

GASTROÑAM

Revista de Gastronomía Española



Número 10 | Agosto de 2024

TURISMO GASTRONÓMICO | RESTAURANTES | VINOTECA | CULTURA DE GASTRONOMÍA

Sumario



06



19



17



26

06

Precebeiros
LOS MARISCADORES HEROICOS

17

UNA PEDIDA DE MANO
"a Feira"

19

El mar de Alborán
SU PESCA, SUS PESCADORES Y PLATOS TRADICIONALES

26

CRÓNICA
del Cherne

**28****39****32****41**

El equipo GastroÑam

Carlos Hernanz
 Antón Bernabeu
 Santi de Paul
 Gastrocharlie
 El Catacaldos
 Andalusian Flavor
 José Antonio Fidalgo
 Fernando Rueda
 Alfonso de la Hoz



www.gastroñam.es |

Revista GastroÑAM n°10
 de Agosto de 2024

Todos los derechos reservados de la marca.
 Las opiniones expresadas en esta publicación no son necesariamente del propietario o editor. Ni el propietario ni el editor se hacen responsables de cualquier cambio relacionado con el precio de menús o platos que aparezcan en la publicación.

Las fotografías e imágenes están bajo licencia de Creative Commons
 Las imágenes que requieran atribución, se mencionarán en los contenidos de la revista.

Diseño y maquetación COCO Diseño Integral

**28**

Restaurante Quinqué
ESPÍRITU GUIANDERO

32

Vinos
PARA UNA BARBACOA

39

Recetas
ANCESTRALES

41

LES HISTORIES DE FIDALGO
 Vainillas Amarillas Redondines

Agosto y parada, al igual que los olímpicos nos merecemos un descanso, ¿o no?

Lanzamos este número el día quince y no el dos, como es habitual, porque en septiembre no habrá número debido al merecido descanso de los colaboradores y el siguiente será D.M. el dos de octubre.

En mi caso particular, este número y siguientes, vendrá muy marcado por el viaje vacacional y de prospección que he hecho en ruta desde Portugal hasta infinidad de rincones gallegos. Me he ahorrado el “clima cambiático” de mi tierra. A cambio “he sufrido” con temperaturas en el rango de los veinticinco, una Dana y bastante “orbollo”, he disfrutado tremendamente, he esbozado cerca de diez reportajes, he comido mucho y bien y he rellenado las “lorzas” con seis killitos extra.

Galicia tiene “enxebre” y tiene mucho mucho que decir a la gastronomía española y mundial. Uno de los reportajes que más he disfrutado, lo presento en este número y trata sobre los valientes y esforzados percebeiros. En el artículo colabora a través de sus magníficas láminas, el eminente biólogo marino Arnau Subías, que asesora al Chef Rafa Zafra en todos los aspectos científicos de los pescados y mariscos que sirve en sus restaurantes.

Santi nos presenta un divertido relato sobre una pedida de mano a “la gallega”. Mónica desde el rincón opuesto de la geografía española, nos describe con su habitual maestría el funcionamiento de la importante Lonja de Caleta Vélez y muchas interesantes particularidades sobre el Mar de Alborán.

Alfonso como diletante y marino, se aleja aún más de las galaicas costas y nos presenta el pescado canario por excelencia, el cherne y un restaurante de la Puntilla en Las Palmas, que lo prepara “pa quitar el sentío”.

Antón migra en su crítica de este mes de la alta cocina a la cocina más tradicional y verdadera de una clásica casa de comidas madrileña.

Álvaro en esta ocasión, nos presenta tres vinos muy veraniegos pues combinan a la perfección con cualquier barbacoa celebrada en casa en familia o ofrecida a un grupo de amigos.

Por último, las recetas ancestrales también nos presentan un plato indicado para la época estival, pues frío está de rechupete. Se trata ni más ni menos de el escabeche de gallina, acompañado de una refrescante lechuga.

Cierra el número Fidalgo con sus vainilles amarilles redondines que combinan estupendamente con ensaladas o con platos templados, como en esta ocasión.

Y sin más dilación, os presentamos el número de agosto y nos retiramos a descansar por un breve periodo. Y como siempre digo, esperamos que lo disfrutéis y esperamos vuestros comentarios y crítica, ya que nuestra divisa es seguir evolucionando y mejorando.

Un abrazo,



Carlos Hernanz
Coordinador de contenido

Vive
el
Verano!





Carlos Hernanz

PERCEBEIROS LOS MARISCADORES HEROICOS

No cabe la menor duda de que el percebe es uno de los mariscos más apreciados, por su indudable sabor a verdadero mar y por la dificultad de su recolección, lo que hace que en determinadas épocas del año, como en Navidades y en los momentos de mayor demanda del estío, alcance precios desorbitados.

Me atraen todos los productos del mar y la naturaleza, pero los “misteriosos y legendarios” percebes, me han atraído en particular, desde niño.

Por ello no dudé en hacer casi 1200 Km en coche, desde El Puerto de Santa María, para hacer, entre otros en Galicia, un reportaje sobre los percebeiros de Cangas.



La actividad de los percebeiros, como la de tantos otros mariscadores y recolectores de nuestras costas, está vinculada con las mareas, por tanto, tampoco dudé en levantarme a las cinco de la mañana y dejar rápidamente mi alojamiento en la paradisíaca Ría de Aldán en plena noche. Quince breves minutos de conducción, por los montes de la Península del Morrazo, me condujeron al puerto de Cangas, donde, afortunadamente hay una cafetería abierta para reconfortar a los pescadores y mariscadores noctámbulos.

Quedamos a las seis de la mañana con Ángel, el “vixilante rural” que es guarda de pesca marítimo. Nos conduciría a la zona de recolección, en el paraíso natural de las Islas Cíes, que constituyen parte del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia, junto con Ons y Onza (también Sálvora y Cortegana en la Ría de Arosa). Las primeras dan entrada a la Ría de Vigo y las segundas, hacen lo propio con la de Pontevedra. Las islas tienen otras cuatro figuras de protección natural en los ámbitos nacional e internacional, por lo que fue necesario un Convenio entre la Xunta de Galicia y la Red de Parques Nacionales para elaborar la normativa sobre las actividades de marisqueo y pesca, que están autorizadas de forma sostenible.

Las Islas Cíes, con casi 200 mts de desnivel en un breve territorio, son campeonas en biodiversidad, tanto en la mar como en sus diferentes hábitats terrestres. En cuanto a su riqueza paisajística, tienen reconocida fama con sus playas “caribeñas” de arenas níveas y sus claras aguas interiores



El parque nacional de las Islas Atlánticas de Galicia es un espacio natural protegido español que comprende las islas de Ons, Cíes, Sálvora y Cortegada, en las provincias de La Coruña y Pontevedra, comunidad autónoma de Galicia.

Tiene una extensión de 1194,8 ha terrestres y 7285,2 ha de superficie marítima.

“Me atraen todos los productos del mar y la naturaleza, pero los “misteriosos y legendarios” percebes, me han atraído en particular, desde niño.”

que recuerdan a las aguamarinas. Sus bosques están formados por laureles, carballos, alisos y fresnos. Especialmente en su parte oceánica, al oeste, nos encontramos con impresionantes muros de roca granítica y allí, donde bate el temporal, es a donde nos dirigimos, pues allí se encuentra el preciado tesoro.



Conforme nos acercamos, apreciamos un incesante coro de embarcaciones en movimiento, cual enjambre. La mayoría entre cinco y seis metros y con potentes motores, que les permiten reducir el tránsito de Cangas a las Cíes a unos veinte minutos.

Nos vamos cruzando y voy saludando a los tripulantes, generalmente entre dos y cuatro, que se preguntarán quien es ese tipo, intruso en sus dominios... La muralla granítica va pasando del negro, al gris y al ocre mientras el alba hace su aparición. Con las primeras luces, las lanchas se van acercando a alguna plataforma de roca, donde ágilmente desembarcan con un salto, dejando siempre un piloto en la embarcación. En total pueden ser, no más de treinta (de los aproximadamente 80 percebeiros de la Cofradía de Cangas) con variopintas indumentarias, desde buenos trajes de neopreno (lo que se impone cuando las condiciones son malas) hasta una sudadera

vieja y un pantalón andrajoso. Lo que si cuidan los percebeiros es el calzado, ya que un resbalón en las rocas puede causar un grave accidente.

Las condiciones en el día de autos, son muy buenas. La amanecida fue con algo de neblina y una ligera brisa, que siempre ayuda a despejarla. La mar de viento casi inexistente y venía de proa en la aproximación a las islas. La mar de fondo (o leva) podría ser de un metro o metro y medio. Esta es la que amenaza al percebeiro en la roca, cuando llega a alcanzar cuatro metros. Desconozco cual es el límite de las condiciones, seguramente las dictará el sentido común, pero dudo que puedan trabajar con olas de más de tres metros.

Me traslado de la lancha de Ángel a la de Fernando, Presidente de la agrupación de percebeiros de Cangas y responsable del marisqueo este día. Se coordinan los movimientos



Desembarco de percebeiros



Piñas de percebeis

de embarcaciones, los desembarcos y la seguridad, sobre todo. Cada día de trabajo, se decide en que faja de roquedo se va a extraer el percebe. Normalmente no se vuelve a tocar una faja hasta pasados, al menos, un par de meses. De esta forma se deja crecer al percebe y mejora su calidad y precio.

Fernando me “deposita” en una roca plana a la segunda, ya que a la primera oportunidad no anduve espabilado y llegó una ola.

Todos los percebeiros van ataviados con raspas (para arrancar de la roca, también llamadas bizonta, cavadoira, espátula o rasqueta) y una bolsa de red para ir dejándolos. Cuando utilizan cuerda (cabo) por seguridad, es necesario un “bicheiro” para asegurarla a las rocas.

Iván y su hijo de 19 años, que acude a mariscar por primera vez, me van comentando la rutina y procedimiento para la recolección. Mientras “caza”, me llama mucho la atención las chispas que saltan y destacan en la mortecina luz del amanecer, cuando la raspa golpea la roca para extraer el percebe. También me cuentan que antiguamente existía un acuerdo, según el cual, la recolección de todos, se repartía entre todos. El “trato” se rompió porque algunos pensaban que sacaban más beneficio que otros. Ahora se hacen grupos de entre tres y cinco personas, bien avenidos. Obviamente reparten con los patrones de las embarcaciones.

“La mar de fondo (o leva) podría ser de un metro o metro y medio. Esta es la que amenaza al percebeiro en la roca, cuando llega a alcanzar cuatro metros.”



El marisqueo se hace de forma sostenible, no dejando grandes calvas sin percebes y, por supuesto, respetando los tamaños mínimos. La mayoría de los percebeiros se concentran en una vaguada completamente tapizada del marisco, donde van entrando las olas de forma sincrónica, pero sin mucha fuerza. Hoy no hace falta asegurarse con cuerdas, ni llevar equipo de seguridad como cascos u otras protecciones.

Dejo a Beni y me voy a charlar con Laura, una de las dos chicas de la cuadrilla. Laura lleva recolectando tres años, hija de un pescador, se crió embarcada. Dice que prefiere el horario del percebeo (con las mareas) a la pesca y que nunca ha visto su vida en peligro, pese a los riesgos que conlleva su profesión. Me acerco otra vez a Beni, ha pillado buena zona y no permite que otros percebeiros invadan su “espacio vital” (¡Ey chaval, de aquí pa



Me voy a hablar con Beni, el más antiguo del lugar, me habla en castellano rezongando y diciendo un taco cada dos palabras. Saco mi repertorio de tacos en galego y me gana (aparentemente) su confianza. Beni lleva casi 40 años en el oficio y se le nota algo “quemado”. Me dice que el percebe que están cogiendo es de calidad, pero que están juntos los más desarrollados con los juveniles y crías, que posteriormente habrá que descartar. También comenta que en invierno los percebes no son de mayor tamaño, sin embargo es mucho más difícil recolectarlos por el estado de la mar.

alá!). Después se acerca al hijo de Iván a enseñarle a clasificar los percebes y a descartar los “filiños”. Presencio un pequeño rifirrafe sin consecuencias, por pretender recolectar dos percebeiros en el mismo lugar. Normalmente en el gremio, se respeta “la antigüedad” en el oficio. Me acerco a la otra percebeira que lleva aún menos tiempo que Laura, y con una sonrisa, me dice que “prograsa adecuadamente” día a día.



Clasificando y descartando "o filiños"

“La labor de Ángel es la de poner orden (si fuera necesario) entre los percebeiros y que se respete el cupo de 5 Kgs por persona y el marisco tenga el calibre mínimo permitido.”

Al poco tiempo, considero finalizada mi tarea, me recogen en la misma piedra, embarco con mi torpeza habitual y regresamos al Puerto de Cangas, esta vez en plena luz del día y disfrutando el paisaje. Además, ahora navegamos a favor de la mar.

La labor de Ángel es la de poner orden (si fuera necesario) entre los percebeiros y que se respete el cupo de 5 Kgs por persona y el marisco tenga el calibre mínimo permitido.

Antes de irnos, Fernando informa a todo el mundo que la subasta será a la una. Nos vamos a dar una vuelta por el pueblo, pero Ángel nos recomienda acercarnos a la



Arte para la recolección del percebe (Bizonta)



lonja sobre las once de la mañana, para ver como los percebeiros clasifican el percebe por tamaños, lo que obviamente repercutirá en los precios. En ese momento, Antonio está clasificando navajas de gran calidad. Nos cuenta las diferencias entre navajas y longueirones.

Alrededor de la una, regresamos a la lonja. Ya está todo el marisco clasificado por lotes, según su tamaño y el grupo de recolectores que se repartirán los beneficios. La subasta se hace según el método habitual en las lonjas, con el precio en disminución. Al no haber ejemplares de gran tamaño, el precio máximo que alcanzó ese día fue de 85€ el kilo.



La Cofradía de Cangas también tiene en su ámbito de trabajo otra zona percebeira muy buena, llamada la Costa de la Vela, entre Cabo Home y Punta Couso.

Todavía con el recuerdo de tan fabulosa experiencia vivida, pasemos a contar algunas particularidades sobre el percebe.

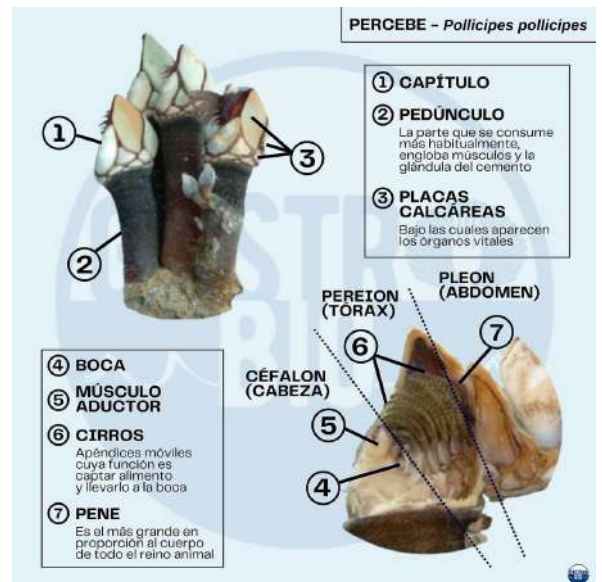
En el orden pedunculata existen numerosos crustáceos (pese a que macroscópicamente se asemeja más a un molusco y a su fijación a la roca, tiene los tres tagmas comunes a todos los crustáceos: cefalón o cabeza, pereión o tórax y pleon o abdomen) similares a los percebes, pero los que nos interesan pertenecen al género pollicipes, con dos especies más conocidas, el percebe canadiense *Pollicipes polymerus* y el percebe del Atlántico *Pollicipes pollicipes*, que es la especie que podemos encontrar en Galicia, el Cantábrico, Portugal y Marruecos. Otras dos especies, el *Pollicipes elegans*, procedente del Pacífico, mucho más delgado y de peor calidad y el *Pollicipes polyurus*.

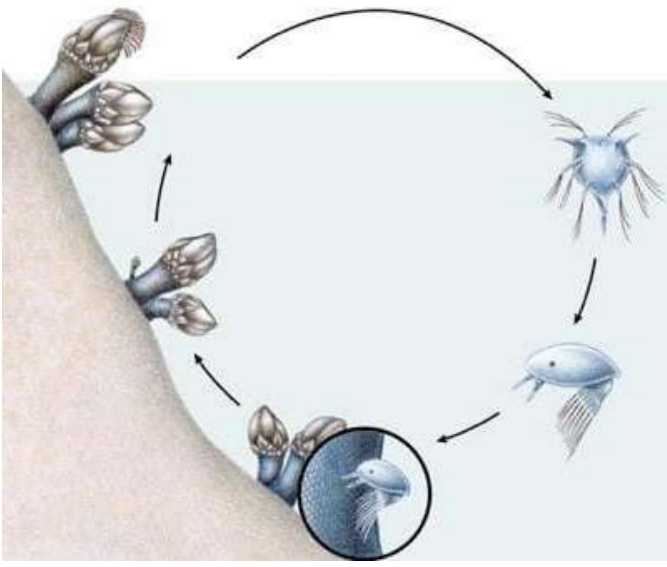


Dentro del orden pedunculata, existen otras dos especies interesantes desde un punto de vista gastronómico, el *Megabalanusazoricus*, llamado comúnmente Kraka y el picoroco (*Austromegabalanus psittacus*). También se llaman "bellotas de mar" por su recubrimiento calcáreo, ambos son buenos comestibles con sabor similar al percebe. El primero es endémico de las Azores y el segundo tiene su hábitat en Chile.



<https://www.instagram.com/gastro.bio/>





<https://www.instagram.com/gastro.bio/>

Curiosidades sobre la biología del percebe...

- El percebe adulto presenta dos partes, parte superior o capítulo (uña) y parte inferior o pedúnculo, que sería la parte que se fija a la roca.
- La uña protege al animal de depredadores y lo protege de secarse durante la bajamar.
- La mayor parte de los órganos vitales, el prosoma, se encuentran en la uña. Seis pares de cirros y la boca. También se desarrolla la función respiratoria. Debido a que presenta una baja capacidad para el transporte de oxígeno, crece en zonas rocosas fuertemente batidas por el oleaje y por tanto, muy oxigenadas.
- El percebe es un animal hermafrodita, sin embargo no es capaz de autofecundarse, por lo que necesita a otro individuo para el acto sexual. Goza del pene más grande en proporción a su tamaño del Reino animal. "Como o carallo do home"...
- En el extremo del pedúnculo se encuentra la glándula de cemento que segrega una sustancia que adhiere al crustáceo a la roca.
- El período reproductivo es de marzo a septiembre. Los embriones pasan por siete fases larvarias, mezcladas entre el plancton y a los dos meses puede fijarse a las rocas. A los cuatro meses comienza su crecimiento y a los seis, podrían alcanzar su máximo desarrollo.

En Galicia consideran dos tipos de percebe:

- El percebe de sol, en la zona intermareal y expuesto a la luz en roca abierta. Es más grueso y corto y el de mayor calidad.
- El percebe de sombra. Normalmente bajo el agua y en grietas. Es más largo, delgado y de peor calidad. Les llaman "meones".

En Pontevedra existen siete Cofradías percebeiras; Cangas, Bueu, Aldán, O Grove, Vigo, Baiona y A Guarda. En La Coruña, a saber, Corme, Mera, A Torre, A Barca, Couso, Caión, Coruña, Ferrol, Cedeira, Muxía, O Barqueiro, Muros, Noia y Espasante. En Lugo; San Cosme de Barreiros, Celeiro, O Vicedo, Foz y Ribadeo.

En numerosos municipios de Galicia, durante todo el verano, se celebran fiestas del percebe, como en Cedeira, en Pontecesos (la Do Roncudo), en A Guarda, en Rinlo, en Corme, en Aguiño, en Ribeira y en La Coruña.

Los más buscados por los distribuidores son los de la Costa de la Vela, Cíes, Corme, O Roncudo, Cedeira y en los últimos tiempos los del Puerto Exterior de La Coruña, con un diámetro sorprendente y todos muy iguales, aunque dicen que gustativamente son un poco inferiores a los de los roquedos naturales. También tienen fama de ser extremadamente peligrosos en su recolección, por lo que los percebeiros de la zona con licencia, muchos días rechazan acudir para evitar accidentes.



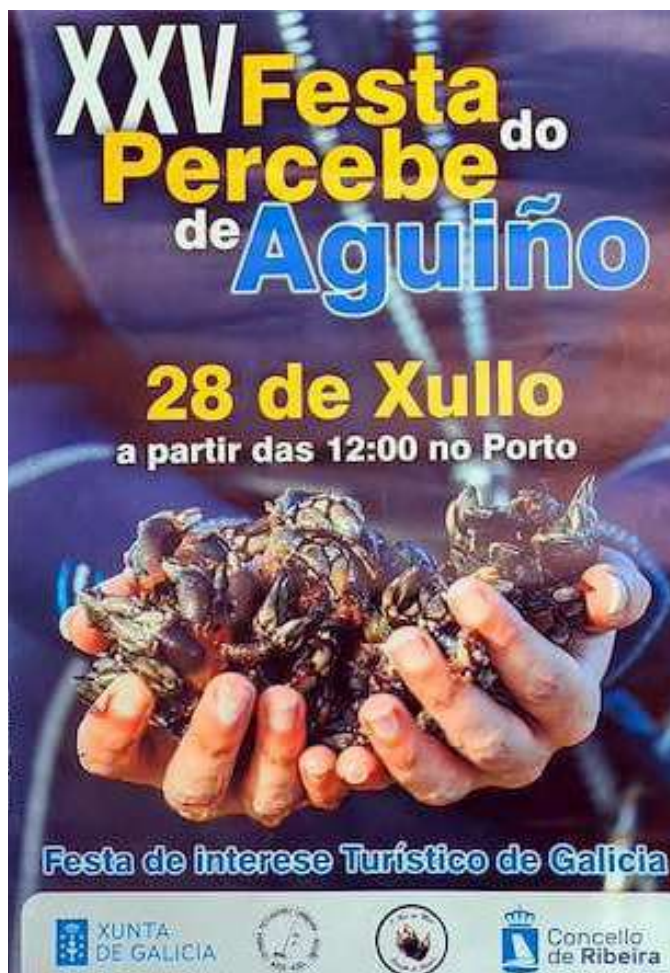
Otra curiosidad es que se ha establecido una Ruta do percebe en la Costa da Morte, con unos 10 Km entre Corme y Cabo Nariga, pasando por Laxe. Además de disfrutar de un maravilloso paisaje, podrás aprender mucho sobre este fascinante crustáceo mediante sus bien ilustrados carteles informativos.

Durante nuestro periplo Galáico hemos tenido diversos y afortunados encuentros con el percebe, cuatro o cinco en la mesa, destacando la Cetárea Planeta en Espasante y el restaurante Bon Pé en Cedeira.

Los hemos visto en el Mercado de Abastos de La Coruña (Plaza de Lugo), en la Cetárea de Burela, donde más tarde coincidimos con David y José en la subasta de la lonja de Burela. Allí un distribuidor se llevaba todo el género que salía entre 20 y 40 euros el kilo, percebe pequeño y otros sólo pujaban por el de mayor calidad. A la lonja acceden distribuidores de pescado y marisco, propietarios y trabajadores de cetáreas y pescaderías y propietarios o representantes de restaurantes.

En ocasiones se para la subasta ante un potencial comprador, este comprueba la calidad y decide no pagar el marisco a ese precio (a veces los más gordos están encima...), continúa la subasta y el mismo u otro comprador, se lo lleva bastante más barato.

Yo tenía fichado un lote que sabía que iba a salir por más de 100€/Kg. Era un percebe extraordinario. El precio de salida fue de 140€. En breves segundos, Pablo Barcia de Burela Quality no





dudó en parar la puja en 117€/Kg para cumplir un compromiso con un restaurante de Valladolid, a saber cual fue el precio final...

Uno de los mayores distribuidores de percebe "pata negra" es Diego Iglesias, propietario de Bon Pé y proveedor de muchos estrella Michelin a lo largo y ancho de nuestra geografía, así como a muy importantes marisquerías de Galicia.

Para finalizar, quiero rendir homenaje a estos héroes, que a pesar de que se juegan la vida cada vez que acuden a mariscar y los elevadísimos precios que alcanza el percebe al consumidor final, sólo alcanzan unos beneficios mínimos para llevar una vida digna.

Hagamos un breve cálculo. Suponiendo que el percebe alcance una media de 50€ el kilo en lonja, a 5 Kg por percebeiro, son 250€ por jornada, de los que hay que descontar un tanto para la Lonja (y Cofradía), de ahí sale también la parte del piloto de la embarcación, por lo que hay que dividir por dos o restar un tercio. Por otra parte sólo pueden mariscar 150 días al año, normalmente no hay vedas, pero precisamente en 2024 en Pontevedra se estableció una veda extraordinaria entre marzo y julio. Eso hace que después de impuestos, normalmente cada mariscador no llegue a una renta de 20.000€, por lo que normalmente tienen que dedicarse a otras ocupaciones complementarias.

Antes de cerrar el reportaje, mantengo una breve charla con el Patrón Mayor de La Coruña, también percebeiro. Me cuenta Javier que acompañaba a su abuelo cuando aún era muy pequeño y que el mayor, solía ir ataviado con un bañador y un impermeable de pesca, incluso en pleno invierno y durante temporales donde la sensación térmica podía ser de bajo cero. Para más inri me dice que la mayoría de los percebeiros de aquella época, no sabían nadar y que quien más, quien menos, todos han caído al mar alguna vez. Además, el mejor percebe siempre está en los lugares más expuestos. De ahí el riesgo extremo de esta profesión.

En tiempos remotos no se apreciaba el percebe (incluso llegó a usarse como abono para los campos) y había grandes cantidades. Me muestra una foto de su abuelo, Milucho Mariñas, alrededor de 1950, llevando una piña de enormes perceses con un peso total de unos 15 Kg. Insiste en

la diferencia de llevar un chubasquero que te ayudará a hundirte si caes al agua o llevar un neopreno calentito con flotabilidad positiva...

Otro apunte muy importante es que los percebeiros se han puesto de acuerdo para ponerle nombre a todas las rocas relevantes para el marisqueo. De esta forma, si alguien tiene un accidente o cae al agua, es mucho más sencillo georeferenciarlo.

En honor a la verdad, debo decir que el día que acudí a hacer el reportaje, las condiciones de mar, viento y corriente eran ideales, pero no siempre es así. En Galicia más de la mitad de los días, las olas alcanzan los tres metros en las zonas de recolección. Muchas veces marisquean directamente en paredes o en grietas y tienen que estar colgados de cabos que pueden soltarse o romperse, pueden tener un resbalón y romperse una pierna o un brazo o pueden golpearse la cabeza. Ellos se consideran “guerreros” más que héroes y saben perfectamente que el “valiente” es el “tonto” y que el temerario aumenta exponencialmente sus probabilidades de morir o sufrir un accidente grave. Se podría comparar con el toreo, cuando hay temporal, las embestidas de la mar podrían compararse a la de un buen Mihura. Pero... ¿quién gana más?

Os recomiendo buscar un vídeo que fue candidato a los Premios Goya en 2012, en la categoría de documentales, se llama “Percebeiros” y está dirigido por David Beriain. Nos muestra la vida del percebeiro Serxio Ces, de la Cofradía de Cedeira. En el vídeo se ve mucho mejor de lo que yo pueda explicar, la exposición de los percebeiros a la mar y la piedra. A pesar de que también se grabó en un día de condiciones óptimas... ¡Sólo imaginad!

Lo que Sí tengo claro, es que nunca más me parecerá caro el precio de un percebe, aunque en Madrid... ¡Quién sabe!

Máximo agradecimiento a David, el Gerente de la Cofradía de Cangas, gracias a él se pudo realizar el reportaje y disfrutar esta fabulosa experiencia vital.



Cabo Home



Rescate (VigoÉ)



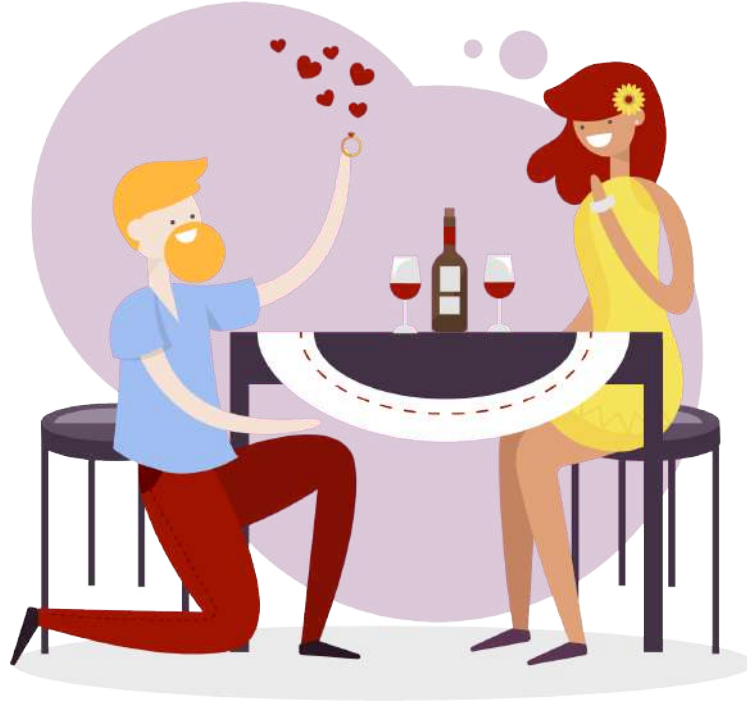
Mariscando con mala mar (ArteHabitat)



≡ una Pedida de Mano ≡ “a Feira”



Santi de Paul



Esto es una historia real...

Sí, lo tenía decidido.

No, no iba a llevarla a ver el amanecer de Río de Janeiro y allí manifestarle mi deseo de compartir todo, absolutamente todo, ya fuese en la abundancia como en la escasez; tampoco viajaríamos a Punta Cana donde le hubiese regalado el costosísimo anillo de compromiso. En cualquier caso y ya puestos, que no faltase la despedida de soltero. En Benidorm, que me molaba.

La mujer de mi vida, Mari Pili, se merecía todo eso y más, pero el anillo se lo entregaría de una forma más sencilla, más a mi estilo.

Iríamos a un lugar que me entusiasmaba, un restaurante que me encandilaba: el mesón “O Pote” del Puerto de Santa María de mi amigo y compañero Fran, que actuó como cómplice

para que quedara sellado nuestro amor para siempre, como los diamantes.

Mis mejores sonrisas, mis mejores posturas, la colonia que a ella le gustaba, y allí estábamos los dos.

Delante de un plato exquisito de “canelones de lacón con grelos”.

Yo era la quinta o sexta vez que iba por aquel restaurante. Nunca con ella, sino con amigos y he de reconocer que me entusiasmaba el lugar y su cocina. En cierta ocasión empalmamos comida y cena. Todo un placer. Seguramente, dado que el padre de Mari Pili era de Mugarodos, quedaría encantada con la cocina gallega del lugar. Ya me veía yo, a los postres con ella luciendo el anillo, tras descubrirlo camuflado dentro de una filloa, sonando “A Rianxeira” y tomando licor de café hasta altas horas de la mañana, para acabar finalmente

haciendo el amor al ritmo de una muñeira, en mi apartamento de El Puerto de Santa María.

Pero no sé por qué, ella no parecía inicialmente en la cena muy por la labor. A lo mejor el grelo le desanimaba o Mari Pili no era mucho de canelones. Me faltó tiempo para pedir una de pulpo “a feira”, a ver si le cambiaba el careto. Y un vino que no faltase. Un albariño fabuloso. Qué rico estaba, pero ella seguía hostil. No progresaba adecuadamente la conversación y ella seguía tan seria como cuando entró. Volví a poner mis mejores posturas e incluso le conté un chiste de los

malos. Ni por asomo sonrió. Si le rozaba con mi mano, se apartaba. Comencé a preocuparme.

Aún así, yo seguía esperando el momento adecuado para regalar el anillo costosísimo. Sé que en las cuestiones de pareja, es bueno saber interpretar las señales del amor. Y ni en los grelos encontraba alguna señal de esas, y mira que estaban ricos.

Fui al baño para adecentarme un poco. Ya quedaba menos. Estaba incluso nervioso. Cuando volví, ella no estaba hostil, estaba...esperándome. Y disparó primero, a bocajarro:

—No sé qué hacemos aquí. Había quedado con mi madre y ya no llevo ni por asomo. Creo sinceramente que

tenemos que hablar. Porque... ¿Te acuerdas de aquel amigo que vivía en París y que fue novio mío? Pues ahora regresa a España y nos vamos a ver. No sé hasta qué punto intimaremos. Lo nuestro, Arturo, ya no tiene sentido. Tú verás.

Y dicho esto se levantó, cogió su bolso y... Yo me quedé sorprendido, muy sorprendido, pero aún así le pregunté:

—Pero...¿Te ha gustado el pulpo?

— Sí, estaba muy bueno, exquisito.

Fueron sus últimas palabras y la última



vez que la vi. Pero no hay mal que por bien no venga, porque según pasaron los meses, apareció una nueva mujer en mi vida, que disfrutaba como yo con los restaurantes, que se quiso poner el famoso anillo que le regalé y que me hizo feliz y de qué manera. Ahora, todos los meses, vamos juntos al O Pote para celebrarlo y degustamos “los que pican y los otros que non”. Siempre cantamos “A Rianxeira” y vemos amanecer.

Porque de verdad...No hay mal que por bien no venga. Y por cierto, la despedida de Benidorm, sensacional. Allí comiendo en buenos restaurantes, estilo “O Pote”, como creo que hay que ir por la vida.

<https://santidepaul.wixsite.com/santidepaul>



*Andalusian
Flavor*

EL MAR DE ALBORÁN: su pesca, sus pescadores y platos tradicionales

Parte 1

Mudarse de Madrid a Andalucía, al mar, tiene múltiples choques culturales. Llegar a tu pescadería habitual para encontrarte que no hay apenas pescado y mirar extrañada a Paco, tu pescadero, por no entender la razón y decirte “ha habido mala mar ayer en el Mar de Alborán”, es uno de esos choques.

¿Mar de Alborán? ¿Qué es eso? Mi cabeza intenta encontrar en qué otro lugar, aparte de en el telediario, hubiera podido escuchar ese término sin encontrar respuesta alguna. Pero ¿qué tiene que ver el Mar de Alborán con que no haya pescado en Málaga? ¿qué es el Mar de Alborán? ¿dónde queda eso? Me fui a casa con más preguntas que respuestas y sin pescado.

Desde ese momento, entendí que tenía que entender la razón por la que mi apetencia de pescado estaba sujeta a ese mar del que vagamente había oído hablar. Resultó que se llama Mar de Alborán a un espacio del mediterráneo que va desde el Peñón de Gibraltar en Cádiz (retranca intencionada) al Cabo de Gata en Almería y que técnicamente se considera un mar en sí mismo, porque sus aguas son completamente diferentes en salinidad, comportamiento de sus corrientes, así como de su flora y su fauna propiamente dicha. O sea, me encontré de bruces con la realidad de que yo, en realidad, vivía a orillas del Mar de Alborán sin saberlo.



“Desde ese momento, entendí que tenía que entender la razón por la que mi apetencia de pescado estaba sujeta a ese mar del que vagamente había oído hablar.”



¿Qué le hace tan diferente? El mediterráneo es un mar cerrado, no sujeto a las mareas, con una salinidad en aumento por la incidencia de la evaporación, si no fuera por los aportes de agua que viajan por la superficie y que llegan desde el Atlántico, con una menor salinidad, unas aguas más ligeras. El mar de Alborán es por tanto un “mar bisagra” entre el Atlántico y el Mediterráneo, donde la llamada Fuerza de Coriolis, inyecta aguas atlánticas por el Estrecho, formando un enorme remolino que gira en el sentido de las agujas del reloj y que llega hasta a los pies de la ciudad de Málaga. Remolino que luego se divide en otros torbellinos más pequeños que giran justo al contrario de las agujas del reloj y que se desgajan cual burbujas por toda la costa, incluyendo la costa norteafricana. Este movimiento de aguas más ligeras y frías hace subir las aguas que contienen un mayor número de nutrientes desde el fondo hacia la superficie media de nuestro mar, provocando un efecto fertilizador, que hace explotar de vida estas aguas.

También vivía engañada con respecto al mar en sí, pues esa tranquila lámina de agua, ese misterio de suaves brillos y luminosos destellos donde habitan todos los veranos, esconde en realidad un paisaje abrupto, lleno de montañas, valles, simas, desfiladeros y cauces, al igual que ocurre en la superficie terrestre, y lo habita un mundo lento y silencioso, desconocido para casi todos nosotros.

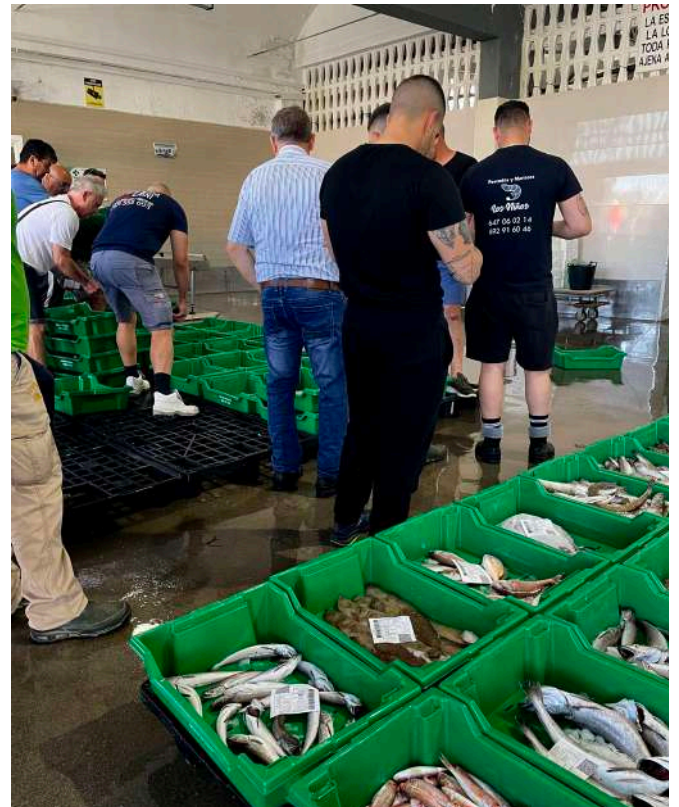
Para seguir entendiendo este medio del que me alimento a través del estómago y del alma, pedí a Paco, mi pescadero, que me dejara hacer una visita con él a la lonja de la Caleta de Vélez, uno de los 16 puertos pesqueros que se asientan en el Mar de Alborán y uno de los más activos por número de capturas.

La Caleta, como la denominan los veleños, es un pueblo pequeño, que no se entiende sin el Mar de Alborán y sin su pesca. Por aquí pasaron en 2021 más de 8 millones de kilos de pescado, principalmente sardina, jurel, boquerón, pulpo, pintarroja etc. todo lo que se denomina pesca de bajura. Lo primero que me choca es a la hora a la que quedamos Paco y yo, que son las 5 de la tarde. ¿Cómo por la tarde, si mi pescadero en Madrid se levantaba a las 4 de la mañana? Aquí aprendo que toda la pesca de bajura, que se haya practicado por el modo de arrastre y otras artes menores, entra a las 4 de la tarde, que es cuando vuelven después de haber faenado toda la noche. Es a partir de ese momento cuando se disponen los compradores, eminentemente minoristas locales, mayoristas nacionales y restaurantes, quienes vienen a comprar por subasta pública y es un 90% de la pesca de este pequeño pueblo que sale fuera, hacia otras ciudades andaluzas y hacia Madrid, el gran puerto de España. Me comenta Paco que tenemos que pedir permiso para que yo pueda acceder a las instalaciones y poder hacer fotos, así que nos dirigimos a María, la aparentemente única mujer en un mundo de escamas y hombres.



Cuando entro, todo es un constante frenesí, hombres moviendo “*corchos*”, esas cajas blancas de pórex que todos asociamos con las pescaderías, moviendo cubos negros aún vacíos, recogiendo hielo, de cuya extracción de una máquina, se encargan dos hombres.

Nos dirigimos a María, y ella es la única que no está en el piso, sino en una cabina y a los mandos de una especie de máquina registradora, un tanto sobreelevada sobre el resto, no hace más que sacar de una pequeña máquina de imprenta, etiquetas. Cada etiqueta viene a identificar cada caja, donde yacen los pescados de una misma



familia. El pescador, según ha sacado del barco la pesca, coloca sobre cajas de plástico alimentario, una cantidad de piezas a modo de lotes. Aquí entra la pericia en la psicología de venta del pescador: los pescados pequeños normalmente se acumulan en gran número, mientras que los más codiciados o los más escasos como los bonitos, son colocados de dos o tres, dependiendo del calibre incluso de forma unitaria. María identifica la especie, pesa la caja presentada por el pescador y emite la correspondiente etiqueta que identificará la trazabilidad de las piezas: la fecha, el lugar de pesca, el buque pesquero, el titular, el nombre de la especie y el peso total de la caja. Por una ley europea, me dicen, sólo se puede vender pescado que ha sido debida-



mente identificado de esta forma en la lonja. Me dice Paco, que comprar pescado sin trazabilidad está fuertemente multado, así que esta etiqueta es fundamental que se mantenga junto a la caja hasta su venta final, y que la Guardia Civil hace inspecciones sorpresa en furgonetas e in situ en las pescaderías, para comprobar que se vende el pescado que ha sido debidamente identificado aquí, en la lonja. Esto, claro, tiene un doble propósito, evitar la pesca ilegal, la captura de especies amenazadas o que no tengan la talla mínima requerida por las Autoridades, dar garantías sanitarias y, por supuesto, también un afán recaudador de la Hacienda Pública pues aquí es donde se grava la compra y venta con el correspondiente IVA.

Después las cajas yacen sobre unos palés, esperando a ser inspeccionados por los potenciales compradores que se arremolinan para inspeccionar y ver la mercancía sobre la que luego pujarán los “malahíes”, como son llamados por los pescadores. El precio de salida, que lo marca el pescador, aparece en pantalla y va bajando rápidamente hasta que alguien aprieta el mando a distancia y el precio se para y es a ese precio al que se realiza finalmente la venta. Después, todos se arremolinan frente a otro lote de otro pescador, y así sucesivamente.

Los corchos finalmente se apilan y comienza un baile de cajas y gonzúas, sardinas y boquerones que se mueven de nuevo como un cardumen, pero esta vez arrastrados por la fuerza humana, para llegar hasta las furgonetas que esperan como soldados adiestrados. Por la noche, muchos de estos peces estarán en las sartenes y las cazuelas de las cocinas de los restaurantes o clavados en los espetos de los chiringuitos, y a la

mañana siguiente, estarán dispuestos relucientes sobre los mostradores de las pescaderías.

Me entero de que la Lonja es propiedad del Estado, pero la concesión de su explotación la tiene la Cofradía de Pescadores de La Caleta. Y ante mi ignorancia de qué es una Cofradía, pues sólo había escuchado este término para las agrupaciones religiosas que sacan en procesión a los santos, pregunto y vuelvo a preguntar y me dicen que es una especie de Asociación sin ánimo de lucro, donde se representan los intereses no sólo económicos, también los sociales de sus afiliados pues les ayudan en temas económicos, como facturación y el cobro y pago de las ventas así como en temas laborales: partes de baja, tramitación de desempleo etc. pero quizá, lo más importante, es que es la Cofradía, es la única que puede hablar con la Administración Regional y Nacional para decidir paradas biológicas de sus aguas y salvaguardar los intereses de sus Cofrades, velando así por extensión por la pesca en el Mar de Alborán.

Sin embargo, seguía interesada en el porqué a esta agrupación de pescadores se las llamaba igualmente Cofradía. Buceando en textos históricos encuentro que la antigüedad de las cofradías de pescadores es casi inmemorial, y que su primer testimonio escrito es ya del siglo XI. Su origen se encuentra en una forma de colaborar para rentabilizar el trabajo y probablemente, sus inicios fueran religiosos, ya que los pescadores de una determinada zona estuvieran unidos por la advocación a un determinado santo patrón, al cual se sentían ligados. También luchaban contra los enemigos, tanto naturales como humanos, ya que son la génesis del ejército de marina (nuestra Armada). Ellos defendían sus aguas,

nuestras aguas, de enemigos de forma grupal. Hoy las defienden también del agotamiento de los recursos pesqueros, pues son los primeros interesados en ello.

Toda esta visita me hace interesarme sobre la vida del pescador, del cómo vive el día a día en estas aguas. Pepe Portillo, caleteño al que las aguas del Mar de Alborán sólo le han interesado para bañarse, viene sin embargo de una familia de pescadores, y le pido que me ponga en contacto con un pescador de la Caleta, y es así como conozco a Domingo Rodríguez, orgulloso pescador perteneciente a una larga saga de pescadores con origen en el Barrio de la Trinidad de Málaga.

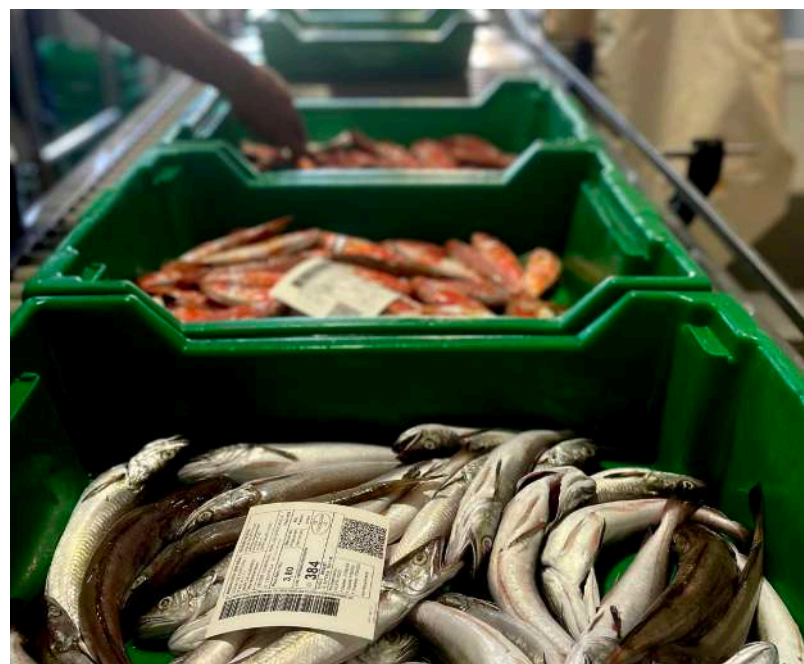
Quedamos en el bar donde se junta la mayor parte de la población de La Caleta, y me cuenta que fue su abuelo, Gabriel Rodríguez "El Ayón" fue quien trajo a La Caleta las artes de pesca de cerco, desconocidas hasta entonces en estos lares. Se trajo también su *traíña*, como se denominan aquí las embarcaciones que efectúan estas artes de cerco, que al parecer le financiaron los frailes. Me explica cómo funciona el arte de cerco, ejemplificándolo con los vasos y las aceitunas que están en la mesa. El vocabulario que maneja es impresionante: plomos, jaretas, halador, bote de la luz. Me quedo fascinada por la cantidad de términos que no conocía y que describen el inmenso trabajo que significa que haya jureles, sardinas, caballas o melvas en el

plato. Aunque la tecnología ha venido a mejorar las artes de pesca y hacerlas mucho más llevaderas, él, que ha estado casi 42 años en activo, dice que sigue siendo un trabajo ímprobo y que los últimos 3 años de activo ya le pesaban. Ahora son sus hijos y sobrinos quienes manejan la flotilla, cosa que parece contrariarle un poco porque él hubiera preferido que su hijo estudiara y no se dedicara a la mar.

Sus hermanos y él siguieron con la tradición del padre y se hicieron armadores de una flotilla de traíñas y una "vaca", como se denomina aquí a los barcos que se dedican a otra de las artes de pesca típicas del litoral mediterráneo y de La Caleta, la pesca de arrastre que captura gambas, cigalas, besugos, merluzas y salmonetes entre otros muchos otros pescados que yo, como madrileña, nunca había visto hasta que llegué aquí.

Me cuenta que abandonaron este arte de pesca porque era complicado y además, él creía que no le hacía ningún bien al mar. Recordé entonces haber leído que ya en el siglo XVIII hubo una pugna entre pescadores tradicionales y los nue-

"Y es que la vida de un traíñero es durísima. Empieza por la tarde, sobre las 5 ó 6, lo que se dice salir "a prima".



vos artes de arrastre porque los primeros creían que el arrastre “descastaría el mar”. La conversación me lleva a preguntarle por las paradas biológicas impuestas por la Unión Europea y, ante mi sorpresa, me dice: “eso es lo mejor que han hecho”. Picada por la curiosidad y porque estoy acostumbrada a que me digan que los de los despachos no tienen idea de lo que pasa realmente en los sitios sobre los que legislan, le sigo preguntando y me cuenta que al final parar dos meses termina saliendo a cuenta, porque luego hay más capturas e ingresan más que si hubieran estado pescando durante ese tiempo. Además, eso les da tiempo a irse de vacaciones y parar la dura actividad, lo que también agradece. A las paradas biológicas obligatorias marcadas por Bruselas, ellos mismos en la Cofradía han votado ejecutar otras paradas, para seguir permitiendo que se recupere.

Y es que la vida de un *trañero* es durísima. Empezar por la tarde, sobre las 5 ó 6, lo que se dice salir “a prima”. Si hay pesca, bien, pero si no, se vuelve a salir sobre las 3 de la madrugada. Los que se han dedicado a la mar de toda la vida o lo han vivido en casa, como las esposas de estos pescadores, saben distinguir si un boquerón o una sardina es de prima o “de aurora”, es decir, si fue pescada por la tarde o de madrugada. Dicen que el pescado es diferente, más terso y mejor el de aurora y que un espeto de estas sardinas de aurora es imbatible.



"las esposas de estos pescadores saben distinguir si un boquerón o una sardina es de prima o de aurora, es decir, si se pescó por la tarde o de madrugada"

Pese a que se aprecia que es un hombre optimista, ve el futuro muy complicado para el sector de la pesca, debido principalmente a la falta de gente que faene, la falta de oferta, el precio del combustible, la cada vez más palpable escasez de pescado y lo tardío de su reproducción. Dice que antes, las sardinas, estaban en su momento álgido a partir de finales de julio y todo agosto y que ahora su punto óptimo ya no es hasta septiembre, lo que limita la capacidad de venta pues todos los chiringuitos y los veraneantes ya están en sus casas, así que la demanda disminuye para este tipo de pescado. También se queja Domingo de que no haya ayudas para los destrozos que causan “los malayos”, un tipo de delfín que antes visitaba nuestras costas andaluzas en verano, pero que ahora se ha asentado, y saben por el ruido que hacen al caer al agua las aretas de las trañas, dónde se encuentran las trañas faenando y se organizan en grupo para atacar la “copea”, la bolsa de red que contiene el pescado. Muerden la red por distintos puntos y hacen auténticos boquetes y destrozos, para cazar el



pescado que se encuentra ya dentro de la red a punto de ser izado al barco. Han aprendido que no tienen que esforzarse en perseguir y buscar peces, porque los pescadores de las traíñas hacen el trabajo por ellos. Todo esto me lo cuenta con una mezcla de cabreo y de admiración al mismo tiempo, porque le parecen listísimos en cuanto a su fino oído y su organización grupal.

Y debido a estos estragos causados por los ma-layos, ahora más que nunca se necesitan rederos, ese oficio de remendadores de redes, que es otro de esos trabajos que ya están casi desaparecidos y que es aquí un trabajo de hombres, no como en el norte, y es que sólo hay 90 rederos censados en todo el litoral andaluz.

Me despido de él después de hablar una hora y media, donde aprendo que es un milagro que haya pescado y que Madrid está muy alejado de las traíñas y de las vacas, de las condiciones de la mar y de las penurias porque si no llega el pescado de Alborán, llegará del Atlántico, del Cantábrico, del Mediterráneo, del Mar del Norte, del Paso de Calais y nunca terminamos de pensar que es un auténtico milagro tener pescado fresco y que las condiciones de sus pescadores inciden directamente en la oferta.



En el próximo número de Gastroñam, veremos qué platos se guisan en La Caleta con estos tesoros que se extraen de este Mar de Alborán. Platos auténticos y casi secretos donde los descartes y los peces menos valiosos se vuelven joyas gastronómicas.

Agradezco a todos los que me han acompañado y compartido este viaje al Mar de Alborán, a entender mejor lo que comemos. A Paco, mi pescadero, con los ojos más eléctricos de La Caleta, a Domingo el pescador que nunca dejó de tener los pies en el mar, incluso en la mili donde fue timonel de un destructor de la Armada; a Pepe Portillo y a su padre, el profesor que nunca dejó de indagar en las raíces de su querida Caleta y que ha ayudado a muchísimos jóvenes de este pueblo a buscar un futuro mejor, así como a los pescadores y trabajadores de La Lonja, hombres aguerridos y fornidos, cubiertos de tatuajes donde aparecen todo el panteón de Dioses de la Mar, que espero que siempre les protejan así como a María, matrona de todos ellos. A todos vosotros, gracias por poner el pescado en nuestro plato.



DEL CHERNE



*Alfonso de la Hoz
Marino y diletante*



Siempre que regreso a Las Palmas de Gran Canaria, lo primero que hago es dirigirme a la Puntilla, al final de la playa de las Canteras. Es cierto que se encuentra buen pescado en el barrio marino de San Cristóbal o en Las Coloradas, en lo alto del barrio de la Isleta y desde donde puede contemplarse el hermoso paisaje volcánico que rodea a la playa del Confital; pero degustar un buen pescado de roca sobre el mismo océano Atlántico no tiene precio.

Hablamos de “Amigo Casa Camilo”, un establecimiento dedicado al pescado, que frecuento desde hace casi treinta años. Asentado sobre las rocas del mar, el local ha servido de escenario en diferentes películas de la filmografía nacional “Como un relámpago” (Miguel Hermoso, 1996) o “La estrategia del pequinés” (Elio Quiroga, 2019), entre otras.



*Restaurante Amigo Casa Camilo
C. Caleta, 1, 35009
Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas*

Lunes y Martes cerrado

*Reservas
928 46 68 94*

Tal y como el comensal se sienta a la mesa, dispone de una amplia variedad de entrantes típicamente canarios como el pulpo frito, los calamares subsaharianos o las tradicionales “papas arrugás” con sus mojos rojo (pimentón) y verde (cilantro), que pueden acompañarse de alguna de las cervezas locales (“Tropical” o Dorada Especial” para los más exigentes).

El comensal puede elegir además el pescado del que va a dar cuenta y entre los múltiples pescados canarios que se pueden escoger (sama, bocinegro, abade, medregal rascacio, vieja...), no cabe ninguna duda de que el cherne (Polyprion americanus) es el rey. Palabra de un monárquico de pro. (De los de Elvis).

Se trata de un pez de gran tamaño que suele medir entre 60 centímetros y un metro, aunque en ocasiones supera esa longitud. En cuanto al peso oscila entre los cinco y los diez kilos.

Aunque se parece al mero, su hábitat natural son los fondos rocosos y se ha acostumbrado a vivir entre los pecios, de ahí que los británicos lo hayan bautizado como “wreckfish”.

Se alimenta de todo tipo de peces y crustáceos, siendo un voraz depredador. De ahí que su carne sea tan sabrosa; lo que unido a su firme textura contribuye a que podamos disfrutar de un succulento manjar, que además es rico en fósforo, potasio, ácidos grasos Omega-3 y vitaminas B3, B6 y E.

En Melilla y otras localidades se le conoce como Cherna y su aspecto es alargado y robusto, con un color gris oscuro. Dispone de una gran cabeza con una gran aleta dorsal doble, además de las ventrales y las pectorales.

Se pesca con diversas técnicas, lo que incluye la pesca deportiva, y la jugosidad de su carne permite múltiples preparaciones: a la espalda, a la parrilla, en ceviche, a la sal y, como ingrediente fundamental del principal plato canario: el sancocho.

El sancocho, un guiso tradicionalmente ligado a la semana santa, se compone de cherne salado, papas, batata, mojo rojo y una pella de gofio amasado. Sostiene Maximino Díaz Santana, decano de los intendentes navales canarios -con permiso de mi querido Antonio Lobeto – que a la ingesta del sancocho hay que acudir previamente adiestrado, pues es un plato que para el peninsular neófito puede resultar excesivamente contundente.

En cualquier caso, cada vez que regreso a Las Palmas de Gran Canaria, aprovecho la ocasión para reunirme con mis compañeros intendentes alrededor de un magnífico ejemplar de cherne. Y en el fondo sospecho que, el día que decidí enrolarme en la Marina, ya me estaba esperando un cherne en las aguas de Gran Canaria para ser capturado y llevado a mi mesa, acompañado del maravilloso mojo de cilantro. No se me ocurre una idea mejor para fomentar el reclutamiento en la Armada.





*Antón
Bernabeu*

RESTAURANTE QUINQUÉ ESPÍRITU GUISANDERO

Aunque puede parecer difícil de entender, la restauración no siempre aspira a ser alta gastronomía. Incluso, para que esta última tenga sentido debe tener unos referentes, tanto coquinaros, como pueden ser la tradición o las cocinas regionales, como de servicio, yendo desde la atención familiar hasta los comedores burgueses. La mayoría de las veces resulta más reconfortante encontrar comidas sencillas bien hechas y cuidadas que sofisticaciones creadas con las últimas técnicas y que resultan muy difíciles de contextualizar.

Las clásicas casas de comidas madrileñas nos remiten a los comedores que se abrieron en la capital en la época de la industrialización para dar de comer a los muchos trabajadores que aquí emigraron. Su espíritu apelaba a las comidas en familia y a sus orígenes regionales, preservando las distintas tradiciones y recetarios.



Fachada exterior del restaurante

El restaurante que hoy nos ocupa, Quinqué, entronca con este espíritu. Sus chefs y propietarios, Carlos Griffo y Miguel Ángel García coincidieron en Casa Marcial y Bibó. Con el bagaje aprendido en la alta gastronomía, decidieron aplicar sus conocimientos lejos de los condicionantes que esta supone. Nos ofrecen, desde su apertura en 2019, una cocina con sustancia y a precios interesantes. Su estancia en Casa Marcial se nota en platos como las estupendas croquetas, el arroz con pitu o el arroz con leche.

“Resulta muy recomendable en otoño e invierno, con setas y caza, además de los ineludibles guisos como las verdinas con berberechos, presentes en la carta casi todo el año.”

Casi todo se sirve en raciones o medias raciones, una fórmula que permite probar muchas cosas. Sus propuestas tienen un pie en la tradición y en la temporada. Resulta muy recomendable en otoño e invierno, con setas y caza, además de los ineludibles guisos como las verdinas con berberechos, presentes en la carta casi todo el año. También son ya clásicos de la casa las mencionadas croquetas, los escabeches, la tortilla de merluza o la tarta de queso. En cualquier caso, siempre ofrecen cosas fuera de carta en virtud de lo que les facilitan sus proveedores, siempre de calidad.



Ensalada de tomate, cebolla y bacalao

En esta ocasión compartimos una ensalada de tomate, cebolla y bacalao, con el primero en plena sazón. Continuamos con las croquetas de jamón, premiadas como las mejores en 2024 en Madrid Fusión, cremosas, de fino sabor, con un ligero rebozado y la fritura justa. En la línea de su maestro, Nacho Manzano. Seguimos con producto en plena temporada, con unos sabrosos bocartes a la bilbaína. Aparece un estupendo y equilibrado escabeche

Croquetas de jamón



de paletilla de conejo, bien jugoso. Continuamos con la raya a la mantequilla negra, elaborada a la brasa y terminada en la salsa, entre las mejores de la capital. Se nota la atención a los detalles en el acompañamiento, unas estupendas patatas panadera. Y terminamos los principales con un plato muy destacable, la pechuga de pitu guisada. Los huesos, alitas y muslos se utilizan para el arroz. La pechuga, a priori complicada por resultar habitualmente muy seca, se presenta perfecta de punto, acompañada de una salsa de mucha enjundia y, de nuevo el detalle, unas patatas fritas magníficas.



Bocartes a la bilbaína



Paletilla de conejo escabechado

“Sus propuestas tienen un pie en la tradición y en la temporada.”



*C. de Apolonio Morales, 3,
Chamartín, 28036 Madrid*

*Reservas
910 73 28 92*

*Domingo cerrado 2º servicio
Lunes cerrado*

<https://restaurantequinque.es/>



Pechuga de pitu guisada



En los postres optamos por el arroz con leche, la inspiración asturiana siempre presente, bastante bueno, pero lastrado por un requemado excesivo del azúcar, lo que amargaba el gusto. El flan de huevo con chantilly de amontillado también hará las delicias de los golosos.



Flan con chantilly de amontillado



Arroz con leche

El espacio de la sala es algo justo, con las mesas bastante próximas y puede resultar ruidoso, ya que se suceden los llenos. Esta afluencia de parroquianos también condiciona al servicio en los momentos de mayor actividad, con algún pequeño despiste. La bodega cumple con algunas referencias disfrutables, aunque podría estar mejor. Destacable el pan de calidad, del panadero John Torres.

En definitiva, una experiencia gastronómica de calidad, en una casa que cuida mucho su cocina, y en la que se guisa de verdad. Y todo a un precio muy razonable. Recomendable reservar con tiempo.



Gastronomesfera



Sala cercana barra

Tripadvisor





El Catacaldos

VINOS PARA UNA BARBACOA

Anthony Bourdain decía que “La Barbacoa puede no ser el camino para la paz mundial, pero es un comienzo”, y un buen comienzo, es el momento perfecto para disfrutar del aire libre, juntarse con los amigos y celebrar con ellos, y que mejor forma de hacerlo que con una buena barbacoa. Buena comida, buenos amigos, buen tiempo y buen vino.

Puede que parezca algo difícil maridar vinos con barbacoa, ya que tenemos verduras, carnes, pescados, mariscos, toque de brasa, ahumados y sobre todo calor en estos tiempos, que nos hacen decantarnos por agua o bebidas más refrescantes.

Pensamos que es muy difícil este maridaje, pues podemos pasar de tener una gran comida a todo un gran fracaso, y aunque parezca algo difícil, he de decir que la barbacoa ayuda también a saborear mejor los vinos. Cocinar en ella incrementa los sabores de la comida, y también los desgrasa, así que, podemos usar cualquier tipo de vino, jóvenes, con estructura o viejos.

Aquí os dejo tres vinos con los que potenciar el sabor de la comida que pongáis en vuestras barbacoas, no os van a defraudar, y estoy seguro que los pondréis en vuestra lista de imprescindibles. Lo único que os recomiendo es que no los sirváis a temperatura ambiente, en verano cualquier vino a 35° se echa a perder. Ponerlos entre 14°-18°, y si es necesario podéis meterlos 20 minutos en la nevera, o unos minutos en una cubitera para que no pierdan temperatura, veréis como pierden esos toques alcohólicos, esa astringencia, y ganan en sabores y olores.

Aprovechar cualquier momento de este verano para brindar con ellos, por todo lo bueno que llevamos de año, y por todo lo que nos queda. Y recordar lo que siempre os digo, el vino es alimento, cultura y sobre todo el sustento de miles de familias españolas... así que beber vino, con moderación, que la vida a través de una copa de vino es mucho mejor.

REMORDIMIENTO

Tinto, 2023

UVA: 85% Monastrell, 15% Garnacha

BODEGA: Bodega Cerrón

ZONA: Fuente-Álamo (Albacete)

D.O.: DOP Jumilla

PVP: 9-12€

Catado en copa Zwiesel Fusión Burdeos



Situarse en la zona de Fuente-Álamo, es pensar siempre en un hermoso valle lleno de vides por todos lados. Y es en esta zona donde nace este vino procedente de diferentes parcelas, que van buscando orientaciones este y norte, para ser más fresco. Hablamos de parcelas como La Muela, Las Heras, Sierra Parda, El Cerrico, Las Pedreras, El Tejarejo, Los Altos, Fortaleza, El Cenajo, zonas que combinan lo mejor de ellas y sus suelos para ofrecer este vino.

Son viñedos plantados en vaso, de secano, con edades comprendidas entre los 25-50 años, cultivados en ecológico y con técnicas biodinámicas a una altitud de entre 800 y 920 metros. Los suelos son franco arenosos, con alta concentración de caliza y cantos rotos del estrato petrocálcico, que le hacen adquirir la finura característica de este vino. El clima es mediterráneo con influencia continental, las montañas de alrededor de Fuente-Álamo, le hacen de escudo a la influencia del mar mediterráneo, por lo que cuenta con muy pocas precipitaciones, alrededor de 300 litros anuales.

La vendimia es manual, al ser viñedos de cultivo biodinámico, se realiza un proceso de selección y cuidado de la uva durante todo el año. Así la uva

entra directamente en bodega para realizar un proceso de maceración en frío antes de la fermentación. Luego se introduce, en depósitos de cemento, acero inoxidable, fudres, barricas abiertas y tinos usados de madera de 500, 600 y 700 litros, donde fermenta espontáneamente. Tras la fermentación tiene una crianza de 8 a 10 meses en ánforas de barro, barricas de gran tamaño y fudres. Se cría con sus lías y sin sulfuroso, pero sin moverlas, para tener un reductivo en el vino y mantener la frescura y la fruta. Una vez que se embotella, se deja reposar durante mes o mes medio con la botella de pie, y se procede a su comercialización.

Vista: Rojo cereza con ribetes violáceos, capa media baja y lágrima media.

Nariz: Fruta roja y negra confitada, arándanos, moras, especias dulces, vainillas, clavo, minerales.

Boca: Fresco, fruta roja madura, moras, floral, especias, minerales, monte bajo, balsámicos, sabroso y persistencia media alta.

Maridaje: Embutidos, carnes rojas, cordero manchego, pescados blancos y azules, pastas, arroces, y cualquier alimento cocinado a la brasa.



Bodega Cerrón

Dirección:

*Bodega Cerrón,
02651 Fuente-Álamo, Albacete*

Teléfono: 967 543 034

Web: vinacerron.com/

Bodega Cerrón es una bodega familiar situada en el pueblo de Fuente-Álamo, en la parte albaceña de la DO Jumilla, pionera en el cultivo ecológico y que conserva un importante patrimonio de viñedo viejo y en pie franco. Hace más de un siglo, su bisabuelo paterno Francisco Cerdán supo apreciar la peculiaridad de los terrenos del pueblo de Fuente-Álamo, seleccionando las zonas idóneas para la plantación de la vid.

Actualmente la bodega está gestionada por tres jóvenes hermanos, Carlos, Juanjo y Lucía Cerdán, cuarta generación de los Cerdán. La idea del proyecto nace en los años 80, al heredar la tercera generación, parte del viñedo familiar, lo que lleva a estos tres hermanos a interesarse por él, formarse y viajar a diversas zonas vitivinícolas para comprender mejor este mundo, y decidirse a iniciar el proyecto actual de Bodega Cerrón.

Bodega Cerrón está situada en uno de los parajes con mayor altura de la DOP Jumilla, La Muela, a 1050 metros sobre el nivel del mar. Sus viñedos están trabajados en ecológico con algunas parcelas en biodinámico, buscando conseguir vinos más frescos, verticales y expresivos. Las parcelas se encuentran en el rango de 850-960 metros con exposiciones norte para conseguir vinos con más carga frutal.

El clima que tienen es mediterráneo, influenciado por el continental, clima semiárido y de escasas lluvias, con apenas 300 litros por metro cuadrado de lluvia media anual, irregularmente repartida, con aguaceros, a veces. Tienen una luminosidad muy alta, lo que los lleva a unas 3.000 horas de sol anuales, que en ocasiones superan los 40 grados de temperatura en verano, y frío en invierno, cuando se pueden registrar mínimas negativas que a veces se aproximan a -10 ° C.

Los suelos son de toscas calizas, con un gran porcentaje de piedra, lo que permite mantener la humedad en verano. La bodega busca las zonas de transición de montes para descubrir microclimas de umbría. Con ello se logra retrasar la maduración de la uva y obtener una acidez más alta de lo normal, consiguiendo mayor frescura y que los vinos no sean tan pesados.

La idea de ellos es la de recuperar pequeños viñedos centenarios de la zona, aparte de los que ya po-

see la familia, buscan otros que, debido a su bajo rendimiento, se encuentran abandonados, con el fin de hacer el vino de toda la vida de Fuente-Álamo, con las técnicas modernas y antiguas.

Los vinos de Cerrón, son vinos con certificación ecológica y vegana, además han introducido determinadas prácticas de la agricultura biodinámica, reivindicando además el uso de tinajas de barro y hormigón para vinificar sus vinos, buscando un mayor frescor y toques frutales en estos. Son métodos de vinificación ancestrales, que han ido aprendiendo de sus abuelos, y que han sabido trasladar a la actualidad. Sus antepasados han trabajado los viñedos sin el uso de agroquímicos, siguiendo una viticultura sostenible. Por eso plantaban los sarmientos con forma de L, es decir, con la raíz en dirección norte, para facilitar que esta encontrara la humedad. Así mismo procedían a realizar podas cortas con el fin de no estresar a la planta y que esta pudiera desarrollarse según su ciclo. Son técnicas antiguas que buscaban el mantenimiento de la biodiversidad en el suelo y el respeto por el entorno, y que actualmente siguen trabajando.

Tal y como ellos dicen, “No se trata sólo de mantener lo que tienen, sino de seguir construyendo una tierra sana, seguir creando el equilibrio perfecto con la naturaleza.”

ANTONIO SERRANO

ETIQUETA NEGRA

Tinto 2019

UVA: Tempranillo, Garnacha y Monastrell

BODEGA: Bodegas Antonio Serrano

ZONA: Villarrobledo (Albacete)

D.O.: Vino de la Tierra de Castilla

PVP: 17-19€

Catado en copa Zwiesel Fusión Burdeos



Antonio Serrano Etiqueta Negra, es un coupage de uvas tempranillo, garnacha y Monastrell, que proceden de diferentes parcelas de viñedos propios con más de 50 años, en el término de Villarrobledo, situados a una altitud de entre 750 y 1.000 metros sobre el nivel del mar. Los suelos de estas viñas son pobres, de secano, franco arenosos con caliza o tosca bajo ellos, que le permite obtener vinos con mayor frescura, finura y expresividad.

La elección de estas variedades principalmente es porque estamos hablando de un vino de Autor y de Guarda. Estas variedades son de zona cálida, y de ciclo largo, por lo que se dejan con poca carga en la viña, y tienen una vendimia tardía. Con esto se consigue una maduración más lenta y larga, cogiendo las uvas una gran estructura, capaz de aguantar los 2 años de crianza en bodega que les esperan.

La vendimia se hace durante el mes de septiembre, aunque se intenta retrasar lo máximo posible. Se comienza con el tempranillo a finales de mes, y entrando en octubre se pasa a la garnacha y monastrell. Hay una selección principal en el viñedo y luego se realiza otra al entrar en bodega. El 90% de las uvas va a fermentar a cubas de acero inoxidable, y el 10% restante, se deja fermentar

en tinaja con el raspón para aportarle frescura, toques herbáceos y minerales. Una vez realizada la fermentación, se descuba, y se hace el coupage, pasándolo a realizar una crianza en tinajas de barro de más de 100 años por unos 6 meses.

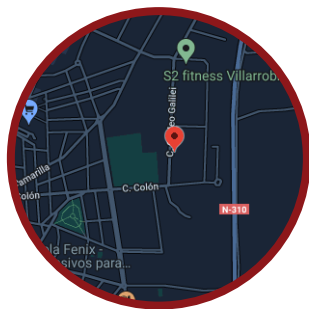
Tras esta crianza, se pasa a barricas nuevas y de segundo uso de roble francés, con tostados medios, para no coger tanto los aromas de madera y mantener la fruta, donde permanece entre 18 y 24 meses más afinándose, hasta que se embotella. Aquí permanece entre 6 meses y un año antes de ponerse a la venta, y puede durar mucho más en ella, ya que es un vino destinado a ser de gran guarda.

Vista: Rojo picota con toques violáceos, capa media, ligero, lágrima media baja.

Nariz: Futa negra madura, moras, aceituna negra, especias dulces, canela, maderas finas, balsámicos, monte bajo.

Boca: Fresco, fruta negra madura, maderas finas, leves tostados, especias dulces, vainillas, frutos secos, minerales, estructurado.

Maridaje: Carnes rojas, blancas, embutidos, carne de caza, pescados grasos, guisos, quesos, cacao.



Bodegas Antonio Serrano

Dirección:
C/ Galileo Galilei 17
02600 Villarrobledo, Albacete

Teléfono: 611 542 429

Web: bodegasantonioserrano.com

Bodegas Antonio Serrano nace en el año 2015 por el interés que tiene el joven Antonio Serrano en no perder el patrimonio vinícola de la familia. Al nacer en Villarrobledo, tierra de vinos, y de una familia de viticultores, se puede decir que llevaba el ADN del vino dentro de él. Por ello decidió comenzar sus estudios de enología en Cádiz, terminándolos en Logroño, formándose a la misma vez en varias de las mejores bodegas de La Rioja y Ribera del Duero, antes de volver a su localidad para comenzar con su proyecto de bodega.

Comenzó recuperando diversas parcelas de casi 100 años, que la familia quería arrancar debido a sus bajas producciones. Él tenía muy claro que estos viñedos viejos, de secano, en vaso, y con unas altitudes de entre 700 y 1.000 metros sobre el nivel del mar, le darían la oportunidad de

elaborar vinos de gran identidad. Pero no se quedó aquí, Antonio Serrano quería volver a los orígenes, a la forma de elaboración de sus abuelos, a realizar una elaboración más natural, y comenzó también a recuperar las tinajas de Villarrobledo centenarias de la familia.

La crianza y conservación del vino en tinajas se remonta a miles de años, así que Antonio Serrano ha retomado esta antiquísima forma de elaboración para crear vinos modernos, ecológicos y de gran calidad. La tinaja regula la temperatura por sí sola y hace que los vinos precipiten sus posos más rápido. Así mismo, al ser el barro neutro, no es un conductor de la electricidad. En la tierra sabemos que existen unos campos magnéticos y corrientes eléctricas, y estas al conducir la electricidad, hacen que, en el metal, como el acero inoxidable, se tarde más en precipitarse. Es por ello todos sus vinos pasan un tiempo en las tinajas antes de ser embotellados. A los jóvenes les da un paso de 1 o 2 meses por ellas, mientras que los destinados a crianzas pasan algo más de tiempo, entre 6 y 8 meses según se vea la evolución de estos. Gracias a este proceso de filtrado y clarificado que se realiza de forma natural en la tinaja, sus vinos son naturales y aptos para el consumo vegano.

La tinaja también es un arma de doble filo, ya que micro oxigena y hace que el vino evolucione muy

rápidamente. La estructura microporosa del material funciona igual que la madera de las barricas. La evaporación del vino en este proceso también se realiza a través de las paredes del recipiente, ya que la arcilla no es totalmente impermeable. Este material permite un aporte lento y constante de oxígeno que elimina el verdor de la fruta, la parte astringente y los amargores propios de los taninos, potenciando la calidad de la uva, su frescura, fruta y aromas, respetando su sabor al máximo.

Utiliza también barricas francesas de primer y segundo uso para sus vinos, ya que, aunque la crianza en tinaja aporta mucha frescura y expresividad, el paso por barrica les da una gran finura y elegancia a los vinos, a la vez que permite que estos sean muy respetuosos con las características específicas del terreno donde nacen.

Estamos ante una bodega donde prima sobre todo el respeto por el terruño, las viñas y la uva, consiguiendo con ello vinos modernos, frescos, frutales y de fácil consumo. Una bodega que apuesta por la elaboración tradicional para ofrecer vinos actuales, modernos, y sobre todo auténticos.

GOLD RUPESTRE

Tinto, 2021
 UVA: 100% Garnacha Tintorera
 BODEGA: Bodega Santa Cruz
 ZONA: Alpera (Albacete)
 D.O.: D.O. Almansa
 PVP: 16-17€
 Catado en copa Zwiesel Fusión Burdeos



Gold Rupestre es un vino tinto que procede de un viñedo de más de 40 años de antigüedad denominado Parajes del Reviejo, situado a una altitud de entre 850 y 1050 metros sobre el nivel del mar, en la zona de Alpera, provincia de Albacete. Los viñedos se caracterizan por tener suelos calizos y pobres en materia orgánica, con un clima muy riguroso, seco y continental.

Es un vino elaborado a partir de variedad de uva garnacha tintorera (100%). Los viñedos son de bajo rendimiento, y son seleccionados por el equipo técnico de la bodega. La vendimia se hace a mano, en cajas de 200kg con una rigurosa selección en bodega. Vinificación realizada a partir del modo tradicional, con despallado de uva, en depósitos de acero inoxidable con inyección de aire nitrógeno.

El proceso de maceración y fermentación alcohólica tiene lugar con un proceso novedoso sin empleo de bombas de remontado y solo trabajando con gases, aire, carbónico y nitrógeno, para cuidar al máximo las pieles de las uvas. La temperatura de fermentación estuvo en torno a 28°C, con un tiempo en contac-

to entre pieles y mosto de 10 días. La fermentación maloláctica se realizó en una selección de barricas de roble americano de 500 litros de grano muy fino, donde permaneció en ellas un tiempo de entre 8 a 12 meses. Terminando el proceso con una ligera clarificación y estabilización por frío. Se embotella, y permanece unos meses afinándose hasta que se lanza al mercado.

Color: Rojo rubí con ribetes violáceos intensos, capa alta, lágrima media alta.

Olor: Fruta negra madura, moras, especias dulces, canela, frutos secos, higos, tostados leves, balsámicos.

Boca: Fresco, fruta negra madura, mora, grosella, especias dulces, vainillas, tostados, torrefactos, tabaco, cacao, buena acidez, persistente.

Maridaje: Todo tipo de carnes a la brasa, de caza, quesos curados, guisos, pastas con salsas de carne.



Bodega Santa Cruz de Alpera

Dirección:

*C. Cooperativa, S/N,
02690 Alpera, Albacete*

Teléfono: 967 330 108

Web: bodegasantacruz.com

Bodegas Santa Cruz de Alpera fue fundada en 1947 por 25 viticultores del municipio de Alpera, con el objetivo de defender la viabilidad de sus viñedos y de sus explotaciones vitivinícolas. Es en estos años cuando la bodega inicia su andadura en la elaboración de vinos la cual nos conduce a la actualidad, en la que sus vinos se encuentran y se consumen en más de 50 países de todo el mundo.

Actualmente la bodega es una cooperativa, que está formada por 400 socios. Lleva el control productivo de más de 3000 hectáreas cultivadas, de las cuales más de 1.000 hectáreas se cultivan bajo la certificación de viñedo ecológico. Es una bodega que ha cambiado mucho en sus casi 80 años de andadura, adoptando las últimas novedades tecnológicas, pero siempre sabiendo de donde venía, respetando sus orígenes y su tradicional forma de hacer sus vinos.

La principal variedad de uva que cultivan es la Garnacha Tintorera, seña de identidad de la zona, variedad autóctona del municipio, y de la DO Almansa, en la que se encuentran. Se denomina así por su pulpa coloreada y por poseer una intensidad colorante superior al resto de variedades de todo el mundo. Procede del cruce de petit bouchet con garnacha tinta (la francesa grenache) y fue introducida sobre el año 1.800 por comerciantes franceses en la zona de Alicante, a raíz del ataque de Filoxera. También tienen otras uvas como monastrell y syrah en tintas, y verdejo, sauvignon blanc en blancas.

El suelo de los viñedos se caracteriza por ser suelos calizos y pobres en materia orgánica, marcados por una altitud de entre 850 y 1050 metros respecto al nivel del mar. La pluviometría anual media oscila entre 300 y 400 mm, concentrándose estas lluvias en las estaciones de otoño y primavera. El clima es muy riguroso, seco y continental, con inviernos muy fríos, y veranos muy calurosos durante el día y frescos en la noche. Estas condiciones alargan el proceso de maduración, haciendo que la garnacha tintorera concentre taninos y color en las fases últimas de maduración.

La gran extensión de viñedos que tienen, les permite seleccionar año tras año las uvas idóneas para mantener constante la tipicidad y calidad de sus vinos. De las cepas de pie franco con más de 40 años, donde vendimian las

uvas seleccionadas a mano, obtienen sus mejores vinos. Mostos intensamente coloreados, con graduación elevada, muy tánicos y estructurados, con equilibrada acidez. Vinos muy densos, alcohólicos, coloreados y con aromas a frutas rojas muy maduras, que irán redondeándose en el parque de barricas que poseen, hasta alcanzar el punto álgido de su vida, que será cuando salgan al mercado.

Es una bodega que tiene un fuerte compromiso con el medio ambiente, y ello radica en el cultivo no agresivo del viñedo. Actualmente poseen más de 1.000 hectáreas en producción ecológica certificada con el objetivo de mejorar la calidad de sus vinos, el cuerpo técnico lleva a cabo un proceso de selección de viñedos e implantación de novedosas técnicas de elaboración, dando lugar a un aumento del valor añadido en todos sus vinos.

Además, su filosofía no solo se basa en el campo, radica también en buscar el bienestar y crear riqueza en la pequeña población de Alpera, ya que la bodega, es el principal motor económico de esta localidad.

Una bodega moderna, que no olvida su pasado, con casi 80 años de experiencia en la elaboración de vinos y adaptada a las nuevas tecnologías, para hacer frente a nuevos retos y opciones de futuro que el mercado les presenta de la mano de sus vinos

Recetas Ancestrales

Ensalada de escabeche de gallina



*Ensalada de escabeche de gallina.
vers. Charo Carmona*

Cuando las gallinas dejaban de poner huevos, pasaban a ser cocinadas; y de ello hay refranes –*Gallina nueva, para ponedora; gallina vieja, para la sopa, ... o Gallina que no pone huevos, al puchero*– y platos que lo corroboran.

El escabeche es una técnica de conserva usada desde la Antigüedad, y empleada en varias recetas por Marco Gavio Apicio (s. I) en su atribuido “De re coquinaria”, para conservar carnes, hortalizas o pescados: “En el momento que lo frías y lo hayas sacado del fuego, rocíalo con vinagre caliente” (I, XI). En al-Andalus se llama *assukkabeğ* del árabe clásico *sikbāğ*, que evolucionará a escabeche, y con vinagre y almorí es receta habitual con carnes, aves y pescado. Al-Arbūli en “al-Kalām ‘alā l-agđiya” (1414) considera que el escabeche (*al-Sik-báy* o *al-sakbáy*) como “los platos en los que predomina el vinagre son fríos de complejión, y son apropiados para los jóvenes, para los que tienen temperamento caliente, y para la época del verano”.

Como escabeche aparece por vez primera en castellano ya en el “Libro de guisados” (versión castellana del “Llibre del Coch” de Rupert de Nola. Toledo, 1525) al describir la elaboración del “Buen escabeche” o en recetas de berenjenas o conejos en escabeche, entre otras.

Esta es una de las diversas recetas de escabeches y vinagretas del recetario anónimo, “Kitāb al-Ṭabij” (s. XIII):

Vinagreta de carne de gallina y de otras (aves)

Se pone la carne en una olla y se le echan especias, cebolla majada con cilantro verde, sal, una cucharada de aceite, tres de vinagre, un poco de almorí y dos cabezas de ajo; se le echa el agua que le cubra y se cuece hasta que se haga, se espesa y se espolvorea con pimienta y canela y se presenta. Y si falta el almorí, es también buena, y si se hace la vinagreta con carne grasa, se le echa berenjena hervida.



Ensalada de escabeche de gallina.
vers. Gastrocharlie



Escabeche

Charo Carmona
Restaurante Arte de Cocina,
Antequera (Málaga)

Para el escabeche de gallina:

- 1kg de pechuga de gallina de corral
- 1kg de cebolla en juliana
- 5 dientes de ajo
- 1 l de AOVE
- 1 l de vinagre de Jerez de 25 años
- 2 hojas de laurel
- c.s. de perejil
- c.s. de orégano
- c.s. de pimienta negra en grano
- c.s. de sal

El apunte: Beneficios del escabeche

- > Es un líquido rico en prebióticos, probióticos y simbióticos que contribuyen al equilibrio de nuestra salud intestinal.
- > La conservación de algunos pescados con el escabeche potencia la presencia de proteína magra, además de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), que ayudan al refuerzo del sistema inmunológico.

> **Elaboración**

Se corta la pechuga en trozos homogéneos y se incorpora a una cacerola con todos los demás ingredientes, dejándolo macerar de 4 a 5 horas en frío. Después, poner al fuego y dejar hacer lentamente durante una hora aproximadamente. Enfriar y guardar en la nevera.

> **La ensalada**

1 lechuga viva
Trocear a gusto la pechuga y mezclarla con su escabeche. Lavar la lechuga y picarlas.
Disponer sobre una cama de lechuga la gallina escabechada. Verter un hilo de AOVE por encima.

Textos del libro
"La cocina malagueña de Fernando Rueda"



*José Antonio
Fidalgo Sánchez*

LES HISTORIES DE FIDALGO

Vainilles Amarilles Redondines

Un servidor, profesor de Física con muchos años de jubilación, es, en asuntos de Botánica, un total "asnalfabeto", como así decía un sabio colega.

Así que, ya de antemano, suplico su indulgencia para los posibles errores que cometa con este artículo.

Las diversas variedades de la legumbre denominada *Phaseolus vulgares* reciben nombres muy variados de unas regiones a otras: alubias, judías, habichuelas, frijoles, porotos...

En Asturias, si se trata de semillas secas les decimos *fabes* (singular "faba", no "fabe"); y si son los frutos (vainas y semilla) inmaduros los denominamos "frejoles verdes" o, *vainilles*.

Este "fruto", propiamente dicho, consta de una vaina alargada, comestible cuando inmadura, de color verde (presencia de clorofila) o amarillo (ausencia de clorofila) con forma plana o redondeada, que encierra varias semillas, también inmaduras.

La presencia de clorofila da a "les vainilles verdes" un sabor fuerte ("a verdin", decimos en el pueblu), cosa que no se aprecia en las de color amarillo, de sabor más delicado y más suave; razón que justifica el apodo de "mantequilla que algunos les asignan. Bueno, bueno, bueno...

Pues ayer, 18 de julio (¿"Por qué me inspira este miedo extraordinario / esta cifra ¡Ay de mí! del calendario"? se preguntaba don Mendo) unas primas me regalaron entre otras cosas, "unes vainillines amarilles redondines, tiernes y tentadores", para disfrute nutricional de fin de semana.



En **Casa Prudo** a tal maravilla la tratamos de excelencia al prepararla de este modo.

- Cortamos las puntas y rabos a las vainas y, si son largas, las troceamos al gusto. Lavamos, escurrimos y van a una cazuela.
- Añadimos un poco de agua o caldo de ave, salamos al gusto y tras unos hervores cuecen brevemente para quedar un poco "al dente". Se escurren dejando un poco de caldo con ellas.
- Aparte, en sartén con aceite de oliva, hacemos un sofrito con cebolleta tierna, pimiento, ajo, tomate y chorizo picantín, todo muy desmenuzado.
- Agregamos el sofrito a "les vainilles" y da todo unos hervores suaves. Reposa y se sirve muy caliente adornando con trozos de huevo cocido.

¿Y para beber?

¡Ay, Dios mío! No me riñan, pero "estos días, con el calor, el cuerpo pídemelo sidra y como en Sales ma-yenla tan buena... ¿Qué quieren que haga?"

GASTROÑAM

