

GASTROÑAM

Revista de Gastronomía Española



Número 11 | Octubre de 2024

TURISMO GASTRONÓMICO | RESTAURANTES | VINOTECA | CULTURA Y GASTRONOMÍA

Sumario



06

¡Chongastán
EL MEJOR CHULETÓN DE ESPAÑA!

13

EL RESTAURANTE
Atxuri de Cádiz

14

Restaurante Gofio
CORAZÓN CANARIO

19

EL ANILLO
de compromiso



El equipo GastroÑam

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



www.gastroñam.es |

Revista GastroÑAM n°11
 de Octubre 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



20 *El Gallo de Mós,*
UN GALÁN QUE PRONTO PASA A "MANJAR"

26 *De las*
LAPAS

27 *Recetas*
ANCESTRALES

30 **LES HISTORIES DE FIDALGO**
En casa Lula (Tineo)
relleno de Chosco

31 *Desastre en*
LAS SALINAS DE LA ESPERANZA

Llega el otoño, caen las hojas y con las hojas caen algunos mitos, siempre caen mitos. En realidad no deberían existir los mitos. Todos somos humanos con ciertas capacidades, muchas de esas capacidades nos han sido concedidas o las hemos heredado. A veces las conseguimos con un enorme esfuerzo y eso es digno de admiración, ¿pero alguien se merece convertirse en un mito? ¿un cocinero, un sumiller, un empresario de hostelería, un gourmet, un crítico?

El otoño es una de mis cuatro estaciones favoritas. Antes no me gustaba nada. Pero llevo cerca de treinta años siendo un apasionado del mundo de las setas en todos los sentidos. Sin embargo los días se acortan y entra cierta nostalgia...

Con la melancolía llegan pensamientos como ¿qué coño pinto yo aquí? ¿por qué somos tan transparentes? Llevamos meses siendo la revista número uno en búsquedas relacionadas con la gastronomía española y nos codeamos con Siete Caníbales y Gastroactitud en búsquedas generales sobre gastronomía. Pero conocemos a muy pocos chefs mediáticos. En ocasiones nos dejamos bastantes billetes, tenemos una charla y a los cinco minutos se olvidan de nosotros, porque no van a obtener nada, no les interesamos, nuestra opinión llegará a un número cerrado de aficionados a la gastronomía.

Y no tenemos capacidad económica para hacer más, comer más, en “mejores” sitios y mucho menos hacernos promoción. Somos la única revista en la que no hay periodistas ¿será eso?, la única que no gana dinero, la única que cuesta dinero a sus colaboradores... De momento me he negado a monetizar, rentabilizar y mucho menos “prostituir” la publicación. Han querido colaborar Agencias de Comunicación y han salido por donde han entrado. Esta revista no publicita ni hace promoción de restaurantes. Se dice lo bueno, se dice lo malo... No todos los restaurantes son “maravillosos”.

Pero seguir siendo transparentes después de un año de viajes para conocer lo “auténtico”, después de tremendas “curradas” para publicar en el último minuto, causa hartazgo. Hubiéramos podido aportar algo nuevo y fresco a la Gala de los Premios Nacionales de Gastronomía, pero no. No tenemos “caché”. Continuaremos trabajando aún en la ignorancia, mientras haya ganas e ilusión.

En este número de octubre no contamos con la colaboración de los habituales Andalusian Flavor y El Catacaldos. Están aún poniéndose al día en sus labores pos vacacionales. Sin embargo tenemos un nuevo fichaje.

Enrique Cubeiro es un artistazo. Era uno de los más “listos” de mi clase. Lleva pintando más de veinte años y dibujando muchos más. Fue Director de la Revista de Alumnos de la ENM. Recientemente ha escrito una novela de intriga policíaca. La leí en tres días. Algo que no me ocurría hace treinta años. Es marino de profesión y en los últimos años de su carrera, uno de los más importantes expertos en Ciberdefensa de Europa. Nos presenta un divertido relato, que se une al de Santi este mes.

Antón aporta “salsa canaria” a la gastronomía madrileña, Alfonso se mueve entre Las Canarias y Asturias para hablarnos de las lapas o llampares.

Fidalgo nos habla del Chosco asturiano, mientras la Receta Ancestral este mes es el Ajocolorao.

Yo escribo un artículo “denuncia” sobre la falta de mantenimiento de los muros de protección de las salinas de la Bahía de Cádiz y me desplazo a Galicia para investigar sobre el famoso Gallo de Mos, mientras Gastrocharlie se va a disfrutar del incomparable paisaje pirenaico a la vez que degusta un “peaso” chuletón en Chía, un minúsculo pueblo de montaña.



Carlos Hernanz
Coordinador de contenido

Viva el
Otoño!



*Gastrocharlie*

¡CHONGASTAN, EL MEJOR CHULETÓN DE ESPAÑA! (CON EL PERMISO DE ETXEBARRI)

Seguramente muchos amantes de la buena mesa discreparán de lo expresado en el título, ya que la carne de que se trata es ternera y la maduración baja. Pero veremos otras circunstancias que hacen que alcance la excelencia y sobre todo, es lo que ha experimentado este autor.

Iremos por partes, en primer lugar hablaremos de la materia prima...

El producto. La ganadería y el huerto.

El restaurante se encuentra en Chía, pequeña localidad de tan sólo 90 habitantes en el Valle de Benasque. La población no ha dejado de disminuir en los últimos cincuenta años.

Antiguamente todos sus habitantes se dedicaban a la ganadería, pero en la actualidad, tan sólo quedan la Casa Chongastán y otros tres ganaderos.

Se sube desde la carretera general del Valle, junto a Castejón de Sos por una serpenteante carretera con un bonito paisaje, donde van desfilando roquedos, pequeños prados y bosquetes de abedul. Tras tres "largos" kilómetros y un túnel de un sólo sentido, en la entrada del predio se encuentra el restaurante Chongastán, con apariencia de rústico chalet de montaña. Alrededor el huerto, las viviendas de la familia (antiguamente era la planta baja para establos, la interme-



“Algunas de las vacas están geolocalizadas y se encuentran con facilidad mediante una aplicación del móvil, [...]”

dia vivienda (la borda) y la superior (las falsas por su estructura más ligera) almacén y rebost, despensa de alimentos y una zona destinada a curar los embutidos) y la carnicería.

Voy conociendo a la familia Martín, Judith, la pequeña, con la que coordiné la visita, me recibe, no sabemos en qué orden vamos a hacer las visitas al ganado y las diferentes dependencias. Pronto aparece Juanjo, el mediano, además de colaborar en el restaurante, es el propietario de la ganadería. En el piso alto se asoma Juan, el padre, 81 años muy bien llevados. Le preguntan si quiere subir a ver las vacas, está “almorzando”, pero le apetece. Mientras esperamos, me ofrecen un café y una tostada “catalana” con paleta ibérica. Ni tan mal... Me pongo a charlar con el Tío Félix y pronto baja el patriarca, historia viva del Valle, de Chía y de su ganadería. Con la historia de su vida se podría escribir una magnífica novela costumbrista.

Pronto aparece Juanjo con un vetusto todoterreno, el vehículo más apropiado para conducir por la pista de Chía a Plan, hasta los altos prados de montaña (praus dicen, como en Asturias)

Algunas de las vacas están geolocalizadas y se encuentran con facilidad mediante una aplicación del móvil, además hay pastores eléctricos (líneas electrificadas con batería) para mante-



ner al ganado en la zona que corresponde a cada ganadero.

Subiendo tres o cuatro kilómetros por la pista, la aguda vista de Juanjo divisa un grupo, que no está en la zona esperada. Son vacas escadoras, están pastando en un talud con arbustos espinosos y una tremenda pendiente. Nos acercamos y me cuenta que la mayoría son de raza parda de montaña. Esta raza rústica, sana y de fácil trato, se estableció en la montaña asturiana, cántabra y pirenaica en los años 50 del siglo pasado, cruzando la raza parda alpina de los Alpes suizos y austríacos con razas autóctonas como la mantequera leonesa, la asturiana de montaña y la pirenaica. La de Chongastán proviene de esta última y la cabaña ganadera anda rondando las cien cabezas en los últimos años. Inicialmente eran animales principalmente de tiro, pero pronto separaron estirpes por selección genética y otros cruces, para leche y carne. La de la familia es de carne. Las vacas tienen las ubres muy pequeñas donde agarra el ternero con más facilidad. Entre los cuatro y los seis meses venden los terneros y sólo se quedan con las hembras, ya que se han dado cuenta de que la carne es más fina y rinde mejor.

Nos dirigimos a otra zona más alta pero con menos pasto donde hay un manantial y un abrevadero y se recogen las vacas todas las mañanas, más o menos temprano según el calor del día. Ese día aún no habían llegado muchas, pero veo ilusionado que había tres o cuatro recién paridas con terneros aún mojados por los lametones de su madre. Una vaca aún lleva colgando la placenta. En esa zona también hay algunas limousin y cruces de ambas.

Me resulta asombroso el conocimiento sobre su ganado y como lo reconocen, incluso a más de doscientos metros, con unos prismáticos que tiene Juanjo. Su padre con una experiencia de cincuenta años, aún le corrige en ocasiones.

Después vamos a la zona de establos, también en la montaña. Antiguamente estaban en la zona baja de las viviendas. Allí es donde engordan a las terneras. Esta fase dura desde el destete a los cuatro o cinco meses, hasta que tienen algo más de un año. En los establos les dan un pienso preparado ex profeso para ellos que lleva maíz, trigo, soja y otros cereales. Esto lo van consumiendo con paja para que sus es-





tómagos hagan su función rumiante, mientras el pienso aporta grasa al animal. Las terneras comen a demanda.

Las vacas se estabulizan con las primeras nieves y comen hierba seca que se corta en verano en los prados y se almacena en hatos cilíndricos hasta el invierno. Comen dos o tres horas por la mañana y luego quedan libres para pastar o deambular por los prados.

Luego vamos a visitar a los tres sementales, separados de las vacas mientras estas van pariendo. Hay dos limousin y un pardo. Animales enormes y de una timidez y docilidad que llama la atención.

Luego visito con Juan el huerto, del que es responsable con sus 81 años. Tiene varios tomates pata negra (rosa de Barbastro, corazón de buey, marmande, cherrys), excelente lechuga tipo gallego, calabazas, calabacines y las cebollas más grandes que he visto en mi vida, todo ello nutre las cocinas del restaurante. En los cultivos del huerto no se utilizan sulfatos ni otros químicos y se abona con el estiércol del ganado de su explotación. Se nos une en la

huerta Begoña, la hermana mayor y jefa de los fogones. Me lleva a la carnicería de nombre El Rebostr, aludiendo a los antiguos almacenes de embutidos, pero antes me acerco con Juanjo a la sala de despiece de piezas de caza mayor de la asociación de cazadores del pueblo.

Otros productos que crían en la explotación son gallinas y capones.

La carnicería.

Me comentan Begoña y Cristian, marido de Judith y encargado de la carnicería, que además de vender su propia ternera, elaboran numerosos productos del latón de la fueva, una raza de cerdo autóctono del Pirineo, con ciertas similitudes al cerdo ibérico y que campa libre por las sierras, pastando y alimentándose de bellotas. Elaboran patatera, porque Cristian tiene raíces extremeñas, también hacen tortetas (harina, sangre, manteca, anís, canela, pimienta, nuez moscada, pan de leña y chicharros). Magníficas butifarras, longanizas, chorizos, morcillas y hamburguesas con un 99% de ternera. En la carnicería también se vende todo el despiece de la res que no se cocina en el restaurante.





Yo llevo viniendo desde 2012 y ya era uno de los principales del Valle. Un par de años después hicieron un pequeño viraje de la pura tradición a platos un poco más modernos.

La Sala cuyo diseño interior es de la arquitecta Eva Covo, no se ha modificado en estos veinte años, pero sigue siendo muy actual. Tienen 12 mesas y una capacidad para 60 personas, que se llena todo el verano y los fines de semana de todo el año. La temporada de esquí también es muy importante.

El restaurante tiene desde el 2013 el Bib Gourmand de la Guía Michelin y recomendado Repsol.

A la una y media me sientan en la mesa, les pido hacer una especie de menú degustación para probar más cosas, con medias raciones y les parece bien. Por otra parte, durante la comida tendré que entrar varias veces en la cocina para presenciar ciertas preparaciones, especialmente el chuletón.

El restaurante.

En 2004 una ordenanza municipal ordenaba sacar los establos del casco urbano. Se pasaron a la montaña y los establos quedaron en desuso. Juan, que era un emprendedor, pidió un proyecto a una arquitecta del Valle para convertir el espacio en un restaurante. Pero no se decidían. Begoña, que estudió empresariales, trabajaba en una notaría, pero en los veranos la contrataban en restaurantes de la zona y le empezó a gustar el mundillo y a aburrir el manejo de legajos. Por otra parte la “mamma” Pepita cocinaba muy bien los guisos tradicionales y Begoña era tremendamente curiosa acerca de la alta cocina, no dejaba de acaparar todos los libros de cocina de “los grandes”, franceses y españoles. Finalmente tomaron la valiente decisión, llevaron a cabo el proyecto, que es una magnífica fusión entre lo rústico, lo funcional y acertados toques de vanguardia. Y abrieron en 2006, con la “L”, nula experiencia. Pese a todo, les fue muy bien desde el principio. Cada uno de los hermanos tiene “toque” en lo que le toca. Begoña “Jefa” y fogones, Judith en la Sala y Juanjo, el producto principal y echa una mano en Sala.



Con la bebida de aperitivo, sirven un pequeño entrante.

El primer plato es un sashimi de trucha. Esta trucha, de más de dos kilogramos (me recuerda a las lubinas de Aquanaria), es la de mayor calibre en cultivo de España y procede de la piscifactoría de Yesa de Caviar Pirinea SL. Su calidad es excepcional. El plato muy equilibrado, lleva hueva de trucha, alga guacame, guisante liofilizado (sobra), ajo blanco de manzana y un helado de tomate (de su huerta) y aceite de oliva.

Después me traen el guiso tradicional del Valle de Benasque, el Recau. Este era el plato de diario de la gente de campo. Le añadían lo que podían sobre una base de caldo con patatas y lacón. Cuando había en el huerto, se agregaba judía y zanahoria. En la actualidad lleva recortes de cordero y longaniza. Pero lo que distingue y da carácter a este guiso es la “enxundia” que es manteca de cerdo salada y curada de forma que coja cierto sabor a rancio. Es muy parecida al “unto” gallego, ingrediente fundamental del Caldo Gallego, aunque algo más suave.

Observo con cierta preocupación como las tapas o medias raciones acordadas, adquieren proporciones bastante más consistentes. ¡Ofú ofú, me voy a engollipá! Como dirían en mi tierra de adopción...

A continuación dos albóndigas de solomillo de ternera con ceps, parmentier y una demi-glace. Y unos callos (todo estómago) de ternera. Ambos platos puristas y elaborados con maestría.



“El restaurante tiene desde el 2013 el Bib Gourmand de la Guía Michelin y recomendado Repsol.”



Shashimi de trucha



Guiso tradicional



Albóndigas con solomillo de ternera con ceps



Callos de ternera

Y por fin llega el objeto del deseo. Un chuletón de ternera de 1,2 Kgs aproximadamente, de la zona media del costillar, con buena (pero no excesiva) infiltración de grasa y una maduración de tres semanas. La pieza se atempera unos 20/25 minutos. Después se coloca en la parrilla que está muy caliente para hacer la reacción de Maillard. La parrilla es muy curiosa, de gas de marca Arris Grillvapor, tiene una cámara de agua que ayuda a que el calor de la cocina no aumente en demasía, también a la limpieza y especialmente a la hidratación de la carne mientras se cocina. Pero lo que la hace “mágica” es el aroma a leña que desprende la carne asada por este método. El chuletón cortado grueso, se emparrilla tres minutos por cada lado para que esté poco hecha y cuatro minutos por ambos lados para quienes no gustan la carne excesivamente roja en su centro. El resultado en este caso fue excelente, como en anteriores ocasiones.

Judith que ejerce con eficacia la jefatura de la Sala, me hace una mini cata de sus tres variedades de aceite Shio, picual, arbequina y koro-neiki, una aceituna griega que hace un aceite muy equilibrado y me ayuda a elegir los vinos, muy acertados y siempre de la zona.

Para finalizar lo salado, Juanjo se empeñó en que probara el estofado de corzo, tierno, untuoso, intenso de sabor y con una salsa muy sabrosa con una pizca de chocolate.

Para el postre no había espacio, pero probé una miniporción de tarta de queso.

El restaurante, en temporada trabaja la caza, curiosamente Juanjo es cazador, pero no puede proveer al restaurante. La carne viene de un matadero específico a casi cien kilómetros. También trabajan las setas, especialmente ceps (boletos), rosinyols (cantarelas) y moixer-nons (perrechicos). Las segundas no son del gusto de la familia, sin embargo los perrechicos les apasionan.

Otros platos reseñables son las croquetas, el pulpo a la brasa, los huevos rotos con ceps y foie, las alcachofas y el carpaccio de manitas de cerdo.

La bodega no muy abundante en referencias (unas cincuenta), pero bien estudiadas. Los vinos son en su mayor parte del norte de España, destacando buenos Somontanos.

Tras la comida estuve de tertulia con la familia hasta las siete de la tarde y lo pasé francamente bien, pues son encantadores.

¿Es el mejor chuletón de España? No lo sé, dependerá un poco del gusto del comensal, pero creo que tiene muchos elementos para ser uno de los mejores, como habéis ido comprobando a lo largo de la crónica. Empezando con el control de su propia ganadería.

En definitiva, una de las tres referencias más importantes en el Valle de Benasque, que ya destaca por su gastronomía. Restaurante de productazo, de proximidad, prácticamente autosostenible, con una cuidada cocina tradicional y los toques de frescura y vanguardia que experimenta Begoña de vez en cuando. ¿Qué puede salir mal?



Santi de Paul

El Restaurante Atxuri de Cádiz

Tenía hambre además de ilusión.

La entrevista comenzaría a las 2 de la tarde, y no sería en un despacho cualquiera, de esos impersonales, sino curiosamente en el mítico restaurante “Atxuri” en pleno Cádiz. Lo conocía: morros de ternera y kokotxas alternaban con ricos postres a las mil maravillas. A lo mejor invitaba él. Esto sí que era un editor. Muchas ganas de conocerlo, pues de él solo sabía su email.

¡Qué nervios, mi novela podría ser publicada!

Esa novela de título “La Alianza de las Civilizaciones” y demás cosas inútiles” podría por fin ver por la luz. No sólo a mi novia Federica le había gustado la trama y crítica mordaz, sino que al posible editor, también parecía haberle llamado la atención. Su editorial, la editorial “Melapela” llamaba a mi puerta y yo la dejaría entrar. Sin condiciones por mi parte, que llevaba dos años mendigando a cientos de editoriales sin resultado alguno.

— ¿Es usted el editor de “melapela”? —me atreví a preguntar a un cliente ya sentado y solitario que tenía toda la pinta de editor (se nota claramente que veo muchas series de novelistas)

— El editor de esa curiosa editorial es la mujer sentada allí— me indicó el señor. Come aquí todos los días igual que yo. Cocina vasco-andaluza. ¡Qué buena mezcla!

Miré la mesa que me indicaba y...peazo editora. Algo parecido a Penélope Cruz, pero en formato rubia. Le di las gracias al señor aquel y encantado para allá que me fui.



Inicialmente la traté de usted (lo había visto hacer también en muchas series) y con una sonrisa me indicó...

— Cuchi, llámame Cuchi. Anda Gonzalo, siéntate, pídete una caña y hablemos...

Y no paramos de hablar y de reír. Qué atractiva Cuchi.

Nos echaron a las 8 de la tarde, y eso porque tenían que preparar las cenas, y no por otra cosa. Lo primero que me aclaró era que el nombre de la editorial se lo debía a una de las múltiples ocurrencias de su “ex”. Que ahora intentaba cambiarle de nombre, pero que valía una pasta. Cuchi me encantó. Al igual que los platos del menú: que si gambas al ajillo, almejas al tío Pepe, bacalao a la andaluza...Or-gía gastronómica a ritmo del vino Barbadillo.

Y al cabo de 3 meses la novela fue publicada. Con las ganancias de las 917 novelas vendidas, nos fuimos a celebrarlo Cuchi y yo al mismo restaurante. Ella, por fin, consiguió cambiar el nombre de la editorial. Ahora se llama “editorial Cuchi y Gonzalo”. Por cierto, Federica se perdió entre tanto capítulo y renglón, y nunca llegó a conocer el Atxuri. Una lástima. Daños colaterales.

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



*Antón
Bernabeu*

RESTAURANTE GOFIO CORAZÓN CANARIO

Ante la expectación creada por su reciente reapertura, decidimos visitar el restaurante Gofio en su nuevo emplazamiento en la calle Caballero de Gracia, paralela a la madrileña Gran Vía. El cierre de su antiguo local en el Barrio de Las Letras ha supuesto la pérdida de la estrella que les otorgó la Michelin en 2019. Las extrañas mañas de la guía del macarrón.

Safe Cruz y Aída González son los artífices de este nuevo Gofio, que no deja de ser el fruto de una continua evolución. Recién llegados de Tenerife a Madrid abrieron una cafetería en Argüelles, desde la que se mudaron al local del Barrio de Las Letras. Safe, con formación en el Basque Culinary, está a cargo de la cocina mientras Aída dirige la sala. Su camino se aleja de lo habitual, carácter y espíritu canario, pero huyendo de clichés, hasta el extremo de servir únicamente menús de degustación



Cocina de Gofio

como vehículo para transmitir su particular visión. Su propuesta, cocina de autor con el archipiélago como referencia, les permite valerse de la mejor despensa, incluso de fuera de las islas, sin abandonar su inspiración. El menú transcurre con los mojos y salsas como hilo conductor. Como no podía ser menos, su bodega nos trae las mejores referencias insulares, vinos que son un tesoro por reivindicar. Y, en su nuevo local, todo esto, si cabe, cobra aún más sentido.

La entrada a nivel de calle nos enseña la cocina de producción. Bajando al comedor, en la planta baja, nos adentramos en una sala amplia y diáfana, pintada en un gris crudo con reminiscencia a los paisajes de lava de las islas. Todo se presenta a la vista, gobernando el espacio la cocina en la que Safe termina sus creaciones. La sutil iluminación esta trufada de focos cenitales que iluminan en las mesas la zona en la que irán apareciendo los platos. A pesar del amplio espacio, se respira un aire de intimidad.

De los tres menús disponibles, elegimos el más largo, Canariedad Máxima Plus. En la mayor parte de los pases aparecen dos o tres elementos, siempre con un mojo o salsa como protagonista, todos punzantes, intensos y con personalidad. El resto de los elementos de cada pase siempre aportando diferentes ma-

tices. Como hemos mencionado antes, no se valen de ingredientes exclusivamente canarios, aunque el espíritu insular es innegociable.

La primera trilogía, los entrantes. Tartaleta de chocos asados con mojo de cilantro y huevas, la croqueta con todo y el conejo al salmorejo en versión salchicha. La segunda, plena de sabor e impecable en su elaboración, y el último, un clásico de la casa revisitado. Otro bocado que se sirve de entrada es una limpia fritura de pescado rebozado, en este caso bonito, con el contrapunto de una mayonesa de anchoas, homenaje al Ginory de Lanzarote.



La Croqueta de pollo con todo

Como elemento refrescante después de los fritos sirven una ensalada canaria con base de lechuga y requesón, tomate, remolacha, millo y granizado de tomillo limón. Se acompaña de un parfait de tomates encurtidos. Una muy buena combinación, refrescante, con matices lácteos y acidulados.

Y, en este momento del menú, aparecen esas salsas mencionadas con anterioridad. La reducción de un guiso de calamares, que se servirán en otro pase. Carácter y potencia. Acompañan, casi como si fuera la guarnición, lenguado a la plancha, cortes de sus dos lomos, papa canaria y garbanzos tostados.

En el siguiente pase se rinde homenaje a la playa canaria, con un salpicón de concha fina y una sabrosa perla de mejillones en escabeche. De nuevo intensidad, en este caso a sabores marinos.

Sin alejarnos del mar, el menú continua con otra trilogía, cazuela de salmonete a la brasa, escupiña como si fuera una lapa con mojo verde de perejil y bocadillo de vendimia, con sardina, tomate y cebolla. El

“Todo se presenta a la vista, gobernando el espacio la cocina en la que Safe termina sus creaciones.”



Ensalada canaria de lechuga y requesón, tomate, remolacha, millo y granizado de tomillo limón y parfait de tomates encurtidos



Lenguado a la sartén con salsa de calamares compuestos, garbanzos tostados y papa bonita blanca

orden importa. El bivalvo nos trae sabores del pase anterior y nos lleva de la mano al intenso y concentrado sabor del guiso coronado por la delicadeza del salmonete. Todo culmina, con mucho sentido, con el bocadillo de sardina y tomate. De alguna manera, este pase refleja la filosofía del menú, el protagonismo de la salsa y cómo los acompañantes van aportando matices.

Todavía en el mar, la siguiente secuencia nos trae un ravioli de los calamares cuya salsa se sirvió previamente con holandesa de mantequilla de cabra, unas gambas blancas con mojo hervido de sus cabezas y un cogollo encurtido.

Finalizan los sabores marinos con el sancocho, el plato más canario de un menú muy canario, casi una reivindicación en si mismo. Una deliciosa crema de pescado con papas, batatas y mojo rojo acompañada de su correspondiente pella de gofio empapada en el guiso y coronada por un pilpil de mojo rojo.

El último pase salado es precedido de un granizado de estragón con crème fraiche para refrescar el paladar. Una molleja de ternera marcada a la plancha, de punto impecable, salseada con una reducción, acompañada de un puré de papa azucena y mantequilla de cabra y un mojo de gochujang. Estupendo contraste de texturas y sabores.

Cazuela de salmonete a la brasa aceite de cebollino y hierbas

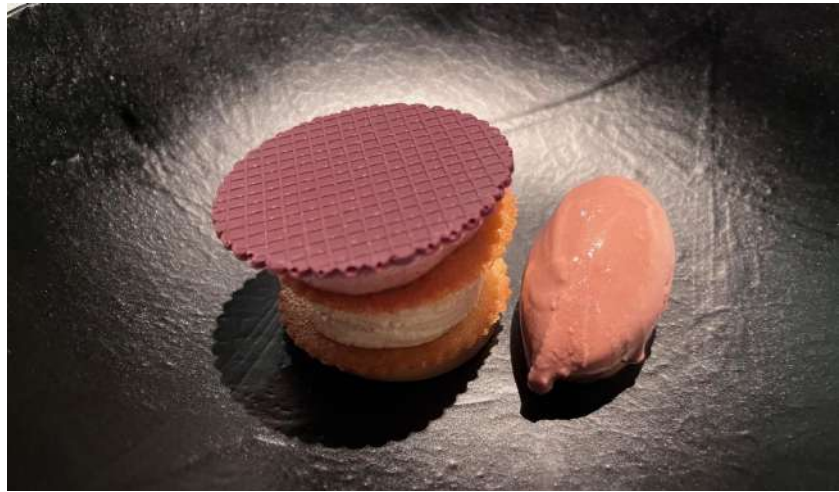


Sancocho a la inversa y pella de gofio con pil pil de mojo rojo





Molleja a la brasa y pure de papa azucena canaria con mojo de gochujang



Príncipe Alberto 2024, crema de café Friedhats, chocolate de puchero en mus y en helado con galletas

Los postres continúan por la senda de la canariedad, manteniendo el nivel previo del menú. Un refrescante polo de lima y guayaba, yogur con dulce de leche, ambos de cabra, y helado de plátano frito, y un gran cierre muy goloso, el tradicional Príncipe Alberto versión 2024 con crema de café, chocolate y helado.

La experiencia finaliza con una cuidada selección y servicio de cafés. Una gran bodega de referencias insulares como Bimbache, Puro Rofe, Envínate, Suertes del Marqués o Tamerán y una muy buena selección de champagnes. Y el servicio, estupendo, manejando ese difícil arte de acompañar al comensal, pero con la presencia justa.

Sin ser muy fanáticos del encasillamiento que supone el formato de menú de degustación, aquí tiene todo su sentido como canalizador de la propuesta de la casa. Se puede optar por alguno de los tres que se ofrecen en virtud de su duración y número de platos, de hecho, el más largo puede resultar algo pesado, pero comer aquí a la carta, perdería todo su sentido.

Gofio nos ofrece algo bien diferente, reivindicando la cocina de las Islas Canarias, algo poco habitual, en una propuesta de carácter, alejada de tópicos y con un concepto muy claro. Puede recuperar su estrella o no, nosotros creemos que la merece de sobra, pero, sin duda, la visita merece la pena.



*C. del Caballero de Gracia, 20,
Centro, 28013 Madrid*

*Reservas
912 03 35 34
<https://gofiobycicero.com/>*

*Lunes y Martes cerrado
Opciones de servicio:
Se requieren reservas*

<https://gofiorestaurant.com/>



Enrique
Cubeiro Cabello

El anillo de compromiso

Jacinto era un joven treintañero nacido en Mugardos. Nada más terminar la carrera de Telecomunicaciones en La Coruña, obtuvo su primer trabajo en Madrid, en el departamento de sistemas de una compañía de transportes. Allí aguantó año y medio, trabajando más de 60 horas a la semana, a cambio de un sueldo que apenas le permitía ahorrar unos miserables euros al mes, a pesar de llevar una vida absolutamente austera.

Agotado, decidió rescindir su contrato y dedicó los meses siguientes a sacarse un máster en ciberseguridad en la Carlos III. Y aquello le cambió la vida. Primero, porque en el aula 12B del campus de Puerta de Toledo conoció a Andrea, una chica preciosa y de buena familia, de la que se enamoró a primera vista. Y, segundo, porque tan pronto acabó el máster recibió una oferta de trabajo que casi duplicaba en sueldo al de su empleo anterior. En dos años cambió de empresa tres veces, mejorando siempre sus condiciones. Ahora tenía un sueldo bruto de 105K anuales y dirigía un equipo de 16 personas en una consultora de ciberseguridad que tenía como clientes a la mayoría de empresas del IBEX35.

Recién mudado a un ático en Cuatro Caminos, contemplaba satisfecho los tejados de Madrid cuando decidió que había llegado el momento de dar el salto y formar una familia. Sabedor de que Andrea era una entusiasta de las comedias románticas, estuvo durante semanas devanándose los sesos para buscar la forma de pedirle matrimonio. Y poco a poco una idea se fue formando en su cabeza.

Tras pasarse una tarde entera en una de las más selectas joyerías de Serrano examinando muestrarios, se decidió por fin por un anillo de diseño que le costó tres sueldos. Sencillo, elegante, y con un pedrusco de quilate y medio, que era lo menos que se merecía una novia como Andrea. La primera parte del plan estaba cumplida. Quedaba la segunda.

En los últimos meses, se había aficionado a la buena mesa; había hecho un cursillo de cata de vinos y se había suscrito a una publicación gastronómica, *GastroÑam*, cuyos números devoraba en cuanto los recibía. El último contenía un extenso artículo sobre los percebeiros gallegos y un relato breve de Santi Iglesias que le habían entusiasmado. Esa afición por lo culinario le había llevado a convertirse en cliente asiduo de un restaurante de Chamberí, el Tridente de Neptuno, especializado en pescados y mariscos. Allí le conocían ya como Don Jacinto y le reservaban su mesa preferida siempre que acudía. Además, había establecido una muy buena relación con Antón, el chef, también de una aldea de Ferrolterra, vínculo que sumado a su común pasión por el Racing de Ferrol facilitó mucho las cosas.

El plato estrella del local era la cabeza de merluza a la gallega, un plato que su madre preparaba con frecuencia, pero que allí alcanzaba el sumun. Jacinto sabía que cada mañana una furgoneta procedente de Burela traía los mejores ejemplares de la lonja, pescados con la técnica del pincho, que en la cocina del Tridente eran cocidos con la mayor delicadeza en agua procedente del Atlántico gallego. Los cachelos, de la variedad Kennebec, de un

amarillo imposible y un sabor y una textura incomparables, se los suministraba una pequeña explotación agraria ubicada en Xinzo. El plato iba acompañado de media docena de zamburiñas de la Ría de Villagarcía (¡zamburiñas de verdad, nada de volandeiras!, como recalcó el camarero en su primera visita al Tridente), pasadas vuelta y vuelta en aceite virgen extra, y rociado el conjunto con la ajada más perfecta y deliciosa que uno pueda imaginar.



Pixabay

Andrea adoraba la cabeza de merluza y la pedía siempre que le acompañaba al restaurante. A Jacinto siempre le sorprendía la voracidad con la que ella atacaba aquel plato, que contrastaba con sus maneras, siempre tan dulces y mesuradas.

Aquella noche, el local estaba al completo. Sentado frente a Andrea, en su mesa preferida, Jacinto la contemplaba admirativamente en silencio, mientras Wences, el camarero, escanciaba en las copas un godello que les había cautivado. Como siempre, la conversación entre ellos fluía fácilmente, pasando de un tema a otro. Hablaron de vinos, de política, de series de televisión, de la rivalidad Motos-Broncano...

Comenzaban a hablar sobre la exposición del Thyssen cuando apareció Wences con las cabezas de pescada. A simple vista, los espectaculares platos parecían iguales, pero la distribución de las zamburiñas en los platos difería ligeramente. Era el código empleado por el chef Antón para distinguir el que llevaba oculto el anillo en el interior de la merluza.

Muy nervioso, Jacinto se removió en su asiento y, sin darse cuenta, se derramó encima la copa de vino. Como un rayo, apareció Wences con un paño impoluto y se apresuró a limpiar las manchas de godello que mancillaban la elegante camisa de algodón egipcio y las solapas del traje azul hecho a medida. Absorta en su deliciosa merluza, Andrea se zampaba ya su cuarto bocado ajena a todo lo que ocurría frente a ella.

Ya compuesto del suceso, Jacinto contempló estupefacto el plato de su novia.

-¡Te lo has tragado!-

-¿El qué?-

-¡El anillo! ¡Te lo has tragado! ¡Rápido, Wences, llama a urgencias!-

En una mesa al fondo, Azucena contemplaba a Ramón sin escucharle. Seguro que, como

siempre, estaba poniendo a caldo el fútbol femenino. Empezaba a ser el monotema. Llevaban ya ocho años de novios y él seguía sin declararse. Ella se lo había insinuado infinidad de veces, pero él siempre se salía por la tangente y cambiaba rápidamente de tema. Empezaba ya a estar harta. Aburrída, troceó otro trozo de merluza. Había que reconocer que en el Tridente de Neptuno la preparaban estupendamente. Tras separar la porción con la pala, contempló cómo las lámparas del techo se reflejaban sobre las mil caras del diamante produciendo mágicos destellos. Entusiasmada, se abalanzó sobre Ramón y le plantó un furioso beso en la boca mientras gritaba ¡Sí quiero!

En la calle, la sirena de la ambulancia se iba apagando mientras se alejaba.



Carlos Hernanz

EL GALLO DE MOS, UN GALÁN QUE PRONTO PASA A "MANJAR".

Introducción. Historia de la raza

El gallo y gallina de Mos, es una raza ancestral del interior de Galicia, célebre por el valor de su carne. El origen genético de la Gallina de Mos, fue con la llegada de los celtas a Galicia, que introdujeron estas aves para entretener a sus guerreros, ya que organizaban peleas de gallos. No fue hasta más tarde cuando los romanos trajeron otras razas para alimentar a sus tropas y se comenzó a utilizar la raza para obtener productos de alta calidad.

Estuvo a punto de extinguirse (al igual que la galiña Piñeira) y hace unos noventa años, se encontraron pequeñas poblaciones relicticas en las inmediaciones de la parroquia de San Xiao de Mos, en la comarca de Castro Rey, parte de la Terra Chá del Miño.



*Gallo de Mos*

En 1935 un veterinario se hace con unos huevos y se comienza la recuperación, publicando ese mismo año el primer patrón de la raza.

Como en la mayoría de las gallináceas, existe un aparente dimorfismo sexual, teniendo los machos mejor porte y un colorido más vivo.

No voy a describir las características del linaje, ya que se aprecian muy bien en las imágenes, pero sus ejemplares son musculosos, de pecho amplio, formas redondeadas y aptos para pasar sin dificultades los inviernos duros del interior de Galicia.

Los procesos industriales de la avicultura, estuvieron a punto de extinguir de nuevo la estirpe en los años sesenta del siglo pasado, pero a partir del año 2000, la Junta de Galicia inició un Programa de recuperación y conservación. En 2008, se estimaba que la cabaña eran sólo cien ejemplares. En 2016 ya existían alrededor 6000 hembras reproductoras.

Estas aves son de crecimiento lento, lo que es mejor para sus cualidades organolépticas. Los gallos alcanzan los cuatro kilos, mientras las gallinas no suelen exceder los tres kilos de peso.

Capones procedentes de gallo de Mos de dos localidades compiten para ilustrar las mesas navideñas, los bien conocidos de Villalba (en la actualidad, la mayoría de capones de Villalba no proceden de Mos) y los no tan “famosos” pero de extraordinaria calidad de Vila de Cruces.



Castro de Rey
Lugo
Comarca de la Tierra Llana

“El origen genético de la Gallina de Mos, fue con la llegada de los celtas a Galicia, que introdujeron estas aves para entretener a sus guerreros, ya que organizaban peleas de gallos.”

*Maíz*

Opiniones de ilustres productores.

Francisco José Monasterio es el Presidente de Avimós, la asociación de criadores de gallina de Mos. En varias entrevistas a medios locales, se ha mostrado optimista sobre el futuro de la raza. Afirma con cierta ironía que para garantizar ese futuro, basta con que tenga buenas propiedades de comestibilidad y eso está más que probado, tanto en su carne como en la calidad de sus huevos.

Ha contabilizado más de doscientos criadores profesionalizados en mayor o menor medida y otros seiscientos que crían para autoconsumo.

En cuanto a la rentabilidad de la cría, sus cálculos son que harían falta más de mil gallos de cebo por productor, cuando la normativa de cría artesana, sólo permite cebar cuatrocientos gallos, cincuenta gallinas para huevos y cincuenta gallinas para cría. En esas condiciones, un productor tiene que compatibilizar este trabajo con otras actividades lucrativas. La avicultura rural está poco desarrollada. Prácticamente no existen productores artesanos con instalaciones modernas y con un estudio para optimizar la cría.

Además, otro punto negativo para el productor es que la normativa no permite la matanza en la propia explotación, lo que conlleva problemas logísticos y encarece la carne.

Los pollos se alimentan de pienso hasta los tres meses. Luego empiezan a tomar una mezcla compuesta por maíz, trigo y soja que continúa siendo la base de su nutrición el resto de su vida. También se les da berza y otros vegetales y lo que pacen libres por la finca. La producción de huevos de una gallina de esta raza se sitúa en torno a los 220 al año en su etapa más intensa. Luego, explica Monasterio, desciende por debajo de los 200.

David Sueiro es el productor de gallo y gallina de Mos más mediático, ya que participó en un concurso de televisión y además, gracias a sus efectivas estrategias comerciales (conquistó hace años a Martín Berasategui con sus productos), se ha convertido en el proveedor de los “estrellas Michelin” y tiene justa fama de vender los huevos más caros del mundo.

Para él, sus gallos se distinguen porque los sacrifican con nueve meses. El gallo es maduro sexualmente a partir del sexto mes. En-

tre el sexto y el noveno mes lo que hacen, mediante una alimentación muy estudiada, es que infiltren las grasas buenas en su musculatura, para obtener una textura similar a la de la mantequilla. La berza aporta colágeno, además al criar al gallo en libertad, con el ejercicio que conlleva, se obtiene una carne excepcional.

Se ha observado que el calor ambiental perjudica a la calidad de la carne, por lo que se establecen las explotaciones al lado de ríos o cubiertas con carballeiras.

En cuanto a los huevos, tienen más yema que los huevos de explotaciones industriales, esta es más oscura, casi rojiza. Es muy untuosa y el huevo en su conjunto tiene más proteína y aminoácidos esenciales que otras razas. Galo Celta añade pulpa de aceitunas a la alimentación de las gallinas, lo que mejora el sabor de los huevos.

Visita a un productor de Gallo de Mos en Vila de Cruces.

Aprovechando mi estancia veraniega en Galicia me adentré en la Galicia profunda para conocer en primera persona a un productor de gallos y gallinas de Mos. Se trata de Tito, propietario de la carnicería Mariño, en el centro del pueblo y ya tercera generación de criador de esta raza. En su carnicería vende todo tipo de carnes y embutidos, pero destacan sobre todo los gallos y gallinas.

Tito tiene dos pequeñas explotaciones, una sólo con gallos y otra con gallinas y algún gallo, para producción de huevos. Además del gallo de Mos, también cría un gallo híbrido, el gallo de corral de Vila de Cruces. En la actualidad, la mayoría de los productores de gallo de Mos se concentran en la comarca de Vila de Cruces, incluyendo las explotaciones de Galo Celta.

A lo largo del año se celebran dos Ferias alrededor del gallo de corral, una en la última semana de mayo y otra el 22 de diciembre, para la campaña de Navidad. Me insiste en que sus gallos no se capan y reciben un engorde natural. Siempre se matan a partir de los



Mazorcas de maíz

Gallo de Mos en abrevadero





“En cuanto a los huevos, tienen más yema que los huevos de explotaciones industriales, esta es más oscura, casi rojiza.”



nueve meses, edad en que pasan de pollos a gallos, su carne se oscurece (se vuelve rojiza) y comienzan a tener la carne con la grasa más infiltrada.

Las gallinas ponen huevos entre los nueve meses (son muy pequeños) y los tres años en que se sacrifican.

Tito tiene alrededor de trescientos gallos entre las dos razas y cuarenta gallinas ponedoras, algunas las dejan incubando para ir reponiendo la cabaña de gallos.

Tito, al ser carnicero, tiene instalación y permiso para matar las aves. Normalmente lo hace su madre, nos lo va explicando mientras visitamos la primera granja, donde están los gallos. La granja se estableció hace casi cuarenta años. Consta de dos naves grandes, donde hay pollos sueltos y gallos estabulizados “castigados” temporalmente por picar y herir a otros gallos. Al engordar más mientras dura

el castigo, son esos los que normalmente se eligen para el sacrificio. La mayor parte están libres en varios recintos con hierba, tienen varios recipientes con agua y la alimentación básica consiste en trigo y maíz triturado (mayor porcentaje de maíz porque mejora el sabor de la carne), en una toma por las mañanas.

Nos cuenta que llegan a matar hasta veinte en un día. Se sangran introduciendo un cuchillo muy afilado bajo la lengua, luego se pasan a una caldera con agua a punto de hervir y los va escaldando. Mete cada gallo tres veces, unos pocos segundos. Después se despluman con gran facilidad con la ayuda de una máquina rotativa (fabricada con un motor de lavadora). Luego se cuelgan y se repasan y se prepara la cabeza y la cresta, para que quede aparente. Se evisceran aprovechando corazón, hígado y mollejas.

También nos pasa su receta del gallo en cazuela. Se trocea en trozos medianos, se añade

*Gallo a la cazuela*

ajo, sal y aceite de oliva, se deja en reposo unas cuantas horas. Se sella en sartén con su piel. Se pasa a la cazuela con varias cebollas y tomates troceados. Se añade una taza de caldo limpio y azafrán y se deja a fuego lento cocinando una hora. Se añade un chorrito de coñac y se deja otra media hora. Si es necesario se agrega un poco más de caldo. Se hace siempre en cocina económica de hierro fundido.

En Vila de Cruces lo preparan en Casa Castro y Casa Don Dín. Nosotros lo degustamos en este último. Es una carne sabrosa, recia, con personalidad, bastante magra. Más oscura que el pollo o la gallina que se compra normalmente. Resultó un poco seca en la pechuga. Al parecer le dieron un último toque en el horno después de guisarla.

Después de la visita a la granja nos acercamos a dos maizales grandes que producen algo más del consumo anual de los gallos y gallinas. Ellos lo almacenan en un silo, pero algunos productores cultivan el maíz moreno "o millo corvo" que es otro de los productos gallegos que hay que preservar. Lo almacenan en hórreos y "hórreas" que son los hórreos cuadrados, más típicos en Asturias que en Galicia.

Por la tarde, nos despedimos de la comarca visitando la cascada natural más alta de Galicia, la Fervenza da Toxa. El paisaje es espectacular, destacando las carballeiras asilvestradas.

Esta Navidad sin duda, la mesa de nochebuena será presidida por un gallo o un capón de Mos. ¡Qué nos aproveche!



Carnicería Mariño - Vila de Cruces (Pontevedra)

Carnicería con especialidad en galo de corral y charcutería. También carne de ternera, cerdo, cordero, conejo, pollo y salados. Productos de elaboración propia (criollo, brochetas, hamburguesas, zorza, raxo...) y todo tipo de embutidos (jamones, quesos, salchichón, lomo, pavo, mortadela...). Servicio a domicilio. Más de 27 años en el sector (desde 1997)

Huevos de Raza Galiña de Mos
¡Sabrosos, sanos y nutritivos!



www.avimos.org





Alfonso de la Hoz
Marino y diletante

DE LAS LAPAS

Posiblemente, *Secuestrado* (Kidnapped), de Robert Louis Stevenson, sea el libro que marcó mi infancia y adolescencia. Por eso, de vez en cuando regreso a su relectura.

Esta novela también se publicó en España con el título de “Las aventuras de David Balfour” y narra las peripecias de un joven escocés en las tierras altas escocesas, en plena rebelión jacobita a mediados del siglo XVIII.

Al principio de la novela, el protagonista salva milagrosamente la vida al naufragar el “Covenant”, buque en el que iba secuestrado, siendo arrojado a un islote en el que permanece durante tres lluviosos días, hasta que se da cuenta de que el islote es vadeable cuando baja la marea. Durante esos tres días, David Balfour se alimentó únicamente de lapas y bígaros, no siempre en buen estado, lo que le permitió sobrevivir, aunque también sufrió mareos y náuseas.

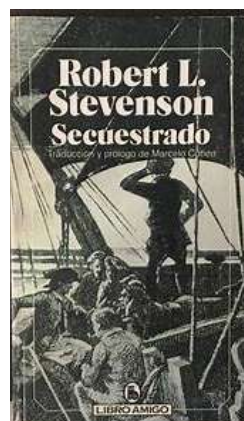
La lapa (*Patella caerulea*) es un gasterópodo que vive adherido fuertemente a las rocas por su parte carnosa. Tuve ocasión de probarlas por primera vez en Tamaduste, una pequeña aldea sita en el Hierro, la más occidental de las Islas Canarias. Allí las preparan a la brasa o a la plancha, aderezadas con mojo verde, cuyo principal componente es el cilantro. Las lapas deben limpiarse bien antes de ser sometidas al fuego, a fin de desprenderse del musgo y arenillas. Su textura no es blanda, por lo que deben toarse calientes, ya que, al enfriarse, se tornan bastante correosas. Tienen un bajo contenido en grasas y son ricas en vitamina A y B. También debe destacarse su contenido en hierro, fósforo y potasio.

En la península se la considera un marisco de baja calidad, salvo en Asturias, donde se las conoce como llámpares (*Patella vulgata*) y constituyen uno de los pilares de la gastronomía local, debido a su sabor. Su tamaño es inferior al de las lapas canarias (unos tres centímetros de diámetro) y suele degustarse cocida separando la carne de la cocha con otra concha, habilidad que se transmite de padres a hijos, siempre con el acompañamiento de una buena botella de sidra.

José Carlos Capel, el célebre crítico gastronómico del diario “El País”, ha demostrado en alguna ocasión el dominio de esta técnica en el restaurante Casa Kilo de Quintes (Villaviciosa).

Precisamente en Quintes y Quintueles (dos de las Mariñes de Villaviciosa), se celebran todos los años las jornadas gastronómicas de las llámpara, donde la imaginación de los maliayeses (gentilicio local) nos permite disfrutar de diversos guisos, arroces e incluso alguna pasta con el jugo y la peculiar textura de la lapa. A menudo hay que utilizar algún cuchillo o navaja para separar las lapas de las rocas, debido a la fuerte succión con que se adhieren a las rocas. El propio David Balfour reconocía en su involuntario cautiverio en el islote: “al principio, apenas si podía arrancar la lapa de su sitio, pues ignoraba que había que hacerlo con rapidez”.

Como ya se ha reseñado con anterioridad, en el resto de la península no se valora excesivamente a este interesante molusco, utilizándose en muchas ocasiones como cebo para la pesca; si bien, en la Bahía de Cádiz es habitual tomarlas cocidas o crudas con limón.



Recetas Ancestrales

Ajocolorao



*Ajocolorao
vers. Charo Carmona*

Sopa espesa, densa, que en el color y consistencia recuerda la porra, pero con la ausencia del tomate. Pan, bacalao, pimentón, aceite y ajo trabados en el almirez a rítmicos golpes de maza. Se come con cuchara y, si hay apetito, *untao en una rebaná de pan cateto*. El ajocolorao es uno de los grandes desconocidos de la cocina malagueña.

En Vélez-Málaga, donde también se le conoce como *ajoporro* o *ajobacalao* es típico de la Semana Santa; aquí, las cofradías mantienen la muy antigua tradición de invitar a los horquilleros (hombres de trono) a tomar *ajocolorao* y vino del terreno.

En el libro de cocina de Guillermo Moyano, editado en Málaga en 1867, ***El cocinero español y la perfecta cocinera***, esta misma receta aparece como *ajo de bacalao*.



*Ajocolorao
vers. Gastrocharlie*

Ingredientes para 4 personas

- 1/2 kg de bacalao
- 1/4 kg de pan (cateto)
- Ajo (al gusto)
- El zumo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 huevo duro
- Aceitunas aliñadas
- Aceite de oliva virgen extra

Arte de Cocina

Ajocolorao

Sopa espesa, densa, que en el color y consistencia recuerda la porra, pero con la ausencia del tomate. Pan, bacalao, pimentón, aceite y ajo trabados en el almirez a rítmicos golpes de maza. Se come con cuchara y, si hay apetito, *untao en una rebaná de pan cateto*. El ajocolorao es uno de los grandes desconocidos de la cocina malagueña.

En Vélez-Málaga, donde también se le conoce como *ajoporro* o *ajobacalao* es típico de la Semana Santa; aquí, las cofradías mantienen la muy antigua tradición de invitar a los horquilleros (hombres de trono) a tomar *ajocolorao* y vino del terreno.

En el libro de cocina de Guillermo Moyano, editado en Málaga en 1867, *El cocinero español y la perfecta cocinera*, esta misma receta aparece como *ajo de bacalao*.

Ingredientes

(4 personas)
1/2 kg de bacalao
1/4 kg de pan (cateto)
Ajo (al gusto)
El zumo de 1/2 limón
1 cucharadita de pimentón dulce
1 huevo duro
Aceitunas aliñadas
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Se echa en una cacerola el bacalao y se hierve hasta que esté en su punto, se saca, se guarda el agua y se desmenuza. En el agua del bacalao se pone a remojar el pan. Si se desea picante, se emplea una guindilla en la cochura del bacalao.

Triturar los ajos con el zumo de limón y el pimentón y, agregar el bacalao, la miga de pan y un chorreón de aceite. Se maja toda la pasta, agregándole agua (la de hervir el bacalao), hasta que ésta quede uniforme, espesa y sin grumos. Se vierte sobre una fuente y se le añade unas migajas finas de bacalao, unos trozos de huevo duro, unas aceitunas y un hilo de aceite de oliva.

Textos del libro La cocina malagueña de Fernando Rueda

El apunte: Beneficios del ajo

Un superalimento como el maná de los dioses

- > Refuerza el sistema inmunológico
- > Efecto antiinflamatorio
- > Salud cardiovascular. Remedio natural para controlar la presión arterial.
- > Ayuda a reducir niveles de colesterol
- > Salud cerebral
- > Rendimiento deportivo
- > Visión. Actúa contra la degeneración macular
- > Para el estrés ayuda a mantener a raya el cortisol
- > Digestivo. Para problemas gastrointestinales y para agilizar el metabolismo y reducir peso.
- > Antioxidante

> Elaboración

Se echa en una cacerola el bacalao y se hierve hasta que esté en su punto, se saca, se guarda el agua y se desmenuza. En el agua del bacalao se pone a remojar el pan. Si se desea picante, se emplea una guindilla en la cochura del bacalao.

Triturar los ajos con el zumo de limón y el pimentón y, agregar el bacalao, la miga de pan y un chorreón de aceite. Se maja toda la pasta, agregándole agua (la de hervir el bacalao), hasta que ésta quede uniforme, espesa y sin grumos. Se vierte sobre una fuente y se le añade unas migajas finas de bacalao, unos trozos de huevo duro, unas aceitunas y un hilo de aceite de oliva.

*Textos del libro
"La cocina malagueña de Fernando Rueda"*



*José Antonio
Fidalgo Sánchez*

LES HISTORIES DE FIDALGO

En Casa Lula (Tineo) Relleno de chosco

Dicen los historiadores que la invención del repollo relleno tiene su origen en la antigua cultura turca donde el "relleno" consistía en arroz cocido y la "envoltura" era una hoja de parra. Evidentemente, no lo dudo, pero yo siempre oí contar que la hoja de parra fue el "monokini" que usaron Adán y Eva en el Paraíso para cubrir sus "partes íntimas", después de la reprimenda divina por haber probado el "yem tapujim" o zumo amarillo de las manzanas al que, después de fermentado, llamaron "shekar"...

En una palabra: SIDRA.

Lo que si está demostrado es que en el antiguo Egipto se rellenaban hojas de col con una mezcla de arroz cocido y carne, hecho que luego paso a las cocinas griega y romana y también a Libano y Arabia con el nombre de "malfuf mashi" y a Palestina como "yaprac".

He aquí una receta de yaprac propia de la cocina hebrea:

- . Se cuecen unas hojas de col en agua con un chorro de jugo de limón. Ya blandas, se sacan y, secas con un paño, se rellenan con una mezcla de arroz cocido, carne picada y especias al gusto.
- . Se forman los "envueltos" y se colocan en una cazuela de barro con un sofrito de ajo, cebolla, zanahoria y perejil picado en menudo.
- . Se cubre con caldo y da unos hervores hasta que tome punto.

En España, país que heredó culturas romanas, judías, árabes "y más pa con ello", el repollo relleno, las cebollas rellenas, y otros rellenos más están presentes en la totalidad de los recetarios de cocina a partir del siglo XVII.

Bueno, bueno, bueno...

¿Y qué nos cuenta de Asturias?



Pues no sé qué decir para ser correcto y no "caer" en errores graves. Pero, que yo sepa, los "rellenos" más frecuentes en vegetales son: patatas rellenas (buenísimas en El Descanso, en Lastres); cebollas rellenas (en El Entrego), pimientos rellenos (en Bli-meia) y repollo relleno (en Allande).

¡Ay, amigos! Y como Allande y Tineo son "tal pa cual", pues a Tineo extendió su reinado el repollo relleno. Y como Tineo pregona al CHOSCO como su embutido emblemático, ahí "aparecen" dos guisanderas, madre e hija, promocionando el REPOLO RELLENO DE CHOSCO.

Pero ¿qué es el chosco?

Ayer, Domingo de Ramos, surgió un "tema de discusión" acerca del lomo embuchado o CAÑA DE LOMO, según fuera su origen leonés o extremeño. Al considerarme "experto" en la materia (error grande) solicitaron mi opinión. Esta fue mi respuesta: ¡ Pa mi gustu, lo mejor ye el CHOSCO DE TINEO!

Risas de "compasión" porque, turistas ellos, no sabían lo que era el CHOSCO.

Brevemente les expliqué que el CHOSCO es un embutido a base de lomo de cerdo (60-80 %) y lengua de cerdo (15-30 %), adobados, embuchados en el ciego del intestino del cerdo y posteriormente curados al humo y al oreo... Tiene IGP.

Y terminé con este consejo: Vayan ustedes a Tineo y en CASA LULA o en EMBURRIA se lo demostrarán "con hechos".

Se trata de MAYTE y BLANCA, esposa e hija respectivamente, de ALVARO MENENDEZ, responsables del Hotel-Restaurante CASA LULA, en El Crucero (Tineo).

Así lo preparan:

- Separan cuidadosamente las hojas del repollo y, una vez lavadas, les dan una cocción breve para que ablanden y puedan doblarse como proceda.
- Se secan con un paño.
- Aparte, en sartén, se elabora un relleno al gusto (puede ser un pisto o un arroz cocido como "soprote") en el que ha de estar presente en abundancia chosco (que previamente se habrá cocido) picado en menudo.
- Se moldean los "paquetes" de repollo (envoltura) con se relleno, se rebozan en harina y huevo y, fritos, se llevan a una cazuela donde se cubren con una salsa elaborada con aceite, jamón picado muy fino, harina y caldo de cocción del chosco.
- Da unos hervores a fuego moderado...y ¡a comer!

¿Y para beber?

¡Hombre! Si estamos en el suroccidente asturiano, la respuesta es inmediata: Vino tinto de Cangas servido en "cachu" de castaño.

NOTA - Foto de REPOLLO RELLENO DE CHOSCO publicada por CASA LULA (El Crucero. Tinei)



DESASTRE EN LAS SALINAS DE LA ESPERANZA



Carlos Hernanz

En los meses de diciembre de 2022 y julio de 2024 se publicaron sendos artículos sobre la producción de sal marina de Salinas de la Esperanza y de la empresa La Salá que produce alimentos derivados de la salicornia y también sal marina. Un desgraciado fenómeno natural ha tenido como consecuencia que pierdan casi toda su producción de más de un año.



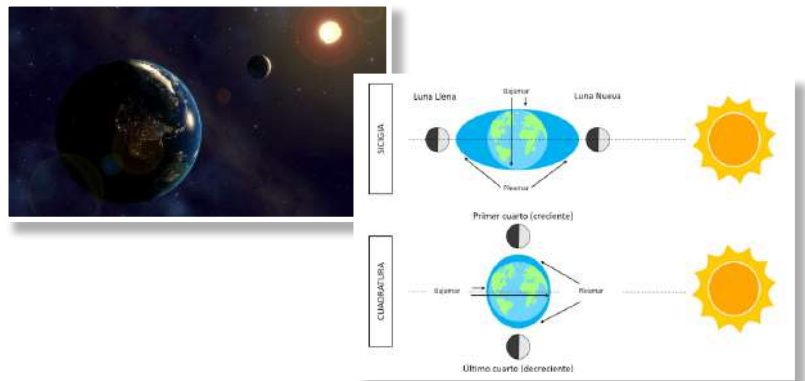
Gastroñam N°2
Diciembre 2023

Gastroñam N°9
Julio 2024

Los días 18 y 19 de septiembre hubo mareas extraordinarias en la Bahía de Cádiz. Muy muy por encima de lo normal. Concretamente 50 cm por encima de las pleamares “normales” mayores del año. Este fenómeno ocurre cada 19 años, por la conjunción de varios fenómenos individuales.

No tiene absolutamente nada que ver con el cambio climático como claman algunas voces desinformadas, incluso algunas personas con formación científica. El calentamiento global podría haber hecho subir el nivel del mar 1 cm en los últimos veinte años.

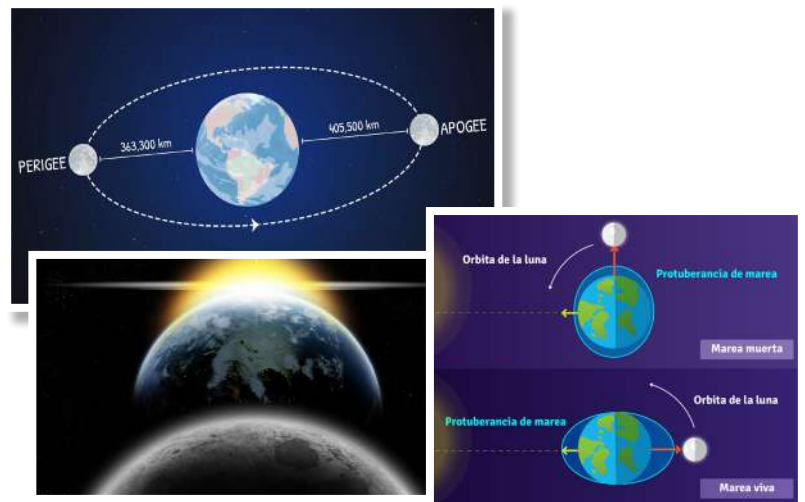
Cierto es que si se unen fenómenos meteorológicos extremos, como vientos fuertes o trombas de agua con una pleamar notable, también se pueden producir inundaciones. Pero no fue el caso.



El primer suceso acaecido fue la alineación de Luna y Sol, lo que suma sus efectos gravitatorios sobre el mar. A este fenómeno se llama sizigia.

Coincidió con que la Luna estaba en su punto más cercano a la Tierra, 363.300 Km cuando el punto más lejano es de 405.500 Km.

A ello se suma que hubo un eclipse parcial de Luna y que al ser próximo al equinoccio de septiembre, el ecuador (más achatado) está orientado al Sol, por lo que la atracción gravitatoria es mayor.





2023



2024



El hecho fue que la pleamar fue de 1,7 mts, cuando las mayores pleamares suelen ser de 1,2 mts. Como consecuencia el nivel del mar supero la altura de la compuerta de entrada a la salina y también entró agua por varios puntos del muro de tierra de las vueltas de afuera de la salina donde estaba derribado.

Se inundaron los tajos de producción de las salineras con 20 a 30 cm de agua de mar. Se perdieron todas las zonas de nidificación de muchas aves protegidas, en una zona que es ZEPA, Parque Natural y Reserva de la Biosfera.

Y lo peor es que el agua alcanzó a la zona inferior de seis big bag donde almacenaban la sal marina, ascendió por capilaridad y fue disolviendo la sal.

En total se han perdido más de tres toneladas de sal marina virgen. Una sal con mucho más valor y propiedades que la que consumimos normalmente como sal marina, pero que es industrial.

El agua estuvo tres días en la Salina por encima de su nivel normal, ya que el desagüe es mucho más lento que la inundación.

Y ahora viene el lío, ya que hay varias administraciones con responsabilidad en el asunto y no se ponen de acuerdo. Curiosamente, se sabía que esto iba a ocurrir desde hace 19 años, cuando ocurrió la misma situación. El año pasado ya hubo una inundación con una marea mucho más baja y sólo se restauraron las partes del muro por donde entró agua.





Si quieres echar una mano para paliar las pérdidas económicas y morales de nuestras salineras, mujeres emprendedoras, fuertes y valientes, puedes comprar sus productos. Sus contactos en Instagram son:

@salineras_de_la_esperanza
@productoslasala
@salaria_sal_de_origen

También puedes encontrar algunos de sus productos en la Web de GastroNam.

El Ayuntamiento de San Fernando lleva años intentando que se refuercen muros para evitar inundaciones en las zonas bajas de la población.

Existe una responsabilidad parcial de los responsables políticos de Medioambiente, de los responsables del Parque Natural, de los responsables de la Universidad de Cádiz como concesionario de la Salina y por supuesto de los responsables de Costas.

Si alguien ha hecho algo, me es desconocido.

El resultado ha sido la ruina de unos cuantos emprendedores, acuicultores, recolectores de algas y plantas halófitas y muy especialmente de los salineros que han invertido, se han arriesgado y se han deslomado durante meses, para ver como en tres días, sus sueños se diluyen con su sal.

Es crucial que las administraciones locales, junto con el parque natural y las autoridades de costas, tomen medidas urgentes para proteger estas áreas. La construcción y el refuerzo de muros y barreras son esenciales para evitar futuras inundaciones y salvaguardar la producción de sal.

Además, estas acciones ayudarían a preservar la biodiversidad y el equilibrio ecológico de la bahía. La colaboración entre las distintas entidades es fundamental para implementar soluciones efectivas que mitiguen el impacto de los fenómenos naturales extremos y aseguren la sostenibilidad de la salina. Sin estas intervenciones, la comunidad local podría enfrentar graves consecuencias económicas y ambientales en el futuro.

¿HARÁN ALGO O SE LO TOMARÁN CON CALMA OTROS 19 AÑOS?



GASTROÑAM



Migueltos Manchegos
dulce de octubre