



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

---

## **Dossier Cocina por Hobby Invierno La Cocina Regional**

Programa de Cursos 2012 - 2013

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

[www.terradesudella.com](http://www.terradesudella.com)  
[escudella@terradesudella.com](mailto:escudella@terradesudella.com)



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## LAS COCINAS REGIONALES

En muy pocas ocasiones dedicamos el tiempo y el aprecio necesario a los platos emblemáticos de nuestra cocina tradicional española, siendo esta, una guía muy útil para conocer la microsociología culinaria y restringida de cada cultura. Las cocinas regionales, desde una perspectiva sociológica, son un punto de unión entre amigos y conocidos, es una forma de reunir a esas personas que integran el mundo gastronómico español y, que en mayor o menor medida, lo rodean. Es crear una trenza en torno a ollas, pucheros y cazuelas. En cierto modo, es una forma de defensa ante esta globalización del tercer milenio, es una trincheras de resistencia ante el irremisible deterioro de los sabores que configuran la cocina mediterránea en su versión española.

No se trata de atacar a las modas o a las nuevas tendencias, no se trata de demoler **la creatividad** (*mal entendida*), fenómeno que arrasa y domina a gran parte de la gastronomía Española, sin tener en cuenta que: **los genios son muy pocos y muchos los imitadores**. Nada de insistir en el lento, pero paulatino, deterioro del concepto de **la despensa**, cuestión tan lamentable como inquietante en los momentos en que vivimos. Este mes, únicamente pretendo una resistencia pasiva, una exaltación de los valores de siempre, ante la progresiva pérdida de identidad que aqueja a la cocina moderna española, entre las cuales encontramos una muy devaluada cocina tradicional catalana, sumida como la mayoría de cocinas regionales y europeas, en un proceso de desnaturalización imparable. Para lograr nuestros objetivos, generar polémica con los **jóvenes y "creativos" cocineros** y dejar resbalar sus teorías sobre las nuevas tendencias culinarias, lo mismo me valen la gallina en pepitoria, el botillo del Bierzo, los escabeches de caza y los galianos manchegos, que la olla podrida o "el ofegat de pesols". **Recetas soberbias haya donde se encuentren**, que forman parte de un patrimonio cultural y de una memoria gustativa que los gastrónomos ancianos defienden con vehemencia, convencidos de que se está perdiendo un valioso legado, frente al cual, no cabe poner renuncias ni olvidos.

En este prólogo flota el deseo de un compromiso gastronómico, una proclama que tiene mucho de sentimental y de auténtico. Si nuestros antepasados pudieran retornar a este siglo, probablemente, pensarían algo muy parecido. Probablemente volverían a esos viejos establecimientos, bares y restaurantes que, por la manera en que trabajan la cocina – *no sabemos por cuanto tiempo*–, son depositarios de una parte sustancial de esos sabores que se esfuman entre las cocinas de inducción y vitrocerámica, los hornos a convección y microondas, las ollas a presión y la cocina al vacío, la "superfamosa thermomix", los sifones generadores de espumas, o los múltiples polvos, pastas y líquidos que suplantando los verdaderos sabores originales.

Por qué no realizar un viaje, recorriendo territorios de la memoria, de la familia y de la infancia. Y por qué no, realizando sutiles cambios personales que giren siempre en torno a los platos de siempre.

España es un puzzle cultural capaz de enloquecer a un gastrónomo. Es un mosaico complejo y lleno de sabores que van desapareciendo. Los nuevos y concretos sistemas de distribución alimentaria, la internacionalización de las costumbres, el gran éxito juvenil de la llamada "comida basura" y otros productos, etiquetas como fast food, la comida internacional y barata, muchas veces obligada por unas necesidades económicas, y sobre todo, **la pereza culinaria**, habitualmente justificada por falta de tiempo, van estableciendo una mala estandarización de las prácticas alimenticias.

Probablemente, hace sólo unos 30 años, cualquier "españolito de a pie", era capaz de identificar la procedencia de un producto, o el lugar en el que se hallaba, únicamente probando el plato del día en un menú en la taberna más popular del lugar. La cocina era una pieza de identificación geográfica, superior en muchos casos al paisaje y a la arquitectura. ¿Si así los podíamos admitir hace unos años, por qué permitir que hoy en día se rompa esta escalera de tradiciones gastronómicas?

Los platos tradicionales, fundamentales en cada región, son parte de la cultura general básica, también muy devaluada hoy en día. Como el románico y el gótico Español, la gastronomía no es algo abstracto, y comer es, tanto como una necesidad, un resumen de una civilización, y una propuesta, en muchos casos, la más utilizada, para la conversación y la convivencia.

Nuestros mayores, recuerdan las exquisiteces de tabernas y mesones con más nitidez que algunos acontecimientos familiares. Viejos clientes de casas de comidas, compañeros de barras, algunos aromas, algunos sabores, algunas texturas, muchos años después de que algunos bares y tabernas emblemáticos ya hayan desaparecido. Buen número de aficionados gastronómicos guardarán, sin duda, alguna cosa de este estilo en muchos lugares del país. La nueva generación ya no olerá jamás muchos de estos exquisitos manjares.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

No obstante, y gracias a Dios, en nuestro país siempre habrá un lugar en el podio para la cocina regional, que ha salvado a los fogones de la madre patria de modas y caprichitos.

La componen miles de platos forjados a lo largo de los siglos, en perfecta comunidad de tierras, cultivos, hábitos, necesidades y gentes. No se pueden explicar algunos genios de la gastronomía sin que enseñen la patita y muestren la influencia decisiva de los fogones de su familia. Detrás de un buen cocinero, no sólo hay una mujer, sino que está la abuela sabia y rigurosa con los asuntos del comer.

**Los vascos y los catalanes** hemos catapultado nuestra excelente cocina, porque jamás hemos tenido miedo ni vergüenza de mostrar y enseñar nuestros guisos familiares. Siempre hemos servido de motor y vanguardia para el resto de la gastronomía española.

**En Cataluña**, partiendo de una tradición firmemente asentada, del buen sentido gastronómico generalizado y popularizado, y de la estima social, ha surgido una pléyade de cocineros innovadores, geniales muchas veces, que han contribuido a dar lustre y esplendor a la cocina regional, manteniendo un liderazgo sin cambiar el paso. Pero no todo es un camino de rosas, después de mantener el liderazgo durante años, está siendo cuestionado. Un nuevo sistema culinario emerge con mucha fuerza. **La estilización, la creatividad “deconstructiva”, lo efímero y las espumas de la cocina.** El impacto de algunos cocineros ha sido tremendo, y las cocinas regionales se están transformando para este nuevo milenio. Esta nueva cocina, basada en la sencillez de la elaboración, busca por encima de condimentos, preservar y realzar el sabor reconocible de los productos autóctonos; se busca la grandeza en lo auténtico. **Sobre estas bases se han generalizado unas transformaciones y unas mejores sustanciales:** reducción de los tiempos de cocción y asado, aligerado de las salsas eliminando los excesos, asumir algunos principios dietéticos olvidados en la cocina y sobre todo un rigor en la cocina de mercado, aprovechando ante todo el producto en su época ideal.

Hoy en día, la larga marcha de la cocina regional de calidad empieza a recoger sus frutos. Puede permitirse el lujo de evolucionar con audacia, sustentándose sobre las recetas clásicas, aparecen recetas preparadas para triunfar en este nuevo siglo. Son muchos ya, los cocineros que realizan una síntesis de lo mejor que se producía hace años en España: son muchos los que combinan un triplete que nunca falla: **Una cocina Regional, con producto de temporada junto a una creatividad desbordada.**

La filosofía de la mesa camilla y el fogón ibérico, todavía permanece viva en algunos de estos jóvenes cocineros, su filosofía no apunta a que volvamos a la gastronomía de nuestros abuelos, muchas veces impracticable hoy en día, sino que apunta hacia aprovechar lo esencial de la forma tradicional de alimentarse en los pueblos mediterráneos: **la utilización de grasas cardiovasculares como el aceite de oliva virgen, abundancia de hortalizas, frutas y legumbres, junto con el predominio del pescado y los crustáceos.**

La Cocina Española del nuevo milenio, tanto en su manifestación más creativa, como en la basada en el producto, por no mencionar la de raíz regional, se plantea desde una perspectiva rigurosamente salutífera. Nuestra mirada impertinente ha puesto hoy el ojo en estos pucheros sabrosos y milenarios

*SERGIO MELÉNDEZ GINER*

***DIRECTOR***



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## UN POCO DE PATRIA:

Nuestra cocina, al igual que nuestra tierra, son iguales que nosotros los catalanes, espontáneos, complejos y contradictorios, - *al menos eso dicen* -. Los catalanes decimos que Cataluña es una pequeña nación con órganos de gobierno propios, en el marco de una Europa unida. Al fin y al cabo, - *pese a quién pese* - Cataluña fue durante largo tiempo el centro de un gran imperio que se extendía hasta Sicilia, Nápoles y Cerdeña, y sus naves dominaban todo el Mediterráneo bajo la bandera del reino de la Corona de Aragón.

Durante mucho tiempo, Cataluña fue también territorio fronterizo, la marca oeste del Imperio Carolingio que actuaba como muralla ante la amenaza de los Arabes. Una y otra vez, Cataluña ha sido invadida por diferentes culturas: Romanos, Arabes, Godos... hasta que llegaron las tropas del Rey de Castilla.

Desde tiempos inmemoriales, Cataluña siempre ha sido un gran foco de inmigración, hemos recibido inmigrantes de todas partes y de todos sitios, aunque sobre todo del sur del país, y Cataluña siempre ha permanecido abierta a su llegada, hemos acogido con entusiasmo las influencias exteriores y hemos elevado a un arte la capacidad de integrar diferentes culturas y pensamientos. No obstante, hemos mantenido un idioma propio, y hemos luchado por nuestras raíces y nuestras costumbres.

Sin embargo, la diversidad de nuestra tierra, procede mas que nada de nuestra original geografía, mas que quizás de nuestra historia. En el Norte gozamos de abruptas montañas y rápidas corrientes de agua; en el sur extensos llanos casi áridos, expuestos al clima continental de la meseta castellana. Y como eje principal de este maravilloso paisaje, el majestuoso y deslumbrante mar mediterráneo, mar suave y cálido, a pesar de su costa a veces agreste, y que ha dado nombre a una de las dietas más valoradas en la alta gastronomía: **LA DIETA MEDITERRANEA**

El Mediterráneo es a la vez nuestro gran tesoro y enlace con el resto de culturas. Por eso me atrevo a decir que la cocina Catalana es como nuestra tierra y como nosotros.

Los catalanes siempre hemos sabido aprovechar lo que nos han ofrecido, las influencias de otras culturas y de otras regiones, por eso en nuestros platos integran elementos e ideas diversas: la Creatividad francesa e italiana, aportaciones barrocas de la Comunidad valenciana y los alimentos sólidos y bastos del Interior.

En Cataluña, las extraordinarias combinaciones de "*Dulce y Salado*", "*Carnes con fruta*" y sobre todo, una síntesis de talento que ilustra nuestra genial Cocina: "*Carne y pescado*", que da lugar al sinigual "*Mar i Muntanya*" del llamado "*Triángulo Mágico*".

Nuestro "*seny*" en la cocina, junto con las sabias "*picadas*", son otras de las marcas culturales distintivas de nuestra cocina, de la cual me siento muy orgulloso participar. Nuestra moderación, pone riendas a los altos vuelos que aparecen en otras cocinas. En Cataluña, el juicio, el ahorro y el buen arte del comercio, son virtudes básicas a la hora de cocinar. De ahí que cocinar un pollo con gambas, perezca simplemente lógico.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## UN POCO DE HISTORIA

Como la mayor parte de las cocinas del Mediterráneo, en Cataluña la tradición culinaria se basa en la trilogía básica del trigo, el aceite y el vino, enriquecida por las aportaciones del mundo Árabe y los descubrimientos alimenticios del Nuevo Mundo, como la patata, el tomate, el maíz, el pavo, la vainilla, entre otras.

Con la llegada del Islam, a la Península Ibérica, la cocina mediterránea recibió una influencia determinante, ya que hasta entonces la carne de cerdo era muy consumida y se fomentó el consumo de aves y ternera para los días festivos.

Debido a su proximidad con Europa, la cocina catalana tiene elementos que la diferencian muy claramente del resto de cocinas Españolas. La cocina catalana ha fijado su mira, durante muchos años en la cocina francesa y en otras cocinas Europeas, adaptando métodos, tradiciones y alimentos, como el “*tortel de reyes*”, y el “*Métodhe Champenoise*”.

Como elementos y productos bases de la cocina catalana podemos destacar las hortalizas, la cebolla, el ajo, el tomate, que guisados con aceite de oliva son la base de los sofritos, salsa madre de la cocina de invierno. Las verduras cocidas a la brasa, como pimientos y berenjenas dan lugar a la escalivada y si añadimos un sofrito conseguimos la sabrosa sanfaina. Y no podemos olvidarnos de las habas, judías y garbanzos, que son la base de muchos platos tradicionales, y que debido a su alto poder calórico, los convierten en un alimento ideal para los meses de invierno.

La fruta, de la que tanto se puede presumir en la región mediterránea, no solo es la reina en los postres, sino que también acompaña rustidos de carne y de ave. Las frutas secas, como pasas, piñones, higos, orejones, etc., también se añade a los rustidos y guisados, sirviendo igualmente para elaborar salsas como el romesco

Las hieras aromáticas, como la canela, el azafrán el laurel, el perejil, el tomillo y muchas otras, proporcionan a la gastronomía catalana un gusto y un aroma especial, tanto en los rustidos, como en los asados o en los postres.

La cocina de las setas, muy típica en otoño, se recupera en muchos platos de invierno, gracias a las conservas que preparamos anteriormente.

Con las bajas temperaturas solemos decantarnos por los platos de cuchara para recuperarnos del frío. El frío del invierno acaba con nuestra poca energía y para reponerla nada mejor que platos calientes. Las cremas y los purés, con unas texturas más o menos cremosas, suponen unas opciones muy apropiadas en nuestro menú de invierno. Las materias primas principales que debemos escoger son las verduras y hortalizas de invierno, con un alto contenido en vitaminas, minerales y fibra. Además de por su sabor y valor nutritivo, destacan por su escaso valor calórico, lo que las convierte en un plato esencial para una dieta saludable y equilibrada. Al hervir las verduras al dente y consumir el caldo mantenemos sus vitaminas y propiedades alimenticias. Tras la cocción el siguiente paso es la trituración. Esta depende en gran medida del método utilizado, el pasapurés con un acabado grumoso o las batidoras eléctricas con acabados más suaves, habitualmente recomendada en cremas.

Los postres adquieren en invierno un gran protagonismo. Existen una gran variedad de pasteles que sirven para conmemorar las diferentes fiestas de esta temporada.

A grandes rasgos, siguiendo la diversidad geográfica que condiciona nuestra cocina, podemos hacer dos distinciones: **la cocina de montaña**, donde predominan las carnes, las aves, la caza, los derivados lácticos, los huevos y los productos de la huerta, y **la cocina del mar**, protagonizada por el pescado y el marisco, junto con las patatas, fideos y los arroces. A pesar de que hoy en día, casi podemos hablar de una fusión total, como podemos ver en los platos de mar y montaña., que combinan diferentes tipos de carne y pescado o marisco. No obstante el plato tradicional de cada pueblo o ciudad, vienen determinados por sus recursos naturales.

El invierno, como todas las estaciones impone su ritmo. Bajan las temperaturas y dejamos de hacer vida en la calle, se opta por hacer una cocina más íntima y las sobremesas se alargan hasta bien entrada la tarde, es decir, hasta que oscurece. Es la época del año en la que la cocina se encuentra más viva que nunca, ya que es el momento en el que se reencuentran diferentes generaciones de cocineros alrededor de una mesa.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **ELEMENTOS DIFERENCIALES DE LA COCINA CATALANA**

### ***¿QUE ES EL ROMESCO?***

El romesco es una preparación popularizada por los pescadores, y lo más seguro es que acabe su elaboración y naciera su preparación tal y como hoy en día la conocemos, en las barcas en forma de un suquet rápido., cumpliendo como una preparación consistente antes de tocar tierra firme, donde seguramente ha evolucionado y se desarrollara.

Durante el tiempo que los pescadores estaban fuera de casa, embarcados, necesitaban productos alimenticios que pudieran conservarse si problemas de refrigeración, ya que no existían las neveras. Hoy prácticamente se van y vienen el mismo día, pero no hace mucho tiempo podían pasar algunos días embarcados.

Con los ajos no tenían ningún problema ya que podían pasar días colgados sin ningún problema, lo mismo sucedía con los pimientos secos o las ñoras. La fruta seca es un producto que siempre ha intentado tener el pescador, tostada o cruda, primero porque también es muy fácil de conservar y segundo por su valor nutritivo, aunque no siempre han podido hacer un uso normal de este ingredientes ya que había veces que su precio era excesivamente caro, por lo cual podemos imaginar que en contadas veces incorporaban este producto en las preparaciones.

El pan solo lo podían comer tierno el primer día, el resto de los días era utilizado para comer, frito o no, con o sin corteza, pero siempre lo hacían servir para sus ranchos, era el elemento de ligazón, (espesante). Para ayudar a picar cualquiera de las preparaciones necesitaban un elemento líquido, y utilizaban el que tuvieran a bordo, una veces vinos, otras veces con el paso del tiempo vino rancio y otras veces productos más alcohólicos como el brandy.

Cada pescador tenía su teoría sobre lo que se tenía que poner o no en el romesco para que sea excepcional. Los ingredientes comentados son los que más habitualmente entran en el Romesco, siempre con alguna excepción.

Probablemente la incorporación del tomate llega posteriormente en tierra, con la necesidad de suavizar y alargar la preparación, para adaptar los paladares menos recios de la gente de campo. No obstante todavía hay mucha gente que no incorpora tomate.

Hay que destacar que de forma paralela a la fama del romesco hay otras picadas que no se quedan atrás, el caso del "all i pebre" "All cremat", "el groguillo" "l'esmarris"

Los romesco y el suquet y en definitiva todas las preparaciones de la gente de mar, se han hecho en compañía y son participativos, han sido interactivos.

Una cosa debe quedar clara un plato de romesco no debe mezclarse nunca con otra salsa, es un plato por sí mismo

Podemos decir que el romesco entra dentro de las picadas, ya que es necesario picar los ingredientes antes de su elaboración: la manera de hacerlo ya es más abierta hay gente que dice que en mano de mortero hay gente que dice que puede hacerse en batidora. Una vez tenemos preparada la picada lo hemos de rehogar o saltear, si lo rehogamos no hay mucho problema, lo ponemos en fuego suave con poco aceite, si lo salteamos hemos de tener cuidado con la intensidad del fuego para no quemarlo, pero en ambos casos con poco aceite. Una vez sofrito hay que añadir el caldo o agua para obtener el Romesco

En el caso del Romesco para ensalada es otra cosa, no hay que rehogar todo el conjunto, pero si alguno de sus elementos, y tampoco hay que incorporar ningún líquido o caldo. Es una picada cocida preparada para comer en si mismo.

### **TIPOS DE ROMESCO**

Las variaciones y combinaciones posibles a la hora de hacer un romesco, sea del tipo que sea, son infinitas. Todos los que alguna vez han preparado este plato tienen su pequeño secreto que lo hace especialmente diferente del que preparan el resto de las personas, y no por eso más o menos bueno, sino simplemente diferente. Cada casa es un mundo, y aunque los ingredientes y las cantidades sean diferentes, el objetivo es el mismo, obtener un Romesco.

Hay dos grandes tipos de romesco, que están bastante diferenciados. Uno que se utiliza frío para aderezar las ensaladas, verduras pescados y carnes cocinadas en seco, fritas, hervidas, al vapor o crudas y otro que sirve para cocer dentro el producto que queramos utilizar, esté cocido o crudo, haciéndolos hervir de fondo o suquet de cocción. Aun aquí, podíamos introducir un tercer tipo dentro de los que se cuecen, sirve para acompañar todo lo que se puede acompañar con salsa romesco. Se hace con una picada que se sofríe y alargando con una pequeña cantidad de aceite para poder alargarlo y así salsear el producto escogido., sea animal o vegetal.; esta salsa especial se puede consumir caliente o fría.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## ***EL ALL I OLI***

¿Quién podría decir que un hombre tan bárbaro pudiera crear un manjar tan exquisito? El emperador Nerón, más conocido como el Emperador que incendió Roma, es considerado como el creador que esta fascinante combinación que lleva aceite y ajo.

El ajiaceite o all i oli se ha convertido en una base fundamental de la cocina española. Hoy en día, ésta salsa fría es especialmente popular en Cataluña. Su nombre procede, tal y como nos imaginamos de los componentes que le dan origen, además de una pizca de sal. Con la mano de mortero se tritura el ajo en el mortero, mientras se va añadiendo el aceite poco a poco. Antaño, un all i oli con huevo estaba mal visto, peor hoy en día son muy pocos en los que no aparece algo de huevo. No obstante, un buen cocinero todavía muestra su habilidad volviendo del revés el mortero un vez preparado el all i oli.

El all i oli combina con los más variados platos de pescado y arroz, así como en carne a la brasa y verduras.

## ***MAR Y MONTAÑA***

Quienes conocen bien el Empordà denominan “*triángulo Mágico*” la zona comprendida entre el cabo de Creus, Costa brava y Girona. Dicen que la tramontana, el fuerte y áspero viento del Norte que sopla constantemente desde los Pirineos, puede volver loco a cualquiera. o dar lugar a genios como Salvador Dalí.

En todo caso la fantasía está presente en todos los rincones de esta variada tierra. La leyenda dice que el Empordà nació de la boda entre una sirena y un pastor, cosa que la geografía confirma.

Las montañas del Norte con el impresionante Canigó y el agitado mar que castiga las rocas conforman esta tierra y también su cocina.

De esta unión surge lo que los catalanes llamamos “*Mar i Muntanya*”, las recetas que de forma creativa unen las carnes y las aves con el pescado y el marisco. En las impresionantes masías de esta zona se ha desarrollado una civilización culinaria única en el dominio de algunos productos, no por la utilización de productos exóticos, sino por la combinación de ingredientes. Además desde la época de los Romanos, los catalanes hemos estado captando muchas influencias culinarias. Quizás una de las más notables surge del Renacimiento italiano, con la utilización del chocolate, no como postre, sino dentro de la cocina como un ingrediente más del mar i muntanya.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## EL SUQUET

El “*suquet*” de pescado, más que un plato, es una manera o filosofía de preparar los pescados, lo que cuenta básicamente es la frescura de los mismos, la naturalidad, calidad y equilibrio de los ingredientes, la sencillez de la elaboración y finalmente la personalísima “*picada*” o majada en sus distintas versiones, que redondea el plato.

La denominación “*suquet*” deriva del verbo “*suquejar*”, que significa echar o soltar los jugos, es decir, conferir todo el aroma y sustancia del pescado a la salsa o caldo en que se cocina, así como a los productos que acompañan.

El “*suquet de pescado*” es oriundo de la costa brava catalana y más concretamente de la costa ampurdanesa, existiendo muy diversas maneras de hacer, según las tradiciones de los pueblos e incluso las familias que lo realicen.

Antiguamente el “*suquet de peix*”, era un plato elaborado por los pescadores en su propia barca en el mar, cuando capturaban peces de poca demanda en el mercado y que aprovechaban para cocinarlo, preparando un sencillito sofrito de aceite, ajo, cebolla, tomate y otros componentes que variaban según cada cual, añadiéndole, acto seguido, los diferentes pescados y unas patatas troceadas junto con el agua para la cocción que se realizaba a fuego vivo.

Como se desprende del procedimiento descrito anteriormente, la forma más auténtica, por decirlo de alguna forma, es también la más rústica y directa, a partir de la cual se han confeccionado variadas versiones en las que han habido multitud de pescados frescos, tanto de roca, como azules, blancos, etc. así como marisco, crustáceos o moluscos.

Asimismo, diversos componentes secundarios se han ido añadiendo a la receta original, propiciando una gran variedad de aromas y texturas que personalizan su ejecución.

Son muchos los que asocian “*el suquet de peix*” con la patata, es decir “*como la cazuela de pescado con patatas*”. Razón no les falta, ya que no sólo originalmente era así, sino que era una de las razones por las cuales se hacía “*suquejar*” el pescado, para que la salsa o caldo impregne las patatas que se cuecen simultáneamente al mismo tiempo.

Otras alternativas a las patatas, que cumplan una función semejante, han ido surgiendo a través de los tiempos y lugares: hortalizas varias, pasta, legumbres, etc., han sido y son algunos de los componentes que acompañan en los suquets.

Las misteriosas y perfumadas “*picadas*” (*majadas*) son un punto aparte, por su trascendencia y capacidad de transformación. Cada “*picada*”, es en sí, todo un tratado de cocina, puesto que está pensada para cada guiso en particular, al que aporta una rica gama de matices capaces de profundizar aromas, resaltar sabores y ligar y redondear texturas.

Las picadas o majadas jamás deben disfrazar, sino todo lo contrario. Es por ello que las formulaciones o vienen transmitidas tradicionalmente a través de generaciones o han sido estudiadas y comprobadas minuciosamente y con mucho mimo y sensibilidad por sus creadores.

En resumen, para que un “*suquet*” sea como tiene que ser, tendrá que cumplir básicamente con las siguientes reglas de oro: **pescado o marisco muy fresco; ingredientes de primera calidad; caldo o salsa no demasiado espesa; cocciones en su punto generalmente rápidas; equilibrio en los sofritos y las majadas.** Y sobre todo un buen apetito para degustarlo y buena compañía para compartirlo y disfrutarlo.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## LAS PICADAS

### ***LAS PICADAS: "DIADA DE LA REIVINDICACIÓN"***

Hablando de Cocina Catalana, es imposible no tocar un tema tan importante como las "**Picadas**".

¿Quién no ha cocinado siguiendo una receta en la cual encontremos la frase "... y ahora se añade la picada...?". Esta es una parte de nuestra cocina de la cual todavía no se ha hablado lo suficiente. No podemos añadir la picada y quedarnos tan anchos. A cada uno lo suyo, y a la tradición se le debe un respeto.

La picada es un elemento fundamental, casi esencial en la Cocina Catalana, no hay ningún elemento que de tanta personalidad a un plato, podemos hablar casi de un elemento diferencial, y hoy en día esto de valora mucho, nos llena de un aroma y sabor peculiares y, nos diferencia del resto de las cocinas del globo terráqueo. Al fin en algo somos únicos, y encima nos olvidamos.

Una picada, por invisible que parezca, es obligada, aunque a menudo pasa a un segundo termino "... y ahora se añade la picada...". Como en las películas mal contadas "... y ahora lo matan ..."

El mortero es un elemento tan visto en cocina como innecesario, ha pasado a ser un complemento decorativo, junto a la estatuilla que nos trajimos de las vacaciones, y los adhesivos de la nevera, "... el robot es más moderno y además no cansa".

Hoy pretendemos reivindicar un lugar justo, para las picadas y para el mortero, "*som i serém*" indispensables en nuestra cocina.

La imagen de la "*cuinera de casa*" abrazada a la mano de mortero - quien sabe con qué secretas intenciones -, representa un intento de transmitir aquello que todavía poseemos de genuino y original en la cocina catalana. Es una imagen que, de alguna manera, perpetúa las picadas y su mundo de sensaciones. Hasta ahora se ha transmitido de madres a hijas, de generación en generación, y por tradición oral. De esta manera tan arcaica, pero reveladora, nos han llegado numerosas fórmulas de picadas milagrosas, unas picadas que nadie puede almacenar en su memoria, porque cada día se crean nuevas.

Las picadas, me arriesgo a afirmar, han hecho prodigios y han enriquecido los platos con aromas impensables. Han mantenido a las familias unidas, todo el mundo ha respirado a fondo y ha salivado el paladar delante de un guiso hecho a conciencia. Las picadas son el fruto de la imaginación y la creatividad. En tiempos pasados, donde la cocina no era tan grasienta y práctica como ahora, cuando habían más restricciones económicas, las picadas eran un sabio recurso para transformar un plato de cada día en un plato de Domingo ; hasta incluso lo convertíamos en un plato de "*Festa Major*". ¿por qué no?, al Párroco y al Alcalde también les gustan las picadas.

Muchos ingredientes los hemos dejado abandonados: las hojas de laurel, de una humildad digna de elogio, o la cabeza de ajos, de la cual nadie habla y todo el mundo huye, unas ñoras de intenso color, llamativas como unas rosas, son elementos fundamentales a la hora de cocinar. Son ingredientes que desbordan aromas y gustos, que sorprenden por su sencillez y personalidad.

La utilización y los ingredientes de las picadas, no obstante su personalidad, permiten diferentes dosis y aplicaciones, asegurándonos, sin duda, un éxito en el plato y una explosión en la boca. Todo el mundo tiene su manera particular de terminar un arroz o preparar un caldo. A la picadas, lo que les interesa y lo que les gusta, es que se tenga constancia de ellas, de su labor, de su trabajo, de sus fórmulas magistrales y donde aplicarlas, ¿por qué no las mimamos un poquito?, y esto es "*una faena*" de cada uno, siempre y cuando se haga "*mortero en mano, ...*" por muy práctica que sea la picadora, eso es hacer trampa, y los Catalanes somos muy legales.

Las picadas, que en si parecen un elemento más, un toque que no altera el plato, un acabado del que podemos prescindir, tienen una importancia indiscutible. Son la base de mil y un platillos y guisados, ¿Quién es capaz de hablar de una Cocina Catalana sin picadas?, yo no, que levante la mano el atrevido.

Quizás sea muy clásico, pero sencillamente, no la entiendo. Pero me da igual, con que hay libertad y puedo escoger lo que más me gusta, escojo las picadas y me quedo con la mano de mortero.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## LA PASTELERIA EN CATALUÑA

### *LOS BOLLOS SELECTOS*

A medio camino entre la fina pastelería y la barra de pan, existe una extensa gama de productos que parecen haber sido creados para ser el complemento ideal del matutino café con leche; son los brioxes suizos, bollos o magdalenas, agrupados bajo el confuso nombre de bollería.

Una forma muy extendida de empezar el día es la de empezar el café con leche con un par de donuts o magdalenas, mientras se hojea la prensa diaria.

Heredera de una época en la que los pastelitos era algo sofisticado y parisino, la bollería fue el dulce más apreciado de varias generaciones. Por aquel entonces, los panaderos competían entre ellos para conseguir la bollería más suave y con las formas más divertidas, porque si bien la base del producto es siempre la misma –harina, huevo, leche, levadura y azúcar–, el pequeño detalle, –anis, mantequilla, limón, canela– y la forma –redonda, ovalada, enroscado– diferencian una bollería de otra y hacen que los grados de calidad de esta no sean iguales en todos los lados.

Así, a lo largo de los años, productos específicos como el *pa de pessic de Vic* o las *magdalenas de la Terra alta*, se han convertido en signos distintivos de una ciudad o comarca.

Es precisamente en estos lugares donde se comenta que los bollos si, pero selectos.

### *EL PRODUCTO*

La creatividad de la cocina catalana se encuentra en una de las mejores expresiones en el capítulo de la repostería, que aporta al recetario general un denso e importante volumen cuyo prestigio ha trascendido las fronteras naturales del territorio.

*Se entiende por pastelería* una serie de preparaciones dulces destinadas, en un principio, a cubrir el capítulo de los postres, no obstante las mismas resultan idóneas para enriquecer los desayunos, personalizar las meriendas y llenar dulcemente determinados espacios de tiempo que quedan vacíos entre las comidas.

Parapetados tras el goloso signo del azúcar, desfilan una serie de pasteles, tortas, rosquillas, roscones, pequeñas y grandes preparaciones, resumiendo, para la confección de las cuales se exige y la profesionalidad de un experto docto en la materia. Porque, si bien en el caso de la cocina la falta de experiencia y real conocimiento puede llegar a quedar por lo menos en entredicho si no falla la intuición, el sentido de la creatividad y la imaginación, la pastelería no admite semejantes trueques: la precisión en las fórmulas la acercan más a la química que al campo de la divagación más o menos acertada.

Al igual que existen en la historia de la gastronomía mundial grandes nombres que brillan con luz propia en el campo de la cocina, los profesionales en pastelería o por lo menos algunos de ellos, tiene también su lugar honorífico en sus paginas. Y, es más, una completa formación de cocinero exige también los conocimientos también del arte de la pastelería, imprescindible para dar el punto final que se merece toda gran comida.

*La cocina española*, que en algunos memorables capítulos de su historia ha ofrecido al mundo aportaciones de renombre universal, ha pisado el freno en los tiempos modernos en cuanto lo que pastelería se refiere. Los restaurantes catalanes se han refugiado durante muchos años en una escueta propuesta, incapaz de seducir al público que se ha declarado inapetente una vez enfrentado con la tediosa y consabida retahíla: *mel i mató*, *postre de músic*, *melocotón en almíbar*, *helados variados*, y *una crema catalana* en alarmante estado de degeneración progresiva.

*Cataluña*, sin embargo, se ha ganado a pulso un justo prestigio en el campo de la pastelería, con elaboraciones dignas de ser mencionadas como *las monas pascuales*, *los panallets* y *los turrone de Agramunt*. Al margen de las mencionadas creaciones, a lo grande y por todo lo alto caminan serenamente una serie de peculiares variaciones asentadas en el gusto popular y tradicional que requieren únicamente artesanía manual y ser permeables a la herencia familiar, único método de transmisión por norma general, de las pequeñas creaciones que no recogen los doctos recetarios.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93.349.10.19

A fin de dar constancia del volumen de la mencionada aportación citare solamente una pequeña representación de las variedades de pastelería popular: *los buñuelos del Empordà, pastissets de Tortosa, bufats del Vendrell, ensaginada de García, orelletes de feste Major, toda clase de tortells, pan de higo, rus y bisbalenc de la Bisbal de l'Empordà, taps de Cadaqués, trefins de Sant Feliu de Guixols, fornells de Palafrugell, coques de Sant Joan, coques de llardons, carquinyolis de Cardedeu*, además de un amplio etc.

Puede decirse que no existe ninguna comarca la cual no aporte al menos una elaboración popular y distinta de las demás, a excepción de aquellas que contribuyen con dos o más. Cataluña es una de las comunidades más sobresaliente en gastronomía y repostería popular.

Paralelamente a las elaboraciones artesanales cabe citar la significación que distingue **la ciudad de Barcelona**, recopilador de tendencias y corrientes que llegaron de fuera y que en algunas casos han sido utilizadas para personalizarlas, y diría que hasta nacionalizarlas. Se trata de refinadas especialidades que, coincidiendo con la Edad de Oro de la cocina catalana, que tuvo lugar desde la segunda mitad del siglo XIX hasta llegar a la guerra Civil Española, consiguieron llenar de felicidad a los paladares golosos más refinados. Pasteles como el *Sarah Bernardt, el Saint Honoré, las lyonesas* y otras tantas exquisiteces conquistaron las parroquia que no reparaban en aguardar turno durante horas a fin de llevarse cada domingo alguno de los perfectos pasteles que expedían las no menos prestigiosas pastelerías de la época, de las cuales son casi históricas *el forn Sant Jaume, llibre i Serra y Prats Fatjó*, por citar algunas de las que al mayoría de los barceloneses guardan todavía en la memoria

Participando activamente de la denominación pastelería se sitúa **la bollería**, que, como su nombre indica personaliza una serie de productos destinados generalmente a desayunos y meriendas. Qué duda cabe que el más célebre y conocido en ese sentido es *el croissant*, presente en todas las pastelerías, no sólo de Cataluña, sino me atrevería a decir del mundo entero. **La personalización de la Bollería** corre a cargo, en lo que al país concierne, de la *mallorquina ensaimada*, sutilmente emblanquecida en su superficie, esponjosa y casi etérea en su interior, enriquecida a veces con cabello de ángel. No desmerecen a su lado los nutritivos *xuxos de Gerona*, que se elaboran asimismo en la mayor parte del país. Bollos que exigen, así como la mayor parte de los bollos en general, tratamiento de fritura en aceite de oliva. *magdalenas, suizos, melindros, secalls, borregos, bizcochos* complementan un nutritivo grupo de peculiaridades, algunas de las cuales se hallan actualmente en espinoso tránsito que conduce irremediabilmente a su desaparición. Es tiempo todavía, siempre que los profesionales abunden en el empeño, de iniciar su recuperación.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TECNOLOGIA CULINARIA: LAS LEGUMBRES**

### ***LAS LEGUMBRES***

Según datos históricos, muchas de las legumbres que actualmente consumimos ya se cultivaban en épocas muy remotas, y formaban parte de la dieta cotidiana de los hombres primitivos de los diferentes países de la cuenca mediterránea. Su nombre procede del latín “*lego*” (*reunir, recoger*), que hacía referencia a toda leguminosa encerrada en las vainas y que pudieran consumirse cocidas o en puré. La posibilidad de poder conservar durante mucho tiempo e inalterado un género alimentario, fácilmente preparable, y con un valor nutritivo óptimo, ha sido sin duda el motivo de su éxito y la incorporación a las costumbres alimentarias de muchos países, que perduran hasta nuestros días.

Alubias, guisantes y lentejas, agrupados bajo la denominación de legumbres, son las semillas comestibles de las plantas leguminosas. Son un alimento fundamental para el cuerpo humano, pues son muy nutritivas y muy versátiles. Cuentan con la ventaja adicional de que se consiguen con facilidad, son baratas y se conservan bien.

**La mayoría de las cocinas del mundo, cuentan con un plato tradicional a base de legumbres**, desde los chiles con alubias de México o la Samosa de la India o los salteados del Oriente Medio con brotes de alubias o las sopas de guisantes partidos del norte de Europa, recetas que prueban la versatilidad de estos productos.

Alubias y lentejas son la base de excelentes sopas, estofados y guisos. Majadas o en puré son magníficas salsas, pastas, hamburguesas o platos horneados. Recién hechas y marinadas pueden servirse frías en ensaladas sustanciosas.

Aunque las diferencias de sabor entre las distintas variedades son pequeñas, su diversidad de formas, colores y tamaños es grande.

Mezclar dos legumbres que contrasten en un mismo plato es un excelente modo de añadir interés en cuanto a color y textura.

Las leguminosas han llenado los graneros de los pueblos desde los tiempos remotos, ya que, cuando las semillas de judías, guisantes, lentejas y otras leguminosas maduran y se secan se pueden conservar durante años. Su temprana difusión se debe atribuir a que son poco exigentes

La familia de las papilionáceas, de las que se conoce más de 12.000 especies, prospera incluso en suelos secos y pobres, además de mejorarlo para las siguientes siembras.; lo esponjan y gracias a las bacterias de sus raíces, fijan el nitrógeno del aire. Por este motivo, en la agricultura biológica tiene un significado especial para la rotación de cultivos y como fertilizante verde: pero no sólo enriquecen el suelo con nitrógeno, sino que de él producen albúmina. **Las leguminosas son los alimentos más ricos en proteínas de todo el mundo vegetal.** Si bien no contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente, nuestros antepasados descubrieron que combinadas con grano, constituyen una alimentación muy completa y rica en calorías. Muchos platos tradicionales de Asia, América, África y Europa están basados en leguminosas. Debido al desarrollo de los fertilizantes líquidos han perdido importancia en la agricultura moderna, la industria las ha degradado a pienso y su potencial para la alimentación mundial se sigue ignorando. De todas formas, gracias a la creciente concienciación, están ganando prestigio, pues vuelven a valorarse sus excelentes cualidades al tiempo que se redescubre su valor culinario.

### ***LAS LEGUMBRES EN ESPAÑA***

Las legumbres más características del Mediterráneo, son las lentejas, los garbanzos y las alubias. Las legumbres forman parte de las plantas más cultivadas más antiguas. Ya los hombres de la prehistoria recolectaban semillas maduras de leguminosas tales como el altramuz y la alfalfa y las comían con carne de los animales que cazaban en los extensos bosques de Europa. En España, las alubias y los garbanzos, son desde hace siglos, junto con el pan, los alimentos más extendidos que constituyen las bases de los alimentos más suculentos. Son plantas que crecen en terrenos extraordinariamente pobres del mundo, que se adaptan a la perfección a las condiciones climáticas parcialmente extremas del país y que además pueden utilizarse como abono orgánico, y económico, de los campos.

Como en España, en la Edad Media sólo la nobleza y algunos dignatarios podían disfrutar de la carne de ave, vacuno y caza, la alimentación de las clases populares se apoyaba fundamentalmente en la carne de cerdo y en las legumbres “*la carne de los pobres*”. Así mismo, en Cuaresma, las fuentes vegetarianas de proteínas desempeñaban un importante papel, pues las leguminosas contienen hasta un 25% de proteínas vegetales.

España es el único país europeo en el que arraigó **el garbanzo**, tan mal considerado por muchos pueblos. Esta legumbre, originaria de Persia, llegó al mediterráneo oriental a través de los griegos y los romanos. Finalmente fueron los cartagineses quienes trajeron sus semillas a España. Hoy en día, se vende como producto de primera calidad, tanto los suaves garbanzos castellanos de Fuente Saúco y de Pedrosillanos, como los garbanzos andaluces y extremeños.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

Fueron los conquistadores españoles los que se trajeron desde el Caribe y de Latinoamérica la mayoría de las **alubias y judías** que hoy conocemos. En cualquier caso, estas legumbres sustituyeron únicamente las variedades existentes y cultivadas por los árabes en nuestra península. Según datos, en Castilla se cultivan más de 200 variedades diferentes, aunque la mayor parte son variantes de 20 variedades principales asentadas en España.

Entre las mejores alubias españolas están del Barco de Avila, las alubias de Bañeza y los judiones de la Granja, blancas todas ellas y las alubias rojas lbeas.

En la antigüedad **las lentejas** eran muy importantes en lo que hoy es actualmente Egipto y Jordania, lo cual condujo a los romanos a integrarlas dentro de su cocina. Las mejores lentejas españolas hoy proceden de Armuña, una franja de terreno perteneciente a Salamanca.

Las legumbres son el principal ingrediente de los cocidos españoles tradicionales. Y de muchos platos de cuchara, con los que antiguamente sólo la población rural, ocupada en trabajos duros, alimentaba su cuerpo y espíritu. En la actualidad hasta los cocineros estrella rinden culto a las legumbres y realizan con ellas verdaderas creaciones culinarias.

### ***Compra y conservación.***

Es mejor comparar estos productos en tiendas donde nos podamos enterar de que no llevan almacenadas mucho tiempo. Pues aunque son productos que pueden durar varios años en la despensa es mejor no utilizar aquellos que lleven más de un año en conservación desde su cosecha.

Opte por legumbres gruesas y relucientes, de colores brillantes y descarte las arrugadas, partidas o astilladas, pues es probable que sean algo viejas. Guarde las legumbres en un contenedor hermético en un estante fresco.

### ***Valor nutricional***

Aunque las plantas leguminosas y sus semillas difieren mucho en el tamaño, la forma y el color, sus estructuras son muy parecidas, una cubierta delgada pero dura envuelve a una semilla con un pequeño embrión que dará lugar a la raíz, al tallo, a un par de hojas; hay también un ojo o hilio y una especie de endosperma, los cotiledones que almacenan el material alimenticio de la semilla.

Puesto que los cereales son pobres en proteínas, **la respuesta obvia para la mayoría pobre del mundo es combinar cereales con legumbres**, que proporcionan un aporte de carbohidratos, grasas y proteínas, completando entre sí los aminoácidos de los que cada uno es deficitario. **Los cereales son deficitarios en lisina, teonina y triptófano** mientras que **las legumbres lo son en metionina**. La presencia de nutrientes tan variados como proteínas, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales, fibra y escaso contenido graso, confieren a las legumbres gran importancia, así como un elevado interés nutricional. Las legumbres constituyen un buen aporte de aminoácidos esenciales, los auténticos ladrillos que constituyen las proteínas. Consumidas con cereales o frutos secos proporcionan proteínas de alta calidad.

Son también una buena fuente de fibra y almidones. Tienen un bajo contenido en calorías, pues a excepción de la soja, su contenido en grasas es bajo. Ricas en vitaminas del grupo de las B y en calcio, contienen también hierro, fósforo y manganeso.

Las alubias enteras y secas germinan con facilidad., momento en que su contenido vitamínico aumenta de forma notable y se convierte en una fuente importante de Vitaminas A y C.

**Entre sus deficiencias debe destacarse que contienen ácido fítico que inhibe la absorción de ciertos minerales.**

### ***Cantidades***

Las legumbres secas doblarán su peso una vez puestas en remojo y cocinadas. En general, vale la pena cocinar de una vez gran cantidad de legumbres, para conservarlas después en raciones adecuadas.

De 100 a 125 gr. de producto cocinado por persona o 50 gr. de producto en seco.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

### ***Congelación de las legumbres***

Si ha cocinado una gran cantidad de legumbres, vale la pena separar una cantidad para usos futuros. Pueden congelarse en su líquido de preparación o bien escurrirlas y congelarlas en contenedores de plástico. Para congelarlas con mayor facilidad y descongelarlas más rápido congélelas en bloques delgados. Una buena idea es congelar el peso para 2 ó 4 personas.

Las legumbres congeladas duran hasta 6 meses. Deje descongelarlas en la nevera durante 12 horas o 3 horas en temperatura ambiente.

Es vital la preparación correcta de las legumbres, pues contiene lecitina, sustancia que pierde su toxicidad en el proceso de remojo y cocción.

En primer lugar se deben retirar piedrecitas, ramitas y semillas no germinadas de entre los granos, y después ponerlas en un colador y aclararlas bien, para quitar el polvo y suciedad que puedan tener. Una vez realizado este proceso las lentejas ya estarían preparadas para la cocción. En el caso de las legumbres más grandes deben pasar por un proceso de remojo. Al ponerlas en remojo las legumbres se hinchan y se reduce el tiempo de cocción. Las extremadamente secas y viejas, que no se cocinarían, de este modo flotarán en la superficie y podrán retirarse.

El hecho de remojarlas también facilita su digestión, ya que se eliminan algunos azúcares complejos que pueden causar gases durante la digestión.

## ***PREPARACION***

Para prepararlas **existen dos métodos**, útiles ambas para limpiarlas y ablandarlas. El más común es **el remojado - preferentemente con agua blanda** - al cual responden bien todas las legumbres. Las que vienen envasadas ya están, seguramente limpias, y en algunas ocasiones es posible que no necesiten remojo, cosa que debe estar especificada en la etiqueta.

**La alternativa al remojo**, cosa que es muy útil cuando no se tiene tiempo, **es ponerlas en una olla con agua fría y sin sal**, calentarla hasta el punto de hervor y dejarlas hervir cinco minutos a fuego muy lento. Después se cubre la olla, se aparta del calor y dejan enfriar las legumbres en el agua. Entonces se podrán cocinar como indique la receta.

Todas las legumbres **se han de cocinar en agua blanda** - *una pizca de bicarbonato de sosa sirve para ablandar todas las aguas* -, hirviéndolas lentamente y no a borbotones. A menos que sean muy frescas necesitan una cocción prolongada. Se deben salar hacia el final de la cocción, ya que si se hace al comienzo, la piel se partirá y se endurecerá su interior. Un poco de grasa en el agua de cocción - *ya sea cerdo, tocino o aceite* - mejora la textura de cualquier legumbre. Cuando se compran enlatadas, ya están cocidas y sólo es necesario calentarlas.

### ***1. LAVADO***

Las legumbres pueden contener polvo o cuerpos extraños (*alguna paja, piedrecillas*) que se deben eliminar antes de prepararlas. Para ello se ponen en un tamiz y se mueven con los dedos para encontrar las posibles impurezas. Posteriormente se pone el tamiz debajo del grifo y se mueven de nuevo con los dedos para asegurarse de que están bien enjuagadas.

### ***2. REMOJO***

Una vez lavadas y escurridas las legumbres, se pasan aun recipiente amplio, porque aumentan mucho su tamaño.

Se cubren con 3 veces su volumen de agua fría en el caso de las judías, y de agua con un pellizco de sal en el caso de ser garbanzos. Se retiran los ejemplares que floten. Es preferible no sobrepasar las 12 horas de remojo ya que, pasado este tiempo, las legumbres no se suavizan más y pierden sabor. Si hay que dejarlas más tiempo a las 12 horas se les cambia el agua. En ningún caso deben tenerse en agua más de 24 horas.

### ***El Remojo rápido***

No es el método ideal, pero resulta útil si no se ha podido hacer el remojo tradicional largo y con agua fría. Las legumbres enjuagas se ponen en una cazuela amplia con el triple de volumen de agua y se dejan en el fuego con la cazuela tapada. Después que hiervan durante 3 minutos se apaga el fuego. Deben reposar durante 40-60 minutos con la cazuela tapada; a continuación se escurren y se utilizan normalmente.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **TECNICAS DE COCCION**

Cuando se cocinan las legumbres, como la mayoría de las plantas comestibles, se hacen más digestibles. Pero el cocinado, cualquiera que sea el sistema aplicado y cualquiera que sea su duración, no las convierte en un alimentos fácilmente digestible. Pero el cocinado, cualquiera que sea el sistema aplicado y cualquiera que sea su duración no las convierte en un alimento fácilmente digestible. Al cocer las legumbres secas debemos ser conscientes del agua que incorporan sus carbohidratos: aumentan unas dos veces de tamaño, lo que viene a equivaler a lo que tenían en su estado fresco. Al someter a ebullición a las paredes celulares de las legumbres se ablandan y debilitan y sus gránulos de almidón se gelatinizan. Esto las hace menos harinosas y más pastosas y apetecibles al paladar Este proceso de ablandamiento solo tiene lugar en un medio neutro o ligeramente alcalino. La adición de una pequeña cantidad de bicarbonato (3 gr. l) es más que suficiente. Los ácidos tienen el efecto contrario y endurecen las paredes celulares, como sucede con los ácidos naturales de las hortalizas verdes que ayudan a mantener intactas las paredes celulares y consecuentemente estén tersas. Si se adiciona álcali en exceso las paredes celulares se desintegran tanto que las vitaminas y las proteínas pasan al agua de cocción. Si a las legumbres secas se les permite reabsorber su humedad sumergiéndolas en agua, el tiempo de cocción disminuye considerablemente. Las legumbres partidas (*guisantes y lentejas*) deben ponerse en remojo sólo si se desea acelerar la cocción, pero todas las legumbres secas con cáscara deben permanecer en remojo para que se reblandezcan.

Las legumbres contienen lectinas vegetales o inhibidores de la encima tripsina. Las lectinas son responsables de la aglutinación de glóbulos rojos, causantes de pequeños coágulos que disminuyen la fluidez de la sangre en pequeños capilares sanguíneos y dañan órganos corporales. La tripsina es una enzima que descompone las proteínas, su inhibición las hace no digeribles y se sufren náuseas y dolores de estómago. Si se consumen sin cocer en gran cantidad pueden llegar a ser venenosas.

Para prepararlas existen dos métodos, útiles ambos para limpiarlas y ablandarlas. El más común es **el remojado**, -habitualmente en agua blanda- a la cual responden bien todas las legumbres Las que vienen envasadas ya están seguramente limpias y en algunos casos es posible que no necesiten remojo, cosa que debe estar especificada en la etiqueta.

**La alternativa al remojo** muy útil cuando no se dispone de mucho tiempo, es ponerlas en una olla con agua fría y sal y calentarlas hasta el punto de hervor, y dejarlas hervir unos 5 minutos a fuego muy lento. Después se cubre la olla, se aparta del fuego y se dejan enfriar las legumbres en el agua. Entonces se podrán cocinar tal y como indique la receta.

**Todas las legumbres se han de cocinar en agua blanda** -una pizca de bicarbonato sirve para ablandar el agua duras- hirviéndolas lentamente y no a borbotones. A menos que sean muy frescas necesitan una cocción prolongada. Se deben salar hacia el final de la cocción, ya que si se hace al comienzo la piel se partirá y se endurecerá el interior. Un poco de grasa en el agua de cocción -ya sea cerdo, tocino o aceite - mejora la textura de cualquier legumbre

Para dar más sabor a las legumbres pueden añadirse hierbas aromáticas.

Es recomendable cocer las legumbres en recipientes grandes y el agua debe superar al menos 5 cm. el nivel de las legumbres. Vigile de vez en cuando no se consuma el agua y añada si es necesario.

En el caso de cocer ciertas legumbres aparece una ligera espuma en la superficie del agua. Esta espuma debe ser retirada con ayuda de una cuchara, realizando esta operación tantas veces como sea necesaria.

Cuando se compran enlatadas y ya están cocidas simplemente es necesario calentarlas.

El tiempo de cocción varía según la calidad de la legumbre y lo fresca que esté: cuanto más fresca sea menos tiempo deberá cocer.

Herviremos las legumbres a fuego vivo los 10 primeros minutos, después bajaremos la llama y dejaremos cocer a fuego suave.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

### ***Trucos y consejos***

- Hay que mirar antes de ponerlas en remojo que no lleven piedras ni pajitas
- Poner en remojo con agua fría o templada, con una pizca de sal, 12 horas antes. Desechar las que floten.
- Si se sospecha que son aguas duras, añadir una pizca de bicarbonato. (3 gr. Bicarbonato + ½ c.s. Sal /litro)
- En el caso de la cocción de los garbanzos, espolvorear previamente Bicarbonato antes de la cocción o cocer con Vichy
- En el caso de cocer lentejas sin remojo, la cantidad de agua debe doblar el peso de las lentejas
- Cocer en puchero o material inoxidable o esmaltado para que no adquieran sabor metálico. Utilizar cucharas de madera. El recipiente debe ser grande. El agua debe superar al menos en 5 cm el nivel de las legumbres. Se añadirá más agua en caso de necesidad
- Las judías y lentejas se ponen a cocer en agua fría y los garbanzos en agua caliente
- Para que las judías queden más suaves, conviene romper el primer hervor asustándolas con un chorrito de agua fría.
- Deben cocer a hervor suave para que no se despellejen.
- Sazonar al final de la cocción con sal. Si se salan al principio, la cáscara se raja y la pulpa queda dura.
- Los ingredientes que lleven las legumbres pueden modificar su valor global. Así, los platos tradicionales, como potaje de garbanzos con bacalao, judías con chorizo o lentejas con arroz complementan y aumentan su valor nutritivo.
- Las legumbres quedan más sabrosas si se condimentan con tomillo, estragón, salvia, ajedrea, perifollo, comino.
- Durante el proceso de cocción es normal que se genera una espuma superficial. Es recomendable retirarla.

### ***Como solucionar los problemas...***

Las legumbres fermentan en el intestino y producen gases y flatulencia. Esto es debido a que contienen azúcares que se digieren con dificultad y pueden provocar reacciones violentas cuando llegan al tramo inferior del intestino. Tener en remojo las legumbres contribuye a eliminar estos azúcares. Este es el motivo por el cual el agua de remojo debe ser eliminada y repasar las legumbres con agua nueva antes de cocerlas.

**Otro sistema eficaz para reducir los efectos desagradables es el de añadir un pellizco de semillas de anís, hinojo o cominos a la comida.** Cuando el sabor de estas semillas no sea adecuado. Puede preparar una infusión con ellas y beberla lentamente.

**Otras opciones son dejar germinar las legumbres antes de cocinarlas o añadir un alga Kombú en el agua de la cocción.**

### ***LA OLLA A PRESIÓN.***

Con la olla a presión se reduce considerablemente el tiempo de cocción (*de la mitad a una cuarta parte*). Para mayor seguridad atienda a los tiempos de cocción que especifique en la Olla.

La espuma que forman podría obstruir la salida de la válvula de escape, por lo tanto es importante vigilar de vez en cuando.

Si la receta no indica el tipo de grasa a añadir, incorpore al líquido dos cucharadas de aceite de oliva.

Tenga en cuenta que las legumbres absorben mucho líquido, por lo tanto tenga presente el tiempo que estarán cocinando y el líquido que debe añadir.

### ***HORNO MICROONDAS:***

La técnica que requiere la cocción de las legumbres es el hervor, por lo tanto en el microondas no podremos reducir el tiempo de cocción.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona  
Teléfono 93 349.10.19

## **CONSERVACION**

Aunque pueden permanecer en perfectas condiciones durante años almacenadas en sitios frescos y secos, es preferible adquirirlas en cantidades suficientes para el más o año como máximo.

El mayor enemigo de las legumbres *es el gorgojo*, un parásito que las ataca, comiéndose su interior y dejando el grano hueco.

Actualmente se venden preparadas de forma que es difícil su aparición, pero una forma casera de evitarlo es meter una cabeza de ajos en el depósito o tarro donde se guarden.

Las legumbres cocidas pueden conservarse durante varios días en el frigorífico envasadas en recipientes herméticos. También se pueden congelar, convenientemente guardadas en recipientes rígidos, durante varios meses.

La descongelación debe ser lenta y calentarse al Baño María.

## **LEGUMBRES DE PREPARACION RAPIDA**

Los detractores de las legumbres consideran un inconveniente para su preparación que precisen de un remojo previo de 12 horas y largos tiempos de cocción. Actualmente, esto se tiene resuelto para muchos platos con las legumbres cocidas al natural y envasadas en conserva, a las que les falta el último hervor de ½ hora, por lo que admiten casi todas las preparaciones. Además, y en lo que se refiere a las lentejas, existen en el mercado las llamadas de cocción rápida, que evitan el remojo y con unos 20 minutos de cocción están listas para comer.

### **1. Enjugado**

Antes de cocinarlas, se escurren y se pasan por debajo del grifo para eliminar unos azúcares que sueltan durante el remojo y hacen que resulten indigestas.

## **LOS CONDIMENTOS**

- **Las hierbas aromáticas**, son desde siempre, un recurso inigualable a la hora de aderezar los platos de legumbres. Las hierbas aromáticas y las especias intervienen en todos los guisos de legumbres, dándoles un toque de sabor incomparable. Sorprende el gusto que se puede dar a unas simples lentejas estofadas una hoja de laurel, que se retira una vez cocida. El ramito de aromáticos, que consiste en una mezcla de tomillo, laurel y perejil (*o las hierbas que se prefiera*) se incorpora a la mayoría de los cocidos y algunos guisos. Entre las especias unos granitos de comino añadidos a cualquier guiso de legumbres no sólo le dan un sabor muy agradable, sino que también facilitan la digestión, mientras que la pimienta en grano, el clavo o el curry, aportan un toque exótico a nuestros guisos de siempre.
- **El pimentón**- pimiento seco, triturado y reducido a polvo. Tiene gran relevancia en la cocina española, interviene en los embutidos y forma parte de la mayoría de los refritos en compañía del ajo y del aceite de oliva.  
**Puede ser dulce o picante** y, según la aplicación que se le quiera dar, puede emplearse uno u otro, o una mezcla de ambos.
- **El aceite** ha de ser siempre de oliva, ya que, como ningún otro, es capaz de suavizar y aromatizar todo lo que toca. Es la grasa más noble que, unida a las legumbres y añadiéndoles algo de verdura, componen un plato único, dietéticamente perfecto.