas. Los cocineros de las grandes casas debieron de encontrar otra fuente de ingresos para mantenerse. Esto llevó al establecimiento de casas para comer, o restaurantes, para el público. En Segundo lugar, el chef joven Antoin Carême, fue empleado por el hombre de estado francés Tayllerand para que dirigiera sus cocinas. El ojo de Careme para los detalles y su dominio de las técnicas lo llevaron a escribir varios libros de cocina importantes, a rediseñar el equipamiento de las cocinas y a inventar nuevos platos.

Pronto las cocinas de París estuvieron vivas de nuevo, y la historia de la comida siguió siendo el dominio de los grandes Cheff franceses. Dubois, Appert, Duglere y Pelleprat definieron, redefinieron e hicieron, con suma maestría, innovaciones importantes en la nueva cocina francesa. Uno de los cocineros Palleprat estuvo íntimamente ligado con al Cordón Bleu y sus primeros tiempos en París,



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

5. LOS COMIENZOS DE LA CORDÓN BLEU

A finales del siglo XIX, una periodista francesa comercializó por primera vez el término **Cordón Bleu**, creando una revista de cocina. Los grandes chef franceses escribieron recetas para la revista describiendo la mejor manera de elegir los ingredientes, los métodos exactos de preparación, y brindando información sobre historia y significado del plato.

En Diciembre de 1895, ofreció a sus suscriptores la posibilidad de ver a los grandes Cheff trabajando, la primera clase se llevó a cabo en el **Palais Royal de París**, el 14 de Enero de 1896. Así se estableció el Cordón Bleu en París. Los instructores de Le Cordón Bleu incluían al chef Charles Poulain, chef de las cocinas del Automóvil Club de Francia, al chef August Colombié, y tal vez al más famoso, el chef Henri Paul Pellaprat.

Aunque la revista tuvo lectores leales, fueron sus clases el principal foco de interés en la escuela. No obstante la revista siguió publicándose hasta la década de los 60. Algunas de las recetas que se publicaron en la revista han sido adaptadas y utilizadas hoy en día.

6. LA ESCUELA DE LONDRES

Las noticias de las publicaciones y las clases de **Le Cordón Bleu** se expandieron, y pronto estudiantes de Rusia, América y toda Europa estaban "*picando verduras*" y batiendo claras de huevo. Una de las estudiantes del chef Pellaprat durante la década de los 20 fue una delgada inglesa llamada Rosemary Hume.

Después de terminar el curso y regresar a su casa de Inglaterra a principios de la Década de los 30 Rosemary estableció la **Ecole du Petit Cordón Bleu en Londres**. En 1947, unió sus fuerzas con Constance Spry, una experta en diseño floral y juntas fundaron la nueva escuela llamada Winkfield Place.

Rosemary Hume se comprometió a mantener los mismos estándares de excelencia culinaria que había practicado en París. Los cursos de *L'Ecole du Petit Cordón Bleu* y *Winkfield Place* y sus libros de cocina, tuvieron una profunda influencia en los cocineros de habla inglesa en todo el mundo. Las contribuciones de la escuela fueron celebradas de muchas maneras, pero el honor más grande fue cuando se pidió a la escuela que preparara el almuerzo para celebrar la coronación de su majestad la reina Isabel II en 1953. Por sus contribuciones al mundo de la cocina, Rosemary Hume recibió el MBE en 1970

7. LA CONEXIÓN NORTEAMERICANA

Después de Marthue Distel, Elisabeth Brassart asumió la conducción de la Escuela de Cordón Bleu en París. Ella revisó el curriculum y supervisó un programa especial de clases de cocina que fueron costeadas por el gobierno de los estados unidos para personal de su ejército en París después de la II Guerra Mundial.

Entre los estudiantes había una joven ama de casa norteamericana que obtuvo el gran Diplome. Otra conocida cocinera norteamericana también se graduó en la escuela de París. La popularidad de la Escuela aumentó en Estados Unidos gracias a algunas películas de Hollywood.

8. LE CORDÓN BLEU HOY

En 1984, la escuela fue vendida a dos familias francesas estimada y adineradas (*Cointreau* y *Remy-Martin*). Después de abrir una sucursal de la nueva cocina el Tokio, en abril de 1991 y de consolidar la escuela de Londres, incorporando los programas de enseñanza de Le Cordón Bleu en junio de 1991, comienzan un segundo siglo de vida con una amplia perspectiva.

Le cordón Bleu a fundado ahora cuatro Escuela en todo el mundo y ha desarrollado alianzas académicas con los principales líderes en el campo de la capacitación en hostelería y artes culinarias. También ha desarrollado productos relacionados con la enseñanza.

Tiene su propia gama de comidas gourmet, que ofrecen los mejores ingredientes y sabores de todo el mundo y una gran variedad de platos preparados, creados por los equipos de chef de las escuelas

Le Cordón Bleu también a ampliado el concepto de l'Art de Table y se ha asociado con un líder norteamericano en muebles para casa de campo y decoración franceses



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

¿CÓMO PUEDO ELEGIR UN RESTAURANTE?

El otro día vi un cartel colocado a la entrada de uno de esos híbridos chino - japoneses, que hace días están empezando a brotar por toda la ciudad. Anunciaba **“Sushi a precio reducido”**. No puedo imaginar mejor ejemplo de **“Cosas para no fiarse”**, que una ganga de sushi en una casa de comidas y, sin embargo, el local estaba lleno. Me pregunté si estaría igual de lleno en caso de que el cartel hubiera dicho **“Sushi barato”** o **“Sushi de hace días”**. Sin duda, este Señor dominaba las Técnicas de Marketing.

La buena cocina y el buen yantar están por encima de todo riesgo. Una ostra a cada momento te dañaría el estómago. ¿Quiere eso decir que debes dejar de comer ostras? De ninguna manera. Es cierto que, cuanto más exótica sea la comida, cuanto más atrevido sea el comensal, más posibilidades hay de futuras molestias. Pero, no por eso me voy a negar el placer de comer morcillas, sashimi o ropa vieja en el tugurio cubano, sólo porque algunas veces me haya sentido mal unas horas después de haber comido estos platos.

Pero hay algunos principios generales que si me parecen razonables tener en cuenta al escoger un restaurante. Cosas que he visto a lo largo de los años, han quedado grabadas en mi memoria y han alterado mis hábitos alimentarios. Estoy muy dispuesto a probar la langosta a la parrilla, en una de esas destartaladas barbacoas al aire libre, en cualquier chiringo playero, donde la refrigeración es dudosa y veo con mis propios ojos cómo zumban las moscas alrededor de la cocina. *(Pero vamos a ver, ¿tan a menudo voy a la Playa?)*. Cuando voy, quiero aprovechar todo lo posible. Por el contrario, en condiciones normales, cuando por razones de mi oficio, me obligo a comer habitualmente en restaurantes, me he fijado algunos *síes y noes* determinantes, que, por propia decisión, rigen mi vida.

Nunca pido pescado los lunes, a menos que coma en algún lugar, que sepa ciertamente, que compran el pescado directamente a pie de barca. Sé que los lunes, la mayoría de los mariscos tienen cuatro o cinco días de antigüedad.

Entras una aletargada noche del lunes en un bonito Restaurante de 3 tenedores, y ves que está marchando un delicioso y sabroso plato del día: **“Atún de las islas del Pacífico”**, hinojo guisado, tomate triturado y salsa de azafrán. ¿Por qué no pedirlo? Las dos palabras que te saltan a la vista cuando recorres el menú son: **Lunes y Plato del día**. La cosa funciona así: el chef de ese bonito restaurante encarga el pescado el lunes, para que se lo entreguen el martes por la mañana. Encarga una buena cantidad puesto que, hasta la mañana del martes siguiente, no habrá reparto. Sí, ya sé, algunos proveedores reparten los días que tú quieras. Pero el mercado está cerrado para muchos. ¡Desde el martes el pescado es el mismo! El chef espera deshacerse del grueso de ese pescado *-tu atún-* el viernes y el sábado por la noche, cuando supone que la concurrencia será más numerosa. También supone que, si sobra un poco para el domingo, se deshará del resto sirviéndolo en ensalada de mariscos en la comida o como plato del día. ¿El lunes? Es noche de liquidar todo lo que haya sobrado, si es posible sacándole dinero. ¿Te parece muy mal? ¿Por qué no tira las sobras de atún? El tío podrá reabastecerse el martes, ¿verdad? Sí, seguro que puede... ¿Pero qué impide que su proveedor no piense exactamente lo mismo? El pescadero también está vaciando su refrigerador. Pero si el mercado está abierto por las mañanas, te dices. ¡Puedes conseguir pescado fresco! He estado en las pescaderías de algunos mercados y, amigos míos, os aseguro que no inspiran confianza. Hay muchas posibilidades de que el atún que estás pensando pedir el lunes por la noche haya estado dando vueltas -ya cortado- entre los ingredientes que es necesario tener a mano en la puesta a punto de la cadena, mezclado con pollo, salmón y chuletas de cordero durante cuatro días, mientras las puertas de las neveras se abren y cierran cada pocos segundos, conforme los cocineros meten las manos para tantear a ciegas lo que necesitan. Es evidente que ese atún no ha estado en óptimas condiciones de refrigeración. Esa es la razón de que no aparezca el bacalao ni otros productos perecederos en los platos del día de los domingos o lunes por la noche, no aguantan todo lo que sería de desear. El chef lo sabe. Prevé la casi segura posibilidad de tener todavía rodando por ahí algún pescado los lunes por la mañana... Y le gustaría sacarle dinero sin envenenar a los clientes-



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Los mariscos son asunto peliagudo. “*La tortuga roja de las Islas Caimán*” puede costarle al chef cinco mil pesetas el kilo, pero el precio incluye huesos, cabeza, escamas y todo aquello que se corta y tira. Una vez limpia, el precio verdadero de cada pieza de filete le cuesta al chef más del doble y preferirá, venderlo que tirarlo a la basura. Si todavía huele bien el lunes por la noche... te lo comerás. – Y tanto que te lo comerás-

No como mejillones en los restaurantes, a menos que conozca personalmente al chef o haya visto con mis propios ojos cómo los guardan y conservan hasta el momento de servirlos- Me encantan los mejillones.

Pero, por experiencia, sé que casi todos los cocineros son menos que escrupulosos cuando los manipulan. La mayor parte de las veces los dejan regodearse en su “*maloliente meada*” (*perdón por la expresión*), al fondo de la nevera de acceso rápido. Estoy seguro de que algunos restaurantes tienen contenedores especiales con cubos perforados, que permiten el drenaje mientras los mejillones están en reserva... Y es posible -sólo digo posible- que los cocineros de esos restaurantes los saquen con cuidado, uno por uno, cada vez que reciben una orden y se aseguren de que están vivos y sanos, antes de echarlos a la cazuela. No he trabajado en muchos sitios donde se tomen esas precauciones. Los mejillones son demasiado fáciles de hacer. Los cocineros los consideramos un regalo divino. Tardan dos minutos en cocerse, pocos segundos en ir a parar a un cuenco y ¡listo! otro cliente servido, mientras ellos pueden concentrarse en filetear esa condenada pechuga de pato.

Y ¿qué pasa los domingos con los mariscos? Bueno, a veces puedes pedirlos. Pero nunca permitas algo tan obvio como dejarte encajar mariscos a la vinagreta, fritura de pescado en el menú del brunch (*combinación de desayuno y comida*). Los menús del brunch son una tentación para los chef pendientes de los costos, un vertedero para cuanto ha sobrado de las noches del viernes y el sábado o para los desperdicios generados durante el servicio normal del negocio.

Te imaginas un pescado que estaría mucho mejor con una vuelta y vuelta a la parrilla y un chorrito de aceite, aderezado de repente con una vinagreta. Cuando en un menú veas cualquier plato a la vinagreta, más vale que leas “*conservado o disfrazado a la vinagreta*”.

Y ya que hablamos de brunch, ¿qué decir de la salsa mayonesa? A las bacterias les encanta la mayonesa. La mayonesa, esa delicada emulsión de yema de huevo y aceite, hay que mantenerla a una temperatura fría pero no congelada o se cortará cuando eches la primera cucharada en la ensaladilla. Desgraciadamente, esa temperatura es tan difícil de mantener en una cocina. Es el caldo de cultivo favorito de las bacterias para copular y reproducirse, ahí mismo.

Nadie que yo conozca ha hecho nunca una salsa mayonesa en el momento de recibir el pedido. Lo más probable es que lo que le pones a la ensaladilla esté hecho horas antes y mantenido en reserva. También es preocupante la posibilidad de que la mantequilla utilizada para hacer la salsa bechamel sea mantequilla ya servida en alguna mesa, recogida, calentada, clarificada y colada para quitarle las migas de pan y la ceniza de los cigarrillos. Como bien sabes, la mantequilla es cara. Las salsas, en las cocinas, son un auténtico riesgo biológico. ¿Cuánto tiempo ha estado ese bacón uruguayo poniéndose rancio en la despensa? Recuerda que, habitualmente, el brunch no se sirve más que una vez a la semana (*los fines de semana habitualmente*). Así que cuidado con el eslogan de moda “*Menú Brunch* ” de Traducción “*Repugnante montón de sobras variadas y dos huevos por 9 euros, más una copa de Cava Gratis*”.

Otro detalle más sobre el brunch: los cocineros lo aborrecen. Un chef sensato despliega a sus mejores cocineros los viernes y sábados por la noche. En cambio se resiste a designar a esos cocineros para trabajar los domingos por la mañana temprano. Sobre todo porque lo más probable es que, terminada la faena del sábado, hayan salido por ahí y le hayan dado al trago hasta la madrugada. Y lo que es peor, el brunch es desmoralizante para los cocineros serios. No hay nada que haga sentirse a un aspirante a Chef más parecido a un cantinero de cuartel, que tener que echar un par de huevos encima del bacón los domingos por la mañana. El brunch es un potro de tortura para el equipo de cocineros de segunda. O el sitio donde los recién salidos de la cantera de lavaplatos aprenden a cortar chuletas. La mayoría de los chef libran los domingos, de modo que la supervisión está bajo mínimos. Tenlo en cuenta antes de pedir fritura de pescado.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Si... Voy a comer pan en los restaurantes aunque sepa que, probablemente, lo han reciclado de alguna otra mesa. La reutilización del pan es una práctica muy extendida en el oficio. Hace poco vi un reportaje, -con cámara oculta y todo-, donde el locutor se mostraba escandalizado... sí, escandalizado, al ver que el pan sin usar volvía a la cocina y, de inmediato, lo llevaban otra vez al comedor. ¡¡¡Chorradas!!!. Estoy seguro de que en algunos restaurantes les enseñan a los ayudantes de camarero "*bengalies*" a tirar todo el pan sin usar -*que suele ser el cincuenta por ciento*- y es posible que en algunos sitios lo hagan de verdad. Pero, cuando en pleno ajetreo, el muchacho tiene que quitar las migas de la mesa, vaciar ceniceros, llenar los vasos de agua, hacer expresos y capuchinos, meter a toda pastilla los platos sucios en el lavavajillas... y ve una cesta llena de pan sin tocar, la mayor parte de las veces la usa. Es la triste realidad. Eso no me preocupa a mí, ni debe sorprenderte a ti.

Está bien, es posible que de vez en cuando, algún palurdo tuberculoso haya tosido y rociado bacilos en dirección a la cesta del pan. O que algún turista recién llegado de visitar a pie los pantanos de África occidental haya estornudado. La perspectiva puede provocarte aprensión. Pero, en tal caso, tendrás que privarte de viajar en avión o subir al metro, ambientes igual de peligrosos para las enfermedades transmitidas por el aire. Tranquilo, come pan.

No como en restaurantes con baños apestosos. **Es una decisión irrevocable.** Hazte enseñar los baños. Si el restaurante no se preocupa por reemplazar el rollo de papel de toallas desechables, por mantener limpio el váter y el suelo... imagínate cómo estarán los refrigeradores y las mesas de trabajo. Los baños son relativamente fáciles de limpiar. Las cocinas no. Si ves al chef sentado en el bar sin afeitar, con el delantal sucio y medio dedo metido en la nariz, ya puedes dar por sentado que manipulará la comida cuando esté detrás de las puertas cerradas. ¿Parece que tu camarero se acaba de levantar después de haber dormido bajo un puente? Si la gerencia le permite rondar por el salón de esa guisa, ¡Sabe Dios lo que harán con tus langostinos!

¿Plato del día al chili? ¿Bistec a la Parmentier? ¿Pastel del pastor? Me suenan a sobras... ¿y el pez espada? Me gusta muchísimo. Pero cuando mi proveedor de pescado suele cenar no lo come. Ha visto pulular por él demasiados parásitos de un metro de largo. Ves unos cuantos bicharracos de esos -*todos los hemos visto*- y no vuelves a probar el pez espada en mucho tiempo. "*Lubina chilena*" Está de moda- Es cara. Con seguridad congelada.

Para mí fue una sorpresa verla en el mercado hace poco. Es evidente que casi todas llegan congeladas, duras como una piedra, todavía con espinas. Como ya dije, ir al mercado, a veces, no es muy tentador. El pescado está ahí, sin hielo, en cajones con churretes. Al aire libre en pleno agosto. El que no se vende temprano, se venderá más tarde. Después, a última hora, antes de cerrar, los compradores chinos y coreanos, que han estado esperando en los bares de alrededor, caen como aves de presa sobre el pescadero y compran lo que queda a precio de saldo. Los últimos en llegar son los que compran pescado para los gatos. Recuérdalo cuando veas el cartelito de <<**Sushi a precio reducido**>> .

"**Reservalos para los bien hechos**", me encanta esta frase, es una antigua tradición, que se remonta a los primeros tiempos de la cocina: la carne y el pescado cuestan dinero. Cada plato de comida hecha debe venderse tres y hasta cuatro veces más cara de lo que cuesta, para que el chef pueda ganar el porcentaje que le corresponde. ¿Qué pasa entonces, cuando el chef encuentra la punta de un cuarto trasero de vaca correosa, bastante parecida a una suela de zapato, que ha sido empujada repetidas veces al fondo del refrigerador. La puede tirar sin más. Pero eso significa una pérdida importante, si multiplica por tres lo que ha pagado por kilo. Puede llevársela para alimentar a la familia, que es lo mismo que tirarla. O puede reservarla para los bistecs bien hechos... Y servírsela a algún palurdo, que prefiere comer el trozo de carne o pescado tan « *bien hecho* », que puede convertirlo en una suela de zapato carbonizada. El buen hombre no sabrá decir si lo que está comiendo es un plato de comida o de desechos. En general, cualquier chef que se precie, odia a esos clientes, los mira con desdén por hacerle estropear su estupendo plato. Pero no es el caso. ¡El estúpido cliente (*con Perdón*) paga por el privilegio de comer basura! ¿Cómo no va a caerle bien?

Los vegetarianos a ultranza - las ramas escindidas de algún antiguo Buda- son motivo de permanente irritación para cualquier chef que valga algo. La vida sin chuletas de ternera, grasa de cerdo, chorizos, carne orgánica, demi-glacé o queso apestoso, no merece ser vivida. **Los vegetarianos son el enemigo de todo cuanto tiene de bueno el espíritu humano**, una afrenta contra todo lo que yo sostengo, el puro goce de la comida. Esos cabezotas creen que el cuerpo es un templo que no debe ser contaminado por proteínas animales. Insisten en que es más sano, aunque, siempre que he trabajado con algún camarero vegetariano, lo he visto derrumbarse al menor asomo de catarro. ¡Oh, ya les daré yo verduras... ¡Rebuscaré por ahí algo para darles. Un plato vegetariano si me lo piden. Ocho mil pesetas por unas cuantas láminas de berenjena y calabacines a la plancha es el precio que me cuadra.

No creo que sea muy recomendable hablar de la sangre. Digamos sólo que en la cocina nos cortamos con mucha frecuencia. Creo que será mejor dejarlo ahí.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Hay quien dice que el cerdo es un animal apestoso, para explicar por qué se niega el placer de comerlo. Mejor será que vaya a visitar un criadero de pollos. El plato favorito de los fines de semana y de la comida rápida, será seguramente el que peor impresión te dará. Los pollos disponibles en el comercio están plagados de salmonela. Los pollos son sucios. Se comen sus propias heces, están amontonados unos sobre otros, como nosotros en las horas punta del metro y, cuando se los manipula en la cocina de un restaurante, es más que probable que infecten a otros alimentos o se contaminen entre ellos. **El pollo es aburrido.** Los chef lo consideran un plato de menú para la gente que no sabe que comer.

¿Langostinos? Muy bien, si parecen frescos, huelen a fresco y el restaurante está muy concurrido, cosa que garantiza la renovación permanente de las existencias. Pero ¿Tostada de langostinos? **¡Paso!**, ¿Entro en un restaurante, el comedor esta vacío, el dueño hace una terrible cara de desgraciado y está con los ajos clavados en la ventana? **¡No pido langostinos!**

El principio lo puedo aplicar a cualquier plato que en verdad sea exótico y aventurado como, por ejemplo, *una bullabesa*. Si un restaurante es conocido por sus carnes y no es demasiado concurrido ¿Cuanto crees que llevan guardadas en el refrigerador esas pocas raciones de gambas, mejillones, pescado, langosta, a la espera de que alguien tan tonto como tú las pida? **La clave está en la rotación. Todo aquello que no se mueve, está muerto o se muere.** Si el restaurante está lleno y ves como los platos de bullabesa salen volando por las puertas de la cocina cada pocos minutos, es probable que sea la elección correcta. Pero, ¿un menú variado y extenso en un sitio medio vacío con poco movimiento? Los platos menos populares, como el hígado encebollado, los callos a la madrileña o la caballa en escabeche, siguen deteriorándose en el lugar más triste de la nevera porque lucen en el menú, o peor aún, nadie se ha acordado de quitarlos desde que se jubiló el último Chef. Mas vale que no los pidas. **¡Mira fijamente a la cara del camarero que te atiende!** El sabe. Es una de las mejores razones para ser cortés con tu camarero: **¡puede salvarte la vida!**, levantando una ceja o dando un suspiro. Si le caes bien, puede salvarte la vida evitando que cojas esa pieza de pescado que sabe que puede hacerte daño. Pero **¡Ufff!**, cuidado si recuerda que aquel día no le dejaste propina, o si eres de los que a las cuatro de la tarde, cuando cerramos, pides una ensalada verde y una paella. Es posible que el Chef le haya ordenado bajo pena de muerte que haga marchar ese bacalao antes de que empiece a apestar de verdad. Observa el lenguaje corporal y toma nota.

¿Consignas para comer bien? De martes a sábado, sitios concurridos. Movimiento. Rotación. Martes a jueves son los mejores días para pedir pescado. Las provisiones entran los martes y las preparaciones están recién hechas, el chef bien descansado después de haber librado domingo y lunes. Es el verdadero comienzo de la semana, cuando tienes la buena voluntad de la cocina de tu parte. Los viernes y sábado las provisiones también son frescas, pero hay mucho ajeteo, de modo que ni el Chef ni los cocineros pueden prestarle a tu pedido la atención que ellos y tú quisierais. A los comensales de fin de semana, todos, tanto cocineros como camareros, los miran con recelo, casi con desprecio.. Son los que tienen la mandíbula caída de aburrimiento, los palurdos y catetos, justamente los que piden que la carne esté bien hecha, los que apenas dejan propina, las hordas que están haciendo tiempo para ir al cine o al teatro, los que están una hora con el café y la cucharilla encima de la mesa. En definitiva, los que nunca vuelven. Los comensales de los días laborables son gente conocida... en general clientes habituales, a quienes todos los involucrados pretenden satisfacer. Descansado y bien dispuesto después de sus días libres, el martes los Chef dan lo mejor de sí. Acaba de recibir los productos de mejor calidad y tiene un día o dos por delante para pensar en vérselas con platos de nueva creación. El martes por la noche quiere estar contento. Los sábados por la noche está más preocupado por quitarse el delantal y meterse en la movida.

Si el restaurante está limpio, los camareros y cocineros bien vestidos, el comedor ajeteado y todo el mundo parece de verdad pendiente de lo que hace – no solo tratando de ganar unas pelas extras-, son muchas las posibilidades de que hayas entrado en un sitio donde te van a servir comida decente ¿El dueño, el Chef y el camarero con cara de aburridos están en la mesa de enfrente hablando de fútbol? ¿El fontanero cruza el comedor arrastrando un trozo de tubería? Muy mala señal. Si vives cerca, observa los camiones que descargan el género por la mañana. ¿Son repartidores de carnes, pescados y otros artículos de renombre? Buena señal. Si vez tres furgones siniestros sin marca de origen descargando a la vez, o grandes camiones con remolques de cadenas de comercio nacionales – de esos que dicen: *Proveedores de restaurantes e instituciones desde hace cincuenta años* -, recuerda a que restaurantes e instituciones se refieren: cafeterías, colegios y prisiones. No entres a no ser que te gusten las raciones de comida rápida.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

¿Te asustan todos estos horripilantes comentarios? ¿Vas a dejar de salir a comer fuera? ¿Te vas a restregar toallas antisépticas cada vez que pasas por un restaurante? De ninguna manera. Como dije antes, tu cuerpo no es ningún Templo, es un parque de diversiones. Disfruta de la salida. Es una especie de aventura, tipo si pierdes, la pagas. Pero ya lo sabías cada vez que pedías un taco o un asqueroso hot-dog. Si estas dispuesto a correr apenas un poco de riesgo de rigor por unas salchichas o por un trozo de pizza que lleva esperando en el mostrador tres días ¿por qué no probar suerte con algo que merezca la pena? Todos los grandes avances de la cocina clásica fueron debidos a sujetos que osaron probar las mollejas, probar el queso azul, descubrir que los caracoles saben verdaderamente bien con ajo y perejil. Eran temerarios, aventureros y a veces desesperados. No sé a que se le ocurrió que, si se hace engullir a un ganso alimentos ricos durante suficiente tiempo hasta que se le hinche el hígado y pese más que el cuerpo, consigues algo tan sabroso como un foie. Creo que fueron esos majaretas de los romanos, pero no lo se seguro, de todas formas se lo agradezco. Tragar pescado o carne cruda delante de tí – sobre todo cuando no existía la refrigeración – puede parecer una locura a quien lo vea y, sin embargo ha resultado una buena idea.

Tal vez nosotros, comensales dignos, debamos emular estos ejemplos. Después de todo, somos ciudadanos del mundo... De un mundo lleno de bacterias, unas inocuas, otras no tanto. ¿Queremos de verdad viajar en cápsulas herméticamente cerradas, comiendo alimentos empastillados y totalmente desinfectados? ¿O queremos arremeter sin temor a los guisotes locales, a los ruinosos bares y tasquillas desperdigadas por ahí? Yo sé lo que quiero. Quiero de todo, quiero probarlo todo, o casi todo, y por lo menos una vez.

No tengo, desde luego, ningunas ganas de morirme, ni una afición enfermiza a la disentería. Si guardas los calamares a temperatura ambiente cerca del cajón del gato, tranquilo que los tirare a la calle. Eso sí, te diré muchísimas gracias, Señor. Seguiré comiendo pescado los martes, miércoles y los jueves porque conozco el paño y porque puedo esperar.