



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

Dossier Cocina por Hobby Otoño Las Setas y la Caza

Programa de Cursos 2012 - 2013

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

www.terradesudella.com
escudella@terradesudella.com

EL OTOÑO

Con la llegada del otoño el bosque se nos ha llenado de melancolía, cambian los sonidos y parece que la naturaleza se quiere comunicar con nosotros, hay algo que nos quiere decir, nos quiere comunicar los cambios que experimentara en los próximos días.

Durante el verano, distraídos por la alegría estival, se le presta menos atención de la debida a la naturaleza, que ahora se prepara para el letargo invernal, despertando nuestro interés con unas coloraciones que entusiasman a los enamorados. Y como un paso previo más a la necesidad de liberarse del follaje que no soportará los vendavales ni las nieves de invierno.

De este modo la naturaleza cambia adquiriendo un color espectacular, y de los tonos verdes se pasa a unos tonos amarillos o rojizos, compitiendo entre plantas por ver quien adquiere mayor belleza.

En el bosque, la acumulación de hojas y otros residuos, junto con la humedad, crean las condiciones óptimas para el tan esperado tiempo de setas, que aparecen en la base de los troncos, entre la hojarasca, como un auténtico ejército de coloridos uniformes.

También los pequeños mamíferos se preparan para el invierno, trabajando intensamente para acumular alimentos en sus pequeños almacenes para que les permita pasar el frío de la mejor manera posible, otros comen sin cesar para llenarse de grasas y sobre llevar la hibernación.

El otoño va avanzando, y tras un inesperado viento que arranca las últimas hojas de nuestros árboles, aparecen los esqueletos desnudos de los árboles. En el otoño es el momento ideal para observar de cerca las distintas especies de pájaros, recolectar frutos y setas o simplemente para pasear captando los aromas y sensaciones de la naturaleza; en definitiva para oxigenarnos. Es por esto que cada vez deseo con más intensidad la llegada del otoño para desarrollar “*mi cocina*”, es un tiempo de esparcimiento, un tiempo de cambio de ambiente, un tiempo diferente al que nos vemos obligados en la vida moderna. Una vida moderna en la que vivimos a dictamen un reloj.

El otoño es el mejor momento para aprovechar el poder curativo de la naturaleza contra el estrés acumulado durante el año y prepararse de la mejor manera para la llegada del duro invierno: así que llenemos la cesta de la compra.

Esta estación es proclive a vegetales tan sabrosos como las coles, las espinacas, las alcachofas, las habas, el apio, el hinojo, la coliflor, la remolacha, etc. También aparecen frutos tropicales como el Caqui, la chirimoya, el coco, el dátil, la papaya, el pomelo, el madroño, y otros más comunes como la naranja, la granada, la uva, el limón, el membrillo y la mandarina. De la misma manera en otoño podemos encontrar en el mercado gran cantidad de pescados, aparecen el atún, el besugo, la pescadilla y el gallo y algunos mariscos como los langostinos, almejas y berberechos.

En cuanto a las carnes aparece la más destacable de todas: **LA CAZA**. Se abre la veda y es posible encontrar el venado, el corzo, el jabalí junto con un buen número de aves de caza. Aunque también es un buen momento para la ternera y el cordero.

SE ABRE LA VEDA

Ya están lejos los tiempos en que los hombres cazaban para alimentarse con la carne de los animales y vestirse con sus pieles. La caza constituyó en el principio de los tiempos la única garantía de supervivencia para el hombre y los suyos. Ya que además de buscar alimento, también se cazaba como defensa contra las especies más peligrosas o feroces y por supuesto por prestigio del cazador ante los demás miembros de la tribu por su fuerza, su astucia o habilidad.

La palabra “*caza*” significó durante miles de años supervivencia, ya que proveyó de comida, vestido, herramientas, adornos, soportes para la creación artística, se comprende por este motivo por que los primeros motivos del arte rupestre eran dedicados a la caza.

La caza es hoy en día menos abundante por que los bosques y las praderas salvajes casi han desaparecido, el hombre hoy cultiva los campos y explota los bosques. Hoy en día en los países desarrollados la caza persiste en forma de lujo, una excepción vinculada a las comidas de las fiestas de fin de año o a las grandes celebraciones gastronómicas. Sin embargo, la caza aunque esté muy reglamentada para proteger algunas especies de animales en peligro de extinción, tiene todavía muchísimos partidarios.

En nombre de los principios dietéticos, quizás mal entendidos, se duda, en la actualidad de consumirla. Para muchas personas la caza es hoy sinónimo de comida indigesta, grasa y demasiado especiada. Esto no es más que un mal entendido, ya que lo indigesto o perniciosos no es la caza, sino el alcohol, la grasa o las numerosas especias y marinados que durante años han rodeado a estas sofisticadas y elaboradas preparaciones.

La infinita variedad de Guisos que la caza nos trae a la mesa enriquece nuestra cocina de otoño

La oscura y exquisita carne, de recio sabor, de los animales salvajes, criticada y aborrecida por sus detractores, ensalzada y elogiada por cazadores, grandes y pequeños gourmets, se ennoblece gracias a estofados, civets y escabeches, asados y parrilladas, y la sabrosa compañía de salsas levemente dulces, y fuertes y aromáticos marinados que rompen texturas y dulcifican bastos sabores.

No obstante, las recetas de caza necesitan su tiempo. Junto con los largos días de adobo, nos encontramos largas horas de cocción o de horno y, con mucha frecuencia, periodos de reposo obligado para catar en su punto.

Para redondear un plato perfecto con los acordes de la cocina de otoño, nada mejor que contar con los aromas de bosque, jugar con las hierbas aromáticas, setas, bayas y frutos del bosque.

Sólo nos falta descorchar un buen vino tinto, cargado de color, aroma y tanino, de la Denominación de Origen preferida nuestra, eso sí, siempre Española, sentarnos alrededor de una mesa y degustar estas maravillas que sólo podemos degustar en otoño.

LA CAZA MAYOR

Un deporte con trofeo

Domingo, 4 de la mañana. El día, que aún es noche, empieza para quien sabe que las mejores piezas son sólo para aquel que madruga antes que los otros, que vuelve cuando los otros aún van. Es el cazador, su deporte: la caza.

Odiado por unos y respetado por otros, atento al menor ruido que anuncie una presa cercana, sabe que su deporte es aún más antiguo que la más vieja de las profesiones. En la prehistoria represento la principal fuente de alimentación; con el antigua Oriente fue elevada a deporte aristocrático; la Grecia clásica le puso perros y caballos; en la edad Media los caballeros hicieron de ella una profesión; y hoy, consolidado su aspecto deportivo, se practica de un modo controlado y regular.

Todo esto el cazador lo sabe, pero cuando el sol empieza a despuntar, su preocupación es otra. Sus cinco sentidos están pendientes de la posible pieza que intuye cerca. Si es paciente, hábil y certero, cuando la mayoría de la gente empieza a vivir un día, prolongado en la cama por festivo, él volverá a casa llevando a consigo su trofeo.

El Producto

Las piezas de caza son generalmente muy escasas, muy caras y sólo se encuentran en determinados meses del año, que coinciden con los periodos más fríos. En la mayoría de los países hay épocas de veda que coinciden desde la primavera hasta finales de otoño, lo cual permite la normal reproducción de los animales y evita su extinción.

La carne de las piezas de caza es muy nutritiva, aunque muy fuerte, tanto de sabor como desde el punto de vista alimenticio; por este motivo se desaconseja a personas de salud delicada, así como a aquellas personas que acumulan con facilidad ácido úrico.

La pieza, una vez se ha desangrado y se le han quitado las vísceras, debe dejarse orear, asentar y después sumergirla en un adobo a base de verduras, especias y hierbas aromáticas.

Una de las piezas más apreciada desde todos los tiempos es el jabalí. El jabato, el jaro y el rayón, todos ellos de corta edad, son los de mayor interés gastronómico, ya que la carne de los adultos es dura y correosa. Cabe destacar que diferentes recetas regionales, como el jabalí al vino tinto, de la cocina vasca o el civet de jabalí de la cocina catalana.

El ciervo, de carne recia y gustosa, incluye una interesante variedad, el venado, de carne rojo oscuro y un excelente sabor cuando el ejemplar tiene menos de un año. Otro miembro de la familia de los venados es el corzo, cuya carne en los ejemplares menores de dos años es muy tierna, sabrosa y perfumada y se presta para guisos, civets, asados a la parrilla y para caldos y sopas. Dentro de esta posibilidad se pueden encontrar muchas recetas gallegas. En último término hablamos de la carne de gamo adulto, que resulta mucho más dura que las anteriores, por lo que necesita largos procesos de preparación

La caza puede dividirse en tres categorías, caza de pluma, caza de pelo y caza mayor.
En Catalunya, aunque en muy poca cantidad, se encuentran las siguientes especies de caza mayor:

Venado

Se come asado o en adobo, después de un poco de reposo, cuando todavía no ha cumplido un año. Su carne, algo recia, es muy apreciada y sabrosa.

Gamo

De no tratarse de un animal muy joven debe dejarse reposar su carne. Se cocina asado o guisado, asado en cazuela y sirve de base para la preparación de deliciosas terrinas.

Jabalí

El animal es, en estado salvaje, menos graso que cuando se cría en granjas especializadas. Debe ser muy joven, soporta una marina suave de un máximo de 12 horas.

Antes de guisar una pieza la vieja escuela recomendaba dejarla largo tiempo colgada o en reposo, hasta casi alcanzar el estado de descomposición. Este procedimiento, de dudosa utilidad, se conoce con el nombre de “*faisandage*”. Hoy, afortunadamente esta práctica ha caído en desuso.

Ahora el tiempo de *faisandage* suele ser mínimo y la carne se guisa casi fresca o, en los casos de piezas de caza mayor que son las que nos incumben, obedeciendo las reglas vigentes y útiles para la carne de vacuno.

Las carnes más recias, como es lógico requieren más tiempo de cocción y agradecen marinadas y maceraciones siempre más cortas.

LA CAZA MENOR

La Mascota cazada

Muy a menudo la gente valora de manera contradictoria la caza según esté presente en uno u otro estado. Comprar un conejo, una liebre o un pato en una pollería, para después comerlo a la brasa, con *all i oli* o guisado, es un acto que de entrada no inspira ni amor ni rechazo. Simplemente, nadie piensa en que tenga la menor importancia.

La cosa cambia cuando el conejo, la liebre o el pato todavía no han sido sacrificados; entonces, de fuente alimento, pasan a convertirse en un objeto de amor y ternura.

El conejito peludo, la patosa perdiz, el patito feo y todos los pequeños animales que conocemos como caza menor tienen unas dimensiones y características que más recuerdan una mascota que un animal a cazar. De este modo, el cazador es alguien no querido y mal visto. Y no solo a los más pequeños les ocurre; en “*la caza*”, película de Carlos Saura, pocos fueron los que no se pusieron del lado de los conejos al decidir quienes eran los buenos y quienes eran los malos.

Todo esto el cazador lo sabe, pero está más pendiente de las fechas de vedas de patos y codornices que de la preocupación infantil por los amigos de *Bugs* y *Lucas*, recuerda a quien le pregunte que el conejo se compra sin rubor en las pollerías y que diferencia entre los que lleva él en el zurrón, es el gusto de la carne.

Nada nuevo, viejo.

Matar una liebre es, como poco, un sobresalto. Al menos la primera vez, cuando, como casi en todo, el corazón se oprime en el pecho y parece que estalla por la emoción del momento.

La liebre es un animal nocturno y, muchos lo ignoran, alegre cuando está en paz pero feroz cuando está en celo, los machos combaten violentamente y tratan de castrarse mutuamente. Es un animal sádico con la prole y, eso sí, proclive a dejarse domesticar, por más que pase por un animal emblemático de la cría en libertad.

Merece, por eso, en justa correspondencia, desvelos culinarios especiales, por más que hoy, que ya nuestra sociedad de consumo a creado criaderos de liebres, pase un poco como con el conejo, con la perdiz, o la codorniz o la trucha o el salmón. Desgraciadamente hoy nada es igual, porque todo tiende a ser lo mismo, estamos en el gobierno de la estandarización. Lejos quedan ya los galgos persiguiendo las liebres, los conejos y las perdices.

No obstante la liebre es hoy todavía la apoteosis del campo español. Pastorea en el Olimpo de la caza junto a otros dioses menores como el conejo, la perdiz, la codorniz, la paloma y la tórtola. Aunque cierto es que la caza mayor es otra cosa.

Gastronómicamente se dice que la liebre simplemente debe ponerse a asar, espolvorearla con sal y presentarla a sus comensales, sin más condimentos. Aunque personalmente no estoy de acuerdo. Aunque si estaremos todos de acuerdo, que la liebre, al igual que otros animales, han sido muchas veces mito y tema de correrías mentales de algunos comensales y gastronómos. Y es que no hace falta decir, que los manjares de caza tienen fama de ser afrodisíacos, o al menos, sino, propicios para el juego erótico. Pero cierto es, que aunque luego no nos vayamos a la cama con una buena moza, que bueno está un pastel tostadito de liebre o un buen civet de liebre lugareño. Y como no, para acompañare esta correría un buen vino de reserva. Con uno o dos años de crianza y unos cuantos meses de bodega de roble. Desde un Rioja, o a un buen vino Manchego..

Esos Pajaros Locos: Codorniz Codorniz.... divino tesoro.

Dicen que la codorniz es un pequeño milagro de nuestros pequeños campos agonizantes, que poco a poco y año tras año, se nos mueren. Ya no nos quedan bosques, ya no encontramos setas, cada vez hay menos codornices, luego... nos quedamos sin campos. Tanto perdiz como codorniz se batan en retirada de nuestros campos en busca de una técnica y un progreso.

La codorniz, la más pequeña de los gallináceos, es una pieza muy apetecida tanto a nivel gastronómico como a nivel venatorio.

Como ocurre con todas las aves de paso, hay unos años abundantes y otros años escasos. Está hecha más para correr que para volar, no obstante es capaz de realizar travesías de cientos de kilómetros simplemente dejándose llevar por el viento.

La codorniz ave de paso, silvestre y libre como las “margaritas”, bien poco tienen que ver, al menos culinariamente, con su homónima la codorniz cebada de granja, pues como todos sabréis este animal se cría en granja.

La codorniz de plumaje pardo terroso, líneas amarillas y vientre plano, es un minúsculo y divino tesoro que en raras ocasiones se puede llegar a ver en nuestras mesas españolas, hay que andar siempre de acuerdo con las vedas de caza, allá por agosto y no mas de dos o tres semanas. Algunas, al igual que las emblemáticas cigüeñas, han roto el hábito natural migratorio, e hibernan en nuestros campos, alternando su forma de ser con otras avecillas del bosque.. Las que si se van con ánimo de volver, que son la gran mayoría, si consiguen salvar los mil peligros y tentaciones del hombre que las busca y las caza, llegan en bandos desde África hacia los campos de nuestra península para criar y casi siempre morir a tiros.

Cuando aprieta el calor, el canto de la codorniz es el más bello sonido que puedes oír en los campos de Castilla. Canto característico conocido por cualquier labrador, cazador o aficionado a la naturaleza.

Cualquier guiso de codorniz puede ser sustituido por la perdiz, su hermana mayor, aunque en lo único que no se coincide es en que tipo de vino es el más apropiado para cocinarlas, el blanco o el tinto, quizás sea simplemente cuestión de gustos..

Otro método muy apropiado para cocinar estas deliciosas avecillas, una vez limpias y deshuesadas, es en el interior de un pimiento rojo asado. Después en una cazuela con manteca, ajo y perejil disponer las codornices y dejar cocer a fuego lento sin agua.

Eso si, para acompañar a la codorniz en la mesa, os recomiendo un vino tinto no excesivamente envejecido, fino tanto en paladar, como en sabor y olor, sin robusteces que enmascaren el magnifico sabor de la carnes.

El Voto del faisán

Cuando Constantinopla cayó en manos de los Turcos, en 1453, la noticia se vivió como una bomba en la Europa Cristiana, pero en aquel momento, pocas voces se alzaron para iniciar la reconquista. Si lo hizo **el Duque de Borgoña, Felipe el Bueno** y dueño y señor de una de las cortes más refinadas de la época. **Felipe llamó a sus caballeros del Toisón de Oro** de defender la Cruz, y ellos le respondieron... jurando sus votos en la ciudad de Lille Y lo hicieron ante un ave noble el Faisán, que fue llevado a la mesa con todo su esplendoroso plumaje. Este tipo de votos caballerescos eran típicos de la Edad Media, y aunque la misma Iglesia los había prohibido en el siglo VI bajo la pena de excomunión, nadie obedecía, quizá porque iban acompañados de un impresionante banquete ceremonial en el que participaban las más bellas damas del reino. El faisán era presentado ante el caballero más bravo de la asamblea, quien, por lo demás se veía luego en la obligación de dividirlo en tantos trozos como caballeros asistían a la velada lo que el obligaba a ser un maestro en el arte de trincar. Por faltar al voto se proveían diversos castigos, algunos tan curiosos como la prohibición de comer sobre manteles

La perdiz, si está bien guisada y la materia básica, la perdiz es de primera, cazada justo a tiempo, allá por el mes de noviembre, el buen gastrónomo disfrutara de un derroche sensorial. Tendrá ganas de gritar sus excelencias. De comunicar a sus amigos lo gozoso que esta de este extraordinario disfrute gastronómico. Recordar que en todo cuento infantil que se precie, “comer perdices” siempre son las últimas palabras.

Dicen, aunque no se ha podido comprobar, ya que hay múltiples opiniones, que las perdices de los países fríos son mejores que las de los países cálidos, ya que son más robustas y sabrosas debido a que deben hacer más esfuerzo para volar. Eso sí, dicen los refranes que las perdices siempre deben comerse a pares.

Curiosidad que si vale la pena comentar, es su desgarrador canto, que casi parece un grito, aunque hay países en los que se le considera una llamada de amor. Siempre se ha dicho hay amores ciegos y sordos, ¡No!

No obstante, aunque su canto no es muy agradables, si que es cierto que hay muchas culturas que han dado a la perdiz un trato especial: en algunas épocas se creía que la perdiz protegía de los venenos, incluso en la India se utiliza la perdiz como referencia para describir unos ojos bonitos, y en algunos países árabes se compara el andar de la perdiz con el caminar de una mujer elegante y altanera. Incluso se han llegado a extremos, se dice que es el símbolo de la gracia y de la belleza femenina, incluso se ha dicho que comer su carne es un filtro de amor. Aunque no todas las culturas la han protegido, la tradición cristiana ha considerado a este animal como paradigma de la tentación, una encarnación del demonio. Dejémoslo pues en que es una pájaro contradictorio, ya que es bello y malvado en la simbología de algunos pueblos. Podríamos decir que como el amor, lleno de penas y de alegrías, malo como los demonios y bello como los amaneces, lleno de sabores y sin sabores...

Curioso es, que además, que como el amor, también lo inventó el hombre, la perdiz existe gracias a la sociedad humana, gracias a que se invento la agricultura, las siembras y las cosechas de cereal, su principal alimento, podríamos decir que la perdiz que no es de granja se ha surgido gracias al progreso del hombre, no así como la perdiz de granja, que ha surgido debido a la comodidad el hombre.

A nivel gastronómico poco hay que decir, está buena de cualquier manera, aunque a mi gusto personal, quizás prefiera las perdices a la Toledana, a la Alcántara o en escabeche.

El producto

Es la caza la que justifica la excursión al campo y que generalmente acaba muy mal para los que más tarde protagonizarán suculentos guisos incluidos en buen aparte de los mejores recetarios de todo el mundo.

La caza menor no exige tantos esfuerzos como la caza mayor, quizás por ello goce de más seguidores, que dedican esta actividad de domingo compaginándola con la excursión familiar.

La caza menor suele dividirse en dos clases, a saber: ***caza de pluma y caza de pelo***. Entre las principales piezas de caza menor destacan la liebre, el conejo de bosque, el faisán, la perdiz, la becada y el pato silvestre.

La carne de la liebre es la base de sabrosos guisos y estofados, incluso son su sangre. El conejo resulta particularmente exquisito cocinado al vino blanco, guisado con patatas, en salsa de cazador, con arroz, etc. La perdiz, una pequeña gallinácea, es un delicioso bocado y puede prepararse estofada, a la vinagreta, en escabeche o con chocolate entre otras muchas recetas. El rey indiscutible de las mesas ostentosas, el faisán, presenta varias especies y diversos nombres que han influido en su rica leyenda gastronómica. El faisán se limpia, se destripa y se abre por el lomo. Luego se sala, se sazona con pimienta y se asa lentamente en aceite alrededor de 3 minutos. Una pieza más difícil de obtener es la becada, un ave crepuscular que en cualquiera de sus formas de preparación constituye un bocado de alto valor culinario, sobre todo asada y sin vacía. El pato silvestre, ya sea al espetón, al vino tinto, a la cazuela, etc. resulta una pieza irresistible, sobre todo el ánade real.

De entre el primer grupo destacaremos las siguientes aves:

Agachadiza:

Zancuda de pico largo y afilado, color pardo y carne sabrosa. Se come asada.

Becada

Zancuda de pico largo y plumaje gris rojizo con manchas negras. Se come asada, rellena y guisada, dando lugar a la mayor parte de las recetas aplaudidas en el mundo de la gastronomía, en especial cuando se adereza con “foie-gras”

Cerceta:

Variedad de pato salvaje de color pardo y con lunares, cuya cabeza es color oscuro. Se come asada sobre la parrilla y guisada.

Codorniz:

Es de plumaje color terroso y cola corta. Su carne es exquisita, suave y de color tenue. Se consume muy fresca, asada, rellena o en cazuela

Faisán

Se distingue por los colores brillantes que animan su cuerpo y cola y por el característico penacho de plumas.

En lo que concierne en su papel en la cocina se suele comer asado, y su elaboración y presentación en la mesa suele ser sinónimo de lujo gastronómico.

La hembra es mucho más apreciada.

Paloma torcaz

El color de su plumaje es apizarrado y el pecho cobrizo. Suele comerse asada aunque admite las mismas recetas que la perdiz.

Pato salvaje

Su cabeza y su cuello son negros y sus alas y cuerpo, pardos. Admite las mismas recetas que el pato.

Perdiz

El color de su cuerpo es ceniciento, y el del pico y las patas por norma general, rojas. Su carne está considerada como de las más finas, y admite su preparación tanto en guisos, asados y escabeches como en parrillas y adobos.

Tordo

Su dorso es pardo y su pecho moteado. Su tamaño es menor que el de la perdiz y suele comerse asado o guisado.

Azulón

Prolifera en las albuferas y comparte, puertas de la cocina adentro, el tratamiento que suele darse al pato salvaje.

Los animales más característicos que pertenecen al segundo grupo son el conejo y la liebre

Conejo

Atendiendo a sus posibilidades culinarias el conejo no debe sobrepasar las once semanas de vida, bajo riesgo de resulta una carne dura y astillosa.

El conejo de bosque o salvaje tiene una carne más dura que el de granja, por el motivo por el cual requiere cocciones más prolongadas y determinadas preparaciones: el adobo es la más común. Resulta apropiado para la preparación de guisos e incluso civets, además de protagonizar buenos salseados.

Liebre

En el caso de las liebres no deben sobrepasar el año, siempre que el fin sean las cazuelas. El peso límite por otra parte se detiene en dos kilos. A fin de no tropezar con sorpresas desagradables hay que evitar animales viejos -dientes largos y el pecho blanco, los que tienen la nariz seca, ojos hundidos y la herida negra. La liebre admite los más acreditados guisos, ya sea en forma de civet, en cuyo caso se incorpora a la cazuela la sangre del animal, ya sea en fiambre, como es el caso de la alcurniosa “lievre a la royale”, uno de los platos que pertenece a la aristocracia de la gastronomía. Dentro de las mencionadas clasificaciones hay que distinguir, la caza de agua y los pájaros. La caza en general es muy rica en proteínas y, cuentan que siempre es más saludable si el animal ha sido “sorprendido” en el momento de pasar a mejor vida que si ha sido forzado, circunstancia que provoca la acumulación de ácido láctico.

Generalmente suele ser demasiado tarde para preguntárselo.

Tiempos de cocción

	ASADOS A HORNO FUERTE	GUISADO EN CAZUELA
PATO SALVAJE	25-30 min	
FAISÁN	20-25 min	30-35 min
PERDIZ	20-30 min	2-2 ½ horas
PÁJAROS PEQUEÑOS	10-15 min	15-20 min
LIEBRE	15-20 min	2 horas
CONEJO		45 min

LA CAZA Y LA BUENA MESA

Es a la hora de comer cuando el hombre se agiganta sobre el resto de los animales y se torna racional mejor que en cualquier otra actividad humana, al menos la gran mayoría. Los buenos gastrónomos consideran que el comer es una sucesión sin fin de detalles. Aunque la preocupación obsesiva por el detalle confiera a los platos la categoría de obras de arte. Igual que la preocupación por los complementos – un zapato, un pañuelo, un bolso a juego, unos pendientes, o tal vez una flor, trasformen a una mujer del montón, una modesta empleada o una humilde y vulgar esposa, en un ser lleno de atracción y encanto personal.

Comer en España, es por lo menos, una deliciosa aventura, pues gracias a Dios, (*aunque cada vez más aparecen otros dioses que no lo creen así, Grandes Chefs con un poder de atracción y de atención que unifican comidas, criterios, alimentos y presentaciones*), nuestra comida siempre ha tenido un tono hogareño, familiar, local y regional. Siempre se han exaltado más los productos que las técnicas, siempre se han exaltado más los productos que las presentaciones y siempre se han exaltado mas los productos que los sazones., ya que ha diferencia del comedor y bebedor habitual, el buen comedor y el buen bebedor, sabe inhalar y exhalar sensualmente. A pesar de que cada vez hay más humanos que sólo saben realizar e imperfectamente unas de estas dos funciones.

Nos encontramos pues, con un producto que está a caballo entre lo moderno y lo antiguo, o lo casero, que quizás sea el mejor modo de rendir un homenaje al pasado sin levantar el pie del acelerador.

Dicen que comer a lo moderno nunca fue buena cosa. La alimentación moderna siempre ha tenido mala prensa y peor valoración entre los gastrónomos, aunque en todas las épocas ha existido alimentación moderna.

Sólo cocinando se aprende a cocinar y sólo cuando se aprende a cocinar se aprende a comer. Aunque recordar que cocinar es más que poner en práctica una receta. Quiénes se limiten a esto sólo podrán poner en práctica una receta o dos, o tres o mil, pero no debéis olvidar que aprender a cocinar es poner en práctica una creatividad equilibrada, poner en práctica un halago a los sentidos y buscar un bienestar de las personas. Una receta no es más que eso, una receta, pero cocinar... cocinar es otra cosa.

PROCEDIMIENTO DE COCINADO PARA CARNES

GENERALIDADES

En la cocina encontramos una gran variedad de carnes de un gran número de especies. Todas estas carnes y sus diferentes partes pueden elaborarse de diferentes maneras. Esta gran variedad de usos y aplicaciones puede provocar cierto miedo y respeto a la hora de elaborarlas. El respeto siempre será positivo, por el contrario deberíamos tener las ideas muy claras de los que estamos haciendo para poder eliminar ese miedo innecesario.

Cocinamos la carne para hacerla más sabrosa, para que su ingestión sea más segura y para que resulte más sencillo masticar y digerir. **El efecto del cocinado sobre la digestión se debe principalmente a que las proteínas se desnaturalizan con el calor y son más fácilmente atacadas por los enzimas del aparato digestivo.**

Imaginemos las fibras musculares separadas por espacios que contiene agua. Al calentar la carne las proteínas pierden su forma original (*se desnaturalizan*). En particular las proteínas de las fibras musculares pasan a formar masas sólidas con dos consecuencias importantes: **se impide el paso de la luz, con lo cual la carne es más opaca, y empieza a parecer un jugo que proviene del agua que antes se ubicaba entre las fibras, algo parecido a lo que ocurre cuando estrujamos una toalla húmeda.**

El calor produce el sabor típico de la carne cocinada al menos de dos formas distintas. Por un lado, al dañar las células, pone a todos los compuestos, los intra y los extra celulares en contacto, lo que promueve reacciones entre los aminoácidos, los azúcares, los minerales, las grasas y los enzimas. Además el calor intenso promueve **las reacciones llamadas pardas** en que los azúcares y los aminoácidos de la carne pueden enlazarse unos con otros y crear muchos tipos de compuestos, algunos sabrosos, otros de color y olor a tostado. El color es más intenso en las zonas superficiales, donde el tejido se seca y la temperatura aumenta rápidamente. **Estas reacciones de Maillard**, como se las llama, crean la costra en las carnes asadas.

LA TEXTURA DE LA CARNE

La textura es función de la estructura física de la carne; la forma en que se siente al tacto, la facilidad con la que puede ser desmenuzada mediante cuchillo o diente. Vimos que la carne se ablanda por calentamiento, ya que el duro colágeno del tejido conectivo se transforma en gelatina.

Otros métodos ayudan a enternecer las carnes antes de cocinarla. En aras de romper la estructura fibrosa de la carne casi todo está permitido; cortar, golpear y hasta picar.

La carne también se puede ablandar utilizando ternizadores, que actúan desenrollando y ablandando las proteínas. Entre los ternizadores naturales se encuentra la papaina de la papaya y la bromelina de la piña.

La mejor manera de afrontar las cocciones es simplificarlas al máximo y entender cuáles son las más básicas para cada producto en concreto.

Estas primeramente se podrán dividir en asadas y guisadas. Estos factores podrán expresarse bajo el concepto **temperatura/tiempo**.

Para los asados aplicaremos temperaturas muy altas en espacios cortos de tiempo, mientras que los guisados aplicaremos temperaturas relativamente altas o muy bajas durante un periodo de tiempo más largos.

Estas dos cocciones básicas se mezclan en infinidad de elaboraciones. De esta manera intentamos aprovechar las virtudes de cada método a favor de las elaboraciones que queremos realizar. **De los asados podríamos aprovechar el sellado y lo caramelizado producido por las reacciones de Maillard. En los guisos aprovechamos la simplificación molecular provocada por la temperatura y el tiempo de cocción, obteniendo una carne tierna y jugosa.**

En muchos guisos tradicionales a menudo se asan las carnes primero, en el mismo recipiente en el que se rehogan posteriormente las verduras y luego se colocan de nuevo las carnes para ser cubiertas por un caldo y cocinadas a ligeros borbotones por espacio de 2 a 3 horas. Esto en lo que a las carnes de mamífero de buen tamaño se refiere., para las aves utilizaríamos un sistema muy similar pero necesitando menos tiempo., entre 20 a 30 minutos.

Esta cocción, que entendemos que es una de las más tradicionales, se puede utilizar para la mayoría de las carnes guisadas. Podemos utilizar algunas modificaciones como macerados en vino si las carnes son de animales muy mayores, de caza, etc., modificaciones de tiempo y temperatura, como introducir la carne de rabo de buey al horno a 100 °C durante 8/9 horas, confitar un conejo durante 50 minutos en un aceite a 90 -100 °C. En esta cocción tradicional se mezclan dos cocción básicas, la de asar y luego guisar.

Todas las cocciones mantienen una relación muy lógica que se basa en dos conceptos: tiempo y temperatura de cocción.

En todos los sistemas de cocción, estos dos sistemas se utilizan de diferente manera para obtener diversos pero muy parecidos resultados

La cocción al vacío nos da muy buenos resultados, **ya que respeta mucho la temperatura en la que el colágeno se transforma en gelatina y nunca alcanza las temperaturas a las que la gelatina resultante pueda ser destruida.**

La cocción tradicional no respeta tanto las gelatinas, **pero la simplificación molecular provocada por altas temperaturas es mayor y también cada como resultado carnes tiernas.**

En cualquier cocción será básica la calidad del producto y también la manera de manipular antes, durante y después del proceso de cocción. **En el caso de los asados es muy interesante que la carne posea abundante grasa que pueda infiltrarse en el interior de los tejidos, para obtener un resultado jugoso.**

Primero deberemos sacar el producto de la cámara para que esté a temperatura ambiente y sea más fácil que adquiera la temperatura óptima en el corazón del producto. **En el momento de asar la intensidad de la temperatura debe ser la adecuada, en las parrillas es importante la altura y la intensidad de las brasas; en la sartén la potencia del fuego y la calidad de los utensilios a utilizar.**

Cada carne necesita unas temperaturas y unos tiempos de cocción diferentes y, aunque no sepamos muy bien cuales son, debemos perfeccionar la técnica de asar con la experiencia diaria.

Normalmente todas las carnes necesitan un tiempo de horneado para obtener una buena temperatura interior y también de un reposo para que las carnes resulten bien tiernas.

Las carnes se tienen que sazonar a mitad y final del asado, ya que la sal extrae los jugos interiores de la carne que son responsables de la jugosidad de esta.

La ternura de la carne dependerá del tipo de carne y la composición básica de su tejido conjuntivo. Este está formado **por colágeno**, que varía en función del tipo de carne. Las piezas más musculares y que ejercen funciones más elásticas son las más ricas en colágeno en todas sus proporciones (**elastina y reticulina**).

El tiempo de maduración y su correcto estado de conservación también determinan la ternura de la carne. La composición básica de las carnes está formada por tres grandes grupos: **proteínas, lípidos e hidratos de carbono**. El agua lógicamente también es un componente esencial.

Las proteínas están formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Estas se agrupan formando los aminoácidos, que se combinan y forman cadenas moleculares, estructura esencial en toda carne que utilizamos. Al cocinar la carne las proteínas sufren la desnaturalización, proceso en el cual la larga cadena de aminoácidos se descompone, facilitando su cocción y transformando el producto en algo tierno y apto para nuestro consumo.

Si aplicamos un tiempo y temperatura correctos, las proteínas ricas en colágeno o elastina, se irán transformando poco a poco, reteniendo el agua del producto y formando un gel. Este fenómeno es conocido como gelatinización, aporta textura y gelatinosidad al producto, si por el contrario aplicamos unos tiempos y temperatura incorrectos, estas moléculas quedaran separadas en su totalidad, dejando de retener agua y provocando que nuestras carnes queden duras y secas.

En términos generales, lo mejor es utilizar el procedimiento de cocción adecuado para cada corte: **calor seco para los tiernos, y húmedo para aquellos que no lo son.**

En la primera categoría entran la cocción a **la parrilla, la fritura y el asado**; en la segunda el **braseado, el asado en cazuela, el guisado y la cocción a fuego lento**. Se pueden obtener resultados deliciosos usando un corte de calidad superior para cocerlo con los procedimientos más humildes, pero el procedimiento inverso no da buenos resultados.

MARINADAS

Definición y finalidad

Mezclar los alimentos (normalmente carnes y pescados, aunque pueden utilizarse también hortalizas) con ingredientes aromáticos para que absorban su sabor. La mayoría de las marinadas se basan en líquidos como el vino, la salsa de soja y el zumo de limón, aromatizadas con hierbas como tomillo y romero y hortalizas aromáticas como la cebolla y el ajo. Los alimentos se suelen dejar en marinada durante un tiempo para que los sabores penetren en ellos.

Son preparaciones en las que se sumergen o bañan los alimentos, y que tienen por finalidad:

- Aportar su gusto a los alimentos sometidos a estas preparaciones.
- Ablandar las fibras de ciertas carnes
- Prolongar la conservación
- Eliminar de la caza su gusto a veces demasiado fuerte (jabalí, ciervo)
- Mojar las salsas destinadas a acompañar carnes o caza.

Utilización

A menudo se utilizan marinadas en la preparación de estofados de carne o de ave. En algunos estofados la marinada se cuele antes de la cocción, las hortalizas aromáticas se cuecen como la carne y el líquido de la marinada (*por lo general vino*) se usa como líquido de estofado. En otras recetas, todos los ingredientes de la marinada se cuecen con la carne, sin dorar previamente las hortalizas. Algunas marinadas, especialmente las que se utilizan con estofados de carne, aves o pescado, requieren un breve tiempo de cocción, se cuecen y se dejan enfriar antes de su uso. Ello permite que el vino se impregne de los aromas de las hortalizas al tiempo que elimina parte de la excesiva acidez del vino crudo (*o el vinagre en caso de utilizar*). Las marinadas de pescado suelen contener zumo de limón, pero es recomendable no utilizarlo ya que provoca que el pescado se pegue a la sartén. El pescado delicado rara vez necesita marinado, ya que de hecho podría afectar a su sabor. Para asarlo a la parrilla, rocíe el pescado o úntelo con una mezcla sencilla de aceite de oliva y hierbas frescas picadas, antes de ponerlo al fuego. Las marinadas secas también se utilizan a veces para las carnes, pescados y hortalizas. Se preparan con hierbas frescas o secas, finamente picadas, especias o setas secas molidas y se pueden dejar sobre la carne o el pescado durante la cocción.

En algunas recetas, las marinadas se añaden a los alimentos una vez finalizado el proceso de cocción, como es el caso del escabeche. Con toda seguridad el escabeche se inventó como método de conservación del pescado. Para preparar un escabeche rehogue en aceite de oliva las hortalizas escogidas y agregue después el vinagre. Déjelo enfriar y agréguelo sobre el pescado salteado.

Método de preparación

• *Marinada cruda para caza y viandas de carnicería*

Se compone de: vino blanco o tinto según la preparación, vinagre, aceite, cebollas, zanahorias, ramitas de perejil, ramas de apio, escalonias, ajo, tomillo y laurel, clavos de especia, granos de pimienta y eventualmente enebro y romero.

1. *Poner la mitad de la guarnición aromática en el fondo de la terrina.*
2. *Disponer la vianda a tratar encima*
3. *Poner el resto de la guarnición aromática y el líquido.*
4. *Agregar el aceite que se quedará en la superficie y hará la función de aislante.*
5. *Conservar en fresco durante 1 día o 2, dando la vuelta a las piezas o trozos para facilitar la penetración de los sabores.*



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93.349.10.19

- ***Marinada cocida para caza y viandas de carnicería***

Se compone de los mismos elementos que la anterior. Dorar en aceite las zanahorias, cebollas, etc. Agregar el líquido y cocer durante ½ hora.

No deben sumergirse los alimentos a tratar en la marinada hasta que este fría.

Conservar al fresco 1 día o 2 dando la vuelta a las piezas para favorecer la penetración de los sabores.

NOTA: esta marinada cocida presenta la ventaja de poderse utilizar varias veces y conservarse mucho más tiempo. Se emplea frecuentemente en establecimientos que tienen en sus cartas y menús de forma habitual platos marinados.

Es aconsejable para asegurar la buena conservación de la marinada cocida, hacerla hervir periódicamente, agregándole cada vez, vino y vinagre. Vigilar que se halla enfriado todo antes de utilizarla de nuevo.

- ***Marinada Instantánea.***

Esta marinada, destinada a perfumar viandas o piezas es especial:

- Para piezas que han de hacerse al grill (carne y pescados).

Esparcir sobre las piezas: escalonias cortadas finamente, ramitas de perejil, ajo, tomillo, laurel, romero, pimienta, zumo de limón y aceite.

- Para viandas que representan un complemento de piezas frías (galantinas, tarrinas, etc)

Rociar las de tocino, de jamón, de ternera o los filetes de caza o de ave con:

3 partes de coñac, 1 parte de vino blanco, 1 parte de aceite y especias. Dejar marinar algunas horas. El líquido se agregará después al relleno de las piezas que se preparen.

PROCEDIMIENTOS DE COCCION PARA CAZA

Dos de las formas más usuales de preparar las perdices y codornices es al horno o estofadas. Para asarlas hay que desplumarlas, flamearlas, vaciarlas y salpimentar su interior. A continuación hay que bridarlas como si fuesen un pollo y, como este colocarles unas finas capas de tocino sobre las pechugas. El paso siguiente son ponerlas de lado en la parrilla, con una fuente abajo, untarlas con mantequilla derretida, salpimentarlas e introducirlas en el horno caliente, aunque no muy cerca del fuego. Durante la cocción debe darse la vuelta y rociarlas con mantequilla y su propio jugo. Unos minutos antes de su total cocción se les quita los hilos y las lonchas de tocino y se dejan dorar las pechugas.

En estofado, éstas se salpimentan y se dejan rehogar antes en un poco de aceite o mantequilla y tocino cortado muy fino, añadiéndole cebolla. Una vez doradas se pone todo en una cacerola con agua y se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas.

También resultan fantásticos los platos a base de paloma torcaz, normalmente acompañada de numerosas verduras. Pero la especie que sugiere un suculento festín es el faisán, a pesar de que su carne no es especialmente más sabrosa que las aves anteriores. Entre las varias preparaciones que podemos encontrar, resalta la preparación al estilo de alcántara, receta de vieja historia que consiste en prepararla para un relleno, que se confecciona con hígados de pato salpimentados y estofado en manteca a fuego suave. Un vez cocidos se tamizan y se añaden trocitos de trufa hervidos en vino de oporto. Una vez relleno y cosido se deja macerar tres días en vino de oporto, para luego untarlo con sal y manteca ponerlo en una acerola al fuego. Cuando empieza a dorarse se añade el vino de maceración y varias trufas pequeñas y enteras y se deja en ebullición unos 10 minutos más. Cuando llega a este punto, se le quitan los hilos, se recia con la salsa y se adorna con las trufas.

Asar

Los tiempos indicados se refieren a las aves de carne roja, poco o medianamente cocidas en el caso de las codornices y el faisán. Si las prefiere bien cocidas aumente un 25% el tiempo de cocción. La temperatura del horno debe ser de 200 °C.

TIEMPOS DE COCCION

Codorniz	12 minutos
Agachadilla	15 minutos
Becada	20 minutos
Pichón	22 minutos
Pato pequeño (cerceta)	25 minutos
Pato grande (ánade real)	35 minutos
Perdiz	25 minutos
Perdiz escocesa (grouse)	35 minutos
Faisán	40 minutos
Pintada	45 minutos

Faisán

El faisán joven se puede asar, brasear o cocinar en salmorejo, con la adición de caldo y vino tinto.

Pichón y Perdiz

Las aves de pequeño tamaño asadas enteras, resultan exquisitas y muy adecuadas para una comida o cena importantes

Los gastrónomos prefieren el pichón poco hecho, con la pechuga muy rosada y los muslos casi crudos. Si se lardea el ave con tocino o panceta, la carne resulta muy tierna, jugosa y suculenta.

La perdiz requiere una cocción más prolongada, afin de que la pechuga quede bien cocida y los muslos ligeramente rojos.

Una perdiz joven es la ración indicada para una persona.

Grouse

Se llama grouse al tipo de perdiz escocesa con la carne exquisita y delicada, que está indicada sobre todo para cocinarse asada. Se guisa a la brasa o estofada sólo si se trata de un ejemplar viejo.

Las perdices que se compran suelen ser jóvenes, por lo que pueden asarse la grouse suele servirse con pan rallado frito en la sartén, salsa de pan, patatas fritas, jugo de carne y gelatina de grosellas.

Pato salvaje

Aunque el pato salvaje es más sabroso que el doméstico, muchos prefieren el que se compra en las pollerías por que tiene la carne más tierna y tiene un sabor menos acentuado a pescado.

De todos modos, los ejemplares jóvenes tienen la carne tierna y se reconocen por el pico flexible y la piel granulosa de color amarillento. Se suele calcular un pato por persona, pero el ánade real, que es más grande, se obtiene dos raciones. A diferencia del pato doméstico que es muy graso, el pato salvaje debe cocinarse lardeado y rociarse a menudo con su jugo. Las aves más viejas se guisan a la brasa y estofadas, y requieren una cocción bastante más prolongada.

CAZA DE PELO

Conejo y liebre

La liebre es la especie más apreciada de las piezas de caza, tiene un sabor fuerte que recuerda a la carne de ciervo, mientras que el conejo se asemeja más al pollo. La liebre joven de un peso aproximado de 2 a 3 kilos tiene la carne más tierna; se reconoce por la presencia de un mechoncito de pelo blanco en la parte frontal y por las uñas poco prominentes. El conejo de mejor edad es el comprendido entre los 6 meses y un año; su carne pertenece al grupo de carnes blancas y es delicada y fácil de digerir.

El ciervo

La carne del ciervo joven criado en cautividad tiene un sabor algo más fuerte que la carne de vacuno, y su sabor a campo se acentúa con el manido. La carne de ciervo es magra y conviene lardearla si se cocina asada.

- **Cortes para asar:** Compre piezas de animales jóvenes lomo, cadera, cuello y pierna.
- **Cortes para freír:** Las chuletas pequeñas, los filetes de lomo, solomillo o pierna son excelentes para una fritura rápida. En cualquier caso conviene adobarlos primero.
- **Para brasear:** Para brasear son excelentes la cadera o la pierna de animales adultos, previamente manidas y adobadas.
Antes de cocinar la carne, rehóguela en un sartén a fuego muy fuerte. Agregue el adobo al jugo de cocción.
- **Para estofados:** Cualquier corte de la carne de ciervo se presta para estofados. Los de animales adultos debe adobarse.

Adobar

Mezcle 2 cebollas en rodajas, con 150 ml de aceite y la misma cantidad de vino, una cucharada de azúcar, una cucharada de mostaza en grano y una hoja de laurel desmenuzada. Adobe la carne con la mezcla y téngala en el frigorífico, tapada de uno a tres días, dándole la vuelta.

Lardear

Envuelva la carne con unas lonchas de tocino y átela con un bramante.

Mechar

Con el aguijón apropiado para mechar, introduzca en la carne tiritas finas de tocino, a intervalos regulares, después de envolver en ellas, si lo desea un picadillo de hierbas aromáticas.

Diferentes cocciones

La Parrilla

Con este método el calor resulta difícil de controlar, por lo que se recomienda que la temperatura no sea muy alta y las porciones más bien pequeñas. Se terminan de hacer envueltas en papel de aluminio.

Al espetón

Una vez marinada y escurrida la pieza se coloca en el espetón –situado cerca de las brasas del carbón vegetal– hasta que la superficie se dore y así quede sellada. Se separa del calor para que termine de hacerse más lentamente. Durante el proceso hay que pintar la carne con la marinada, para que absorba su sabor y evitar que se reseque.

Asado

Una vez mechada y lardeada la pieza, se dora en aceite bien caliente. Se termina de realizar su cocción en el horno precalentado a una temperatura más o menos elevada, según el tamaño de la pieza.

Escabechado

Consiste en freír las piezas y luego darles un hervor en una mezcla de aceite y vinagre, verduras y especias, dejándolas enfriar cubiertas de ese caldo. Luego se guardan en recipientes de barro o cristal bien tapados, en los que se pueden conservar de 2 a 3 meses a temperatura ambiente.

El sistema más moderno de preparar los escabeches es cubrir las piezas con el líquido –una parte de vinagre por dos de aceite– y llevarlo a ebullición. Después, bajar el fuego y dejar que las piezas cuezan el tiempo necesario para que se ablanden –de 1 a 2 horas, según tamaño y dureza–. Una vez frías se envasan en tarros, se tapan y se esterilizan cociéndolos en una olla a presión.

Frito

Este método resulta indicado para la caza de pluma. Se calienta el aceite en una sartén y se doran rápidamente las porciones, para que la carne se selle y no pierda jugos. Luego, se baja la temperatura para que termine de hacerse, durante 7 u 8 minutos o hasta que al pincharla suelte un jugo transparente.

Guisado

La carne se trocea y se marina el tiempo indicado en la receta. Se escurre de la marinada, se dora en aceite y se le agregan las verduras de la marinada coladas. Cuando se han ablandado un poco se riegan con el líquido de la marinada. Si la salsa resulta demasiado clara, se pasa la carne a una fuente una vez finalizada la cocción, y se liga la salsa, ya sea reduciéndola a fuego vivo o añadiéndole una salsa de fécula disuelta en agua o vino. Se incorpora de nuevo la carne para que de unos hervores con la salsa y se sirve caliente.

Apuntes generales

- Para desplumar, escaldar en agua hirviendo un minuto.
- La carne de los animales jóvenes – más insípida que la de los animales mayores- se pone en adobo para que resulte más sabrosa. La razón del adobo es que el vinagre ablande las fibras duras, el aceite lo suaviza, y el vino, las especias y las hierbas aromáticas impregnan la carne de su sabor.
- La caza se puede congelar cruda, limpia de pieles y nervios o ya preparada. La caza de pluma conviene limpiarla bien y desplumarla antes de congelar.
- No se puede precisar bien el tiempo de cocción porque depende de su edad.
- La perdiz hembra es más tierna y más jugosa, no tiene espolón. Si quedan restos de plumones, como pelillos, es señal de su juventud, los espolones y uñas gastadas de su vejez.
- El jabalí de ser de 6 a doce meses. Más viejo tienen el sabor demasiado fuerte.
- La carne de corzo es la más fina y la más tierna de todas las carnes de caza.
- En el venado se supone que los machos son mejores que las hembras. No se puede consumir demasiados jóvenes porque su carne todavía no ha alcanzado su pleno sabor.
- Para asar un venado se calculan unos 25 minutos por cada medio kilo de carne de macho y unos 20 minutos para la hembra, en horno bastante fuerte. La carne está cocida cuando al pincharla sale un jugo transparente. Cualquier resto de sangre indica cocción insuficiente.
- El fuerte olor a caza y a bravío desaparece teniendo una noche la pieza sumergida en leche después del tiempo de adobo.

LOS SECRETOS DEL PATE

Los patés ofrecen la posibilidad de cocinar los alimentos corrientes transformándolos en manjares extraordinarios por su aroma y sabor. Para conseguir un aspecto untuoso, una de sus características mas apreciadas, el paté debe incluir una generosa proporción de grasa de cerdo. Para las recetas que suelen servirse frías, la grasa fría y cocida de cerdo mantiene una textura firme, suave y muy blanda, que no modifica los aromas. Finas láminas de la grasa del lomo o la membrana del estómago son las envolturas más frecuentes del relleno. También pueden mezclarse unas tiras de grasa de lomo de cerdo con las carnes magras del relleno o combinarse con otros ingredientes para formar atractivos dibujos, mientras que unos dados de estas grasas se pueden insertar enteros o picados en la carne para variar su textura.

Pero además, una envoltura dorada y crujiente convierte un paté sabroso, en un auténtico pastel de majestuosa presentación. Además un poco de huevo untado sobre la pasta le confiere, al hornearla, un magnifico aspecto dorado. En la caso de los patés de carne, al contrario que en los de verdura o pescado, es mejor dejarlos reposar unos tres o cuatro días antes de su consumo.

La elección de la pasta para la envoltura depende sobre todo de su sabor y de la textura que prefieran, pero también de la firmeza del rellano, pues si este es húmedo y blando puede ocasionar fugas en una pasta frágil. Una pasta quebrada es ideal para acoger aquellos rellenos más blandos. Sin embargo, la obtenida con harina, mantequilla y huevos es menos resistente pero más sabrosa.

UNA HISTORIA DE CASTAÑAS Y PANELLETS

La gastronomía siempre ha estado muy ligada a las fiestas y las tradiciones y una de las festividades más unidas a las delicias culinarias es la de Todos los Santos, que en Calalunya se transforma en la llamada castañeda, por el habitual consumo de Castañas, Panellets y Boniatos.. Ya se sabe “por todos los Santos, Castanyes y Panellets”

Esta tradición catalana se remonta muchos siglos atrás (los romanos ya veneraban a sus muertos un día al año). El origen de la castañeda esta relacionado con los antiguos banquetes funerarios. Tenían un carácter semi religioso y cultural, como continuación de la ceremonia celebrada en la Iglesia. Se hacía la cena habitual y a continuación se acompañaba de la castañas asadas al fuego, así como los Panallets u otros dulces propios del día y se bebía vino que debía ser dulce o blanco. Las castañas se ponían encima de la mesa y todo el mundo iba cogiendo.

El origen de los panellets se remonta a grupos de inmigrantes de tradición árabe que importaron un pastel parecido al mazapán, un ingrediente que nació hace más de 200 años en Egipto.. En Cataluña no hay una fecha concreta para datar su origen, pero se sabe que las rifas de panellets son ancestrales y se hacían en pueblo o ciudades grandes. Las tabernas o restaurantes preparaban platos llenos de panellets y frutas confitadas que se iban rifando. También los pasteleros organizaban sus rifas utilizando cartas para sortearlas.

La tradición es aquello que se supone que viene de tiempos inmemoriales. Y se practica con cierta asiduidad. Los panellets, vinculados al frío de mediados de otoño, pertenecen indudablemente a la tradición. Su gusto especial a mazapán y su forma de pequeños panecillos sugieren noches muertas, castañeda.

Pero los Panellets con los turrone de Navidad, “*les mones de pascua*” o “*les coques de Sant Joan*”, son hoy productos de comercio y consumo, y su valor tradicional, lo que hace es, entre otras cosas, gravar su valor en dinero.

Que los Panellets cuestan su peso en oro es algo que sabe todo aquel que ha decidido seguir la tradición o que, simplemente, ha tenido el capricho de comer algo distinto de lo habitual. Son muchas las amas de casa que a finales de octubre, al pasar por delante de una pastelería, echan un grito sordo al cielo al ver que la tradición les sale más de tres mil el kilo.

La sorpresa viene después, cuando alguien decide llevar a la práctica su enfado y se fabrica los panellets en casa. Hasta así les salen carísimos.

Para centrar el tema de los panellets (*palabra que en castellano no tiene equivalente*), es necesario situar previamente la festividad en la que su consumo es máximo. Nos referimos al día de **Todos los Santos**. La relación entre uno y otro es evidente, aunque no excesiva, ya que ambos van ligados al vino dulce y a las castañas.

El mejor trabajo de investigación llevado hasta hoy, sobre este tema, se debe a M^a Dolors Llopart. La escritora sostiene que, en el contexto de la iglesia católica, la fiesta de todos los Santos y su vinculación con el día de los Difuntos procede de la dedicación que el Papa Bonifacio IV hizo del panteón de Roma a la virgen y a todos los santos mártires. No obstante, fue el Papa Gregorio IV quien, dos siglos más tarde, designó el día 1 de noviembre como el día de celebración de esta fiesta, seguida en todo el Occidente Cristiano. A finales del siglo X, por la influencia de la Orden de Cluny, se ordenó orar el mismo día por los fieles difuntos. Y de ahí la correlación en el santoral de una y otra.

Parece claro que el día de los difuntos empezaba la misma tarde de Todos los Santos con el oficio de vísperas. Y si por la mañana las oraciones iban dirigidas a los muertos, por la tarde les llegaba el turno a las ánimas., novena, sermón y canto de lamentaciones incluidos. Durante la misa mayor, conjuntamente con las ofrendas de rigor, se bendecían panes y cocas elaboradas por las familias asistentes. Y estos panes y cocas se trasladaban, una vez concluida la liturgia, a las casas particulares, donde eran distribuidas entre los miembros de la familia y el servicio. Al estar obligados los campaneros a mantener las campanas al vuelo durante toda la noche. –nadie podía quedar ajeno al obligado recuerdo de las ánimas del purgatorio-, los vecinos cercaban frutos secos, vino dulce, pastelitos, etc. Y en este momento, opina María Dolors Llopart, empezaba todo un festival gastronómico.

El día de Todos los santos y de Difuntos conlleva, en la memoria de los menos jóvenes, imágenes de familias sentadas alrededor de una mesa, a lo largo de una velada cuyo fin era impredecible, y en la cual, mientras se asaban las castañas en un fuego próximo, -luego aparecían sobre la mesa, humeantes y envueltas en trapos blancos- se comían panellets; solían ser de piñones, de yema, coco, etc., cada uno de ellos con una forma característica que contribuía a su identificación.

Los panellets son elaboraciones artesanales para las que se utiliza única y exclusivamente almendra y azúcar, dándoles hechuras determinadas y cociéndolos después en el horno. En ocasiones es lícito perfumarlos con algunas esencias naturales. De la evolución posterior del concepto básico –dátiles-patata, harina, guindas y demás modernidades –hay que responsabilizar al paladar de los consumidores, tanto como a la picaresca de los pasteleros que con tal de vender hoy su carísimo producto no reparan en inventos por disparatados que los mismos sean. Si la almendra se encuentra ya referenciada en el llibre del Coch, de Rupert Nola, y la existencia del azúcar en las despensas es anterior a las cruzadas, el origen de los panellets hay que buscarlo en un libro cuatrocentista catalán: el Llibre del Sent Soví, donde se recopilan recetas de pequeños mazapanes, que sin duda son al base de los actuales panellts, procedentes, quizás, a su vez, de recetarios anteriores y definitivamente extraviados. La intervención del azúcar en la cocina no viene referenciada en Francia hasta el siglo XVI, cuando se publica el libro Bastiment de Recettes.

Sea como fuere, lo cierto es que la tradición, a caballo del tiempo, se ha mantenido hasta hoy, cuando los panellets se conservan todavía como únicos en el contexto de los recetarios Europeos.

Los Panallets que se consumen habitualmente por Todos los Santos, son quizás los dulces más populares de Cataluña

Hay innumerables versiones de esta especialidad, **siempre con el mazapán o la pasta de almendras como base**, pero la más corriente es la que se recubre con piñones.

Así pues, la base es el mazapán elaborado con almendras y azúcar a partes iguales que se trabaja con agua hasta conseguir una masa compacta que se habrá de rebajar mediante huevo batido, o claras de huevo, o crema pastelera, con el fin de darle una consistencia no demasiado dura. Esta será la base a la cual mezclaremos en producto del que los Panallets llevará el gusto y el nombre.

Las formas de los panellets pueden ser muy variadas, así como los gustos.

Ingredientes

- 1 kg. de almendra cruda rallada
- 1 kg. de azúcar
- 3 huevos
- 2 ó 3 patatas o equivalente en boniato

Preparación

Hervir las patatas o los boniatos cortados en trozos (*es posible también asarlos*)

Escurrirlos bien

Hacer un puré

Mezclar con las almendras ralladas, el azúcar lustre y los huevos

Trabajar hasta conseguir una masa homogénea.

Los clásicos Panallets de piñones se hacen con esta pasta y luego:

Hacer unas bolitas

Rebozarlos con huevo

Pintarlas con huevo batido

Colocarlas en un placa de horno encamisada

Cocer a unos 220 °C unos 10 minutos.

Panallets de:

- **Café:** mazapán más café molido o café soluble
- **Membrillo:** Incrustar en el mazapán un trozo de membrillo
- **Limón:** Mazapán más ralladura de limón
- **Almendra:** Mazapán más ralladura de almendra picada
- **Chocolate:** mazapán mas cacao en polvo.
- **Coco:** mazapán más ale mismo volumen de coco rallado.

Antes de hornearlos rebozaremos con azúcar normal o lustre, excepto el de piñones y almendra.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349 10 19

PANALLETS CON MONIATO

Por un kilo de moniato cocido

- *1 kg. de azúcar lustre*
- *1 kg. de almendra molida*

Se mezclan los tres ingredientes juntos, de forma que quede la masa compacta y se hacen bolitas dándoles la forma deseada.

Para la decoración, piñones, cerezas en almíbar, almendras troceadas, coco y membrillo. Se pintan con huevo batido y se introducen en el horno.

PANELLETS SIN MONIATO

- *1 kg. de almendra cruda pelada*
- *1 kg. de azúcar*
- *¼ litro de agua*
- *2 a 3 huevos*

Se pasan por el mortero las almendras, hasta obtener una pasta aceitosa, hacer un almíbar con el agua y el azúcar a punto de bola, mezclarlo todo y tirar los tres huevos encima, dejándolo enfriar

Para la decoración: Piñones, almendras troceadas, jarabe de café, membrillo. Se pinta con huevo batido y se cuece al horno

PANALLETS DE MAZAPAN

- *Piñones .*
- *½ kg. Azúcar lustre*
- *½ kg. de almendra en polvo*
- *100 gr. de agua*
- *1 huevo*

Se mezclan todos los ingredientes hasta obtener la masa

Para la decoración: Piñones, almendras troceadas, jarabe de café, membrillo. Se pinta con huevo batido y se cuece al horno