

LAROUSSE
Gastronomique
EN ESPAÑOL



**CON LA ASESORÍA DEL COMITÉ GASTRONÓMICO
PRESIDIDO POR JOËL ROBUCHON**

**EDICIÓN PROLOGADA
POR ANDONI LUIS ADURIZ**

EDICIÓN ESPAÑOLA

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Edición 2004

Sílvia Català

Ramon Sort

Ormobook, servicios editoriales

Ediciones posteriores

Àngels Casanovas Freixas

Emili López Tossas

Traducción

Josep Maria Pinto

Imma Estany

Corrección

Roger Jiménez

Àngels Olivera

Asesoría técnica especializada

Ramón Aguirre

Ferran Caldés Camprubí

Enric Capafons Salas

Informática editorial

Marc Escarmís Arasa

Cubierta

Sergi Freixes

Maquetación

José María Díaz de Mendívil Pérez

© Éditions Larousse, 2007 (1996 para la edición precedente)

© Larousse Editorial, 2019

Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta – 08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es · www.larousse.es

facebook.com/larousse.es · @Larousse_ESP

EDICIÓN ORIGINAL

Dirección de la obra

Isabelle Jeuge-Maynard

Dirección editorial

Colette Hanicotte

Edición

Aude Mantoux, con la colaboración de

Laurence Alvado y Rupert Hasterok

Dirección artística

Emmanuel Chaspoul, asistido por

Martine Debrais

Ilustraciones y cartografía

Laurent Blondel

Reservados todos los derechos.

El contenido de esta obra está protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-17720-42-1

Depósito legal: B-13209-2019

Impreso en España-*Printed in Spain*

5E11

PRÓLOGO

A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

Para entender la evolución de la cocina es necesario conocer la procedencia de los códigos representados hoy en día en los platos y productos. Una detallada descripción que contextualice la elaboración de cada uno de ellos es ya tan importante como la propia receta, porque como ya avisó Jean François Revel en su obra *Un festín en palabras*, cuanto más pasa el tiempo, menor es la correspondencia entre la imagen que querían trasladar los tratados de cocina y lo que nosotros visualizamos al leerlos.

La cocina occidental actual es fruto de una pequeña revolución acaecida en Francia entre los siglos xvii y xviii. Fue en aquella época cuando se inventaron gran parte de las técnicas que todavía seguimos utilizando, lo que transformó la manera de cocinar y ayudó a asimilar que las cosas tenían que saber a lo que son. Hasta entonces, la cocina fluctuaba entre lo rebuscado, que anulaba lo natural, y la simplicidad campesina, responsable de las recetas más humildes. Se introdujeron también algunas elaboraciones culinarias que cambiaron la forma de entender la cocina, como los fondos que se podían preparar con antelación.

Tiempo después surgieron las preparaciones emulsionadas a base de mantequilla y aceite, como la mayonesa o la bechamel, o la larga lista de salsas características de la cocina burguesa de los siglos xix y xx. También se popularizó el «servicio a la rusa» o el hábito de ofrecer a los comensales una secuencia igual para todos de platos prefijados. Esto, unido a las salsas, transformó radicalmente la manera de comer, así como la textura, el sabor y el aspecto de los platos. Además de nuevas elaboraciones y formas de pensar, todo aquel progreso acarreó un sinnúmero de neologismos necesarios para representar lo que se estaba haciendo, un hecho que demuestra que el cambio del vocabulario gastronómico es un indicativo de la evolución de la cocina.

Algo parecido sucedió en los años 70 del siglo pasado con la irrupción del movimiento de la «nouvelle cuisine» en Francia. Sus renovadoras ideas y técnicas matizaron y diversificaron los recetas y las cartas de los restaurantes, a pesar de las resistencias y burlas de los sectores más conservadores del universo gastronómico.

Han pasado cuatro décadas desde aquel salto cualitativo y la cocina no ha dejado de mutar. Uno de los últimos ejemplos es la gran revolución culinaria surgida en España y que se ha expandido por todo el mundo. Debido a la interacción con la ciencia, la tecnología y los cambios sociales, durante estos últimos años, por ejemplo, han surgido términos como «deconstrucción», «cocina tecnoemocional», «esferificación» o «agente de textura». Sabemos que el lenguaje culinario comprende y transporta el conocimiento de las cocinas, además de ser custodio de las costumbres y la entidad del colectivo. También constituye un elemento sin igual de autorepresentación y transformación. Esta edición del *LAROUSSE GASTRONOMIQUE EN ESPAÑOL* se hace eco de ello y hace un esfuerzo por incluir términos de las cocinas de España y Latinoamérica. Es cierto que solo con la terminología de la cocina mexicana o peruana se podría confeccionar un tomo completo, pero esta obra abre un camino que se irá completando en futuras ediciones.

La cocina no solo son técnicas, procesos y recetas, sino un poderoso mecanismo de mediación entre diferentes culturas, algo que la gastronomía ha favorecido desde siempre. ¡Buen provecho!

ANDONI LUIS ADURIZ
Cocinero

No menos de 4 000 artículos, 2 500 recetas, 500 de ellas realizadas por los grandes chefs de todas las épocas y de todas las generaciones, 1 000 fotografías de productos, 200 fotografías de operaciones técnicas explicadas etapa por etapa y 500 fotografías de reportajes que presentan el día a día de las brigadas de cocina: de esta manera, dinámica a la vez que precisa y estadística, se podría resumir el presente y formidable trabajo de autor(es).

Se trata de una verdadera obra de escritura elaborada, de redacción densa e intensa, de cincelado de vocablos: al igual que los iluminadores de los manuscritos de la Edad Media, los diversos colaboradores de esta gran obra se han agrupado bajo una misma bandera para dar una visión pedagógica y clara de aquello que cada uno de nosotros puede desear saber acerca de la historia de los platos, los chefs, los productos y el arte de la mesa a lo largo de las épocas y las modas.

Lo que se desprende de la lectura, y en particular de la relectura, de una obra de tal envergadura es que la cocina mundial no ha dejado de evolucionar, que progresa, sin por ello renunciar a sus bases. Que a causa de las emulsiones, mousses y jaleas no olvidamos la mayonesa, la gribiche, la salsa holandesa o la bearnesa; que lo frito y lo crudo, las parrilladas y los adobos constituyen capítulos particulares de este gran libro mundial que escribe la cocina en movimiento cuando se vive en el día a día.

Este nuevo LAROUSSE GASTRONOMIQUE, una obra pedagógica cuyo principal objetivo es enseñar con precisión, ilustrar con razón, simplificar sin simplismos y codificar sin rigidez, habrá alcanzado su objetivo si muestra y demuestra que la cocina universal no es grande ni pequeña, que no pertenece a una moda ni, aún menos, a un solo país. En resumen, que es plural, reúne a hombres y pasiones más allá de las fronteras y las costumbres. Que es rica en su diversidad, que cambia enriqueciéndose y que, si la idea de progreso no le resulta extraña, es porque ante todo constituye un arte que poseen sus artistas, los cuales también son, sin duda alguna, humanistas.

GILLES PUDLOWSKI

miembro del Comité gastronómico

COMITÉ GASTRONÓMICO

PRESIDENTE

Joël ROBUCHON (†)

MIEMBROS DEL COMITÉ

Pascal BARBOT,

chef de cocina, restaurante *Astrance*, París

Philippe CONTICINI,

consejero culinario, sociedad *Exceptions gourmandes*, París

Hélène DARROZE,

cocinera, restaurante *Hélène Darroze*, París

Claude FISCHLER,

director de investigación del CNRS (Centro Nacional de Investigación Científica),
codirector del Centro de Estudios Interdisciplinarios - Sociología, Antropología, Historia

Philippe GOBET,

director de la escuela Lenôtre, «Meilleur Ouvrier de France» (cocina)

Bruno GOUSSAULT,

director científico del CREA (Centro de Investigación y de Estudios para la Alimentación),
chief scientist de *Cuisine Solutions*

Pierre HERMÉ,

pastelero chocolatero, *Pierre Hermé Paris*

Alain LE COURTOIS,

ex director técnico de la Escuela Superior de Cocina Francesa Ferrandi, París

Jean-Paul LESPINASSE,

presidente de Lenôtre, comisario general del Club des Cent

Anne-Sophie PIC,

chef y propietaria, casa *Pic*, Valence

Jean-François PIÈGE,

chef de cocina, restaurante *Les Ambassadeurs*, hotel de Crillon, París

Georges POUVEL,

profesor de cocina y asesor técnico en gastronomía

Gilles PUDLOWSKI,

periodista gastronómico

Christophe QUANTIN,

jefe de trabajos, instituto de los oficios de hotelería y turismo del Valle del Loira, Blois,
«Meilleur Ouvrier de France» (cocina)

Pierre TROISGROS,

casa *Troisgros*, Roanne

Gérard VIÉ,

creador del restaurante *Les Trois Marches* y copropietario del restaurante *Le Potager du Roy*, Versailles

HAN COLABORADO EN ESTA EDICIÓN:

Céline DUBOURDIEU-GENDRON, docente formadora en ciencias aplicadas de la Escuela Superior de Cocina Francesa Ferrandi, París

Colin FIELD, chef barman, bar *Hemingway*, hotel Ritz, París

Jean FROC, doctor en biología animal, ingeniero de investigación del INRA (Instituto Nacional de Investigación Agronómica)
y especialista en alimentos fermentados y en alimentación tradicional (Francia y Europa)

François GALLOUIN, doctor en Veterinaria, doctor en biología humana, doctor en ciencias, profesor emérito del INA P-G
(Instituto Nacional Agronómico de París-Grignon), profesor asociado de la Escuela Superior de Cocina Francesa Ferrandi, París

Georges LEPRÉ, maître sommelier, director de calidad del Savour Club

Christian MAURICE, docente de panadería

de la Escuela Superior de Cocina Francesa Ferrandi, París

Paule NATHAN, médico endocrinóloga nutricionista diabetóloga, médico del deporte

Alain PATON, docente en productos del mar y de agua dulce de la Escuela Superior de Cocina Francesa Ferrandi, París

Patrick SVACHA, docente de cocina en la Escuela Superior de Cocina Francesa Ferrandi, París

También han participado en la redacción:

Laurence ALVADO, Julie GERBET, Coco JOBARD, Françoise MAITRE, Rupert HASTEROK y Martine WILLEMIN

ASESORÍA GASTRONÓMICA DE LA EDICIÓN ESPAÑOLA

Edición 2011

Andoni LUIS ADURIZ

Mugaritz, Errenteria, Guipúzcoa (receta en pág. 1146)

Edición 2004

Santi SANTAMARIA (†)

Can Fabes, Sant Celoni, Barcelona (recetas en págs. 875, 876 y 1115)

Josep VILELLA LLIRINÓS

Miembro de la *Academia Catalana de Gastronomia*

RECETAS DE COCINEROS ESPAÑOLES

Ferran ADRIÀ

Cocinero, *El Bulli*, Roses, Gerona (recetas en págs. 324, 690, 791, 1106 y 1127)

Hilario ARBELAITZ

Cocinero, *Zuberoa*, Oiartzun, Guipúzcoa (receta en pág. 236)

Sergi AROLA

Cocinero, *La Broche*, Madrid (receta en pág. 949)

Juan Mari ARZAK

Cocinero, *Juan Mari Arzak*, San Sebastián, Guipúzcoa (recetas en págs. 80, 250 y 698)

Joaquín KOERPER

Cocinero, *Girasol*, Moraira, Alicante (receta en pág. 298)

Toño PÉREZ

Cocinero, *Atrio*, Cáceres (receta en pág. 1105)

Paquita y Lolita REIXACH

Cocineras, *Hispania*, Arenys de Mar, Barcelona (receta en pág. 376)

Joan ROCA

Cocinero, *Celler de Can Roca*, Gerona (recetas en págs. 456 y 999)

Carme RUSCALLEDA

Cocinera, *Sant Pau*, Sant Pol de Mar, Barcelona (recetas en págs. 102, 450 y 764)

Gerhard SCHWAIGER

Cocinero, *Tristán*, Portals Nous, Palma de Mallorca (receta en pág. 206)

Pedro SUBIJANA

Cocinero, *Akelarre*, San Sebastián, Guipúzcoa (receta en pág. 285)

Benjamín URDIAIN

Cocinero, *Zalacáin*, Madrid (receta en pág. 856)

CÓMO UTILIZAR LA OBRA

RELLENAR

llenarse con nata montada, puré de castaña, salpicón de frutas en almibar o frutas frescas.

Receta de Pierre Hermé

RELÁMPAGOS DE CHOCOLATE

PARA 12 UNIDADES — PREPARACIÓN: 35 MIN — COCCIÓN: 20 MIN

Calentar el horno a 190 °C. Preparar 375 g de pasta choux (ver pág. 292). **1.** **Colar** en una manga con boquilla lisa del n.º 14 y formar 12 bastoncillos de 12 cm de longitud en una placa cubierta con una hoja de papel sulfurizado. Hornear y cocer 5 min con el horno cerrado y, a continuación, entre 18 y 20 min con la puerta del horno entreabierta. Poner los relámpagos a enfriar sobre una rejilla de pastelería. Preparar 800 g de crema pastelera con vainilla (ver pág. 379). Mientras aún esté caliente, incorporar 250 g de chocolate negro con un 70% de cacao picado y 20 cl de nata fresca líquida previamente hervida. Remover de vez en cuando hasta que se enfríe. Poner una ensaladera a enfriar durante 15 min en el congelador. Batir en esta ensaladera 10 cl de nata líquida y montarla bien firme. Incorporarla cuidadosamente a la crema pastelera de chocolate fría. Verter la mezcla en una manga pastelera con una boquilla lisa del n.º 7. Hundir la boquilla en la base de cada relámpago por tres puntos: dos a 1 cm de los 2 extremos del relámpago y el tercero en el centro. Rellenar todos los relámpagos del mismo modo. Preparar 200 g de glaseado de chocolate (ver pág. 290) esperar a que se entibie para glasear los relámpagos por encima: sujetar un relámpago con una mano y sumergir la cara superior en el glaseado. Esperar unos segundos para que el glaseado se endurezca antes de dejar el relámpago. Proceder del mismo modo con las demás unidades.

RELEVÉ

Plato que antaño relevaba a otro manjar (es decir, que lo seguía). El término se aplicaba sobre todo a los entrantes, que eran relevés de potage. Un menú clásico se ordenaba del siguiente modo: entremeses, potage, relevé de potage, pescado, relevé de pescado, asado, a veces seguido de relevé de asado, y al final los postres.

RELIGIEUSE

Elaboración de pastelería formada clásicamente por una gran pasta chou (rellena de crema pastelera o Chiboust, café o chocolate, como los relámpagos) coronada por una chou más pequeña, también rellena. Después de glasear con fondant (del mismo sabor que el relleno), se decora con crema de mantecquilla con la ayuda de la manga de pastelería. La religieuse se hace en formato individual o en pieza grande.

También se llama «religieuses», aunque con esta frecuencia, a una tarta de hojaldre rellena de mermelada de manzana y albaricoque, con unas pasas decorada con un enrejado que evoca el de las celdas de un convento.

RELIGIÓN RELIGION

VER PROHIBICIONES ALIMENTARIAS

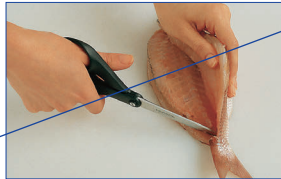
RELISH

Condimento anglosajón de origen indio, parecido al chutney pero más especiado. Es un puré agríndice a ba-

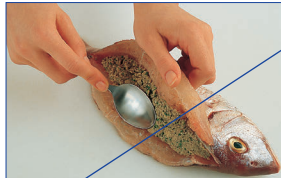
Rellenar un pescado por el dorso



1. Manteniendo el pescado sujeto por el vientre, practicar una incisión de la cabeza a la aleta caudal con un cuchillo de filetes de lenguado. Levantar un filete. Girar el pescado y practicar una incisión para levantar el otro.



2. Abrir con cuidado el pescado en dos y, con unas tijeras, seccionar la espina a la altura de la cabeza y de la cola.



3. Salpimentar el interior del pescado. Con la ayuda de una cuchara, depositar la farsa de forma que ambos bordes del pescado se vuelvan a sellar durante la cocción.

se de frutas ácidas y verduras a las que se añaden cebollitas en vinagre, pepinillos y especias, todo ello cocido con azúcar terciado y vinagre. Acompaña a curris y platos exóticos, así como a hamburguesas, crudités y carnes frías.

En Canadá se llama «sachard». En Estados Unidos se llama «relish» al condimento dulce, a base de pimiento y pepinillo, que suele acompañar al hot-dog.

RELLENAR FARCIR y FOURRER

Llenar el interior de carnes, pescados, marisco, verduras, huevos o frutas con una farsa grasa o magra, un salpicón,

FOTOGRAFÍAS CON TÉCNICAS CULINARIAS

La obra tiene 200 fotografías de operaciones técnicas desarrolladas por etapas.

REMISIÓN A PRODUCTO O TÉCNICA DESDE UNA RECETA

Indica la página donde se encuentra explicado un producto o desarrollada una técnica importante para realizar una receta.

REMISIÓN A VOZ

Indica que el tema se desarrolla en otra voz o que hay una denominación más conocida.

VOZ ESPAÑOLA

En color azul se indican las voces en español. Se han incluido más de 270 voces relacionadas con las cocinas de España y Latinoamérica.

VOZ FRANCESA

En color negro se indican las voces originales francesas. Se han dejado en negro todas aquellas voces francesas que no tienen traducción al español.

953



Milhojas

PÁGINAS ESPECIALES SOBRE EL TRABAJO EN LA COCINA

La obra, finalmente, presenta también el trabajo diario de las brigadas de cocina de los restaurantes.

AUTORES DE LA EDICIÓN FRANCESA DE 1996

- Marie-Paule BERNARDIN**, documentalista
Geneviève BEULLAC, redactora
Jean BILLAULT, *Maison de la boucherie*
Christophe BLIGNY, Escuela de París de los Oficios de la Mesa
Thierry BORGHÈSE, inspector de la competencia, del consumo y de la represión del fraude
Francis BOUCHER, chocolatero, confitero
Pascal CHAMPAGNE, barman del hotel *Lutetia*, Asociación de Barmans de Francia
Frédéric CHESNEAU, adjunto a la dirección
Marcel COTTENCEAU, «Meilleur Ouvrier de France», antiguo director técnico de la Escuela Superior de Charcuteros-Traiteurs
Robert COURTINE (†), presidente del premio Marco-Polo
Michel CREIGNOU, periodista
Philippe DARDONVILLE, secretario general de la Unión Nacional de los Productores de Zumos de Frutas
Bertrand DEBATTE, panadero de la central Auchamps
Jean DEHILLERIN, director general, S.A. E. Dehillerin (material de cocina)
Jean DELAVEYNE (†), chef de cocina, creador del restaurante *Le Camélia*, Bougival
Gilbert DELOS, periodista, escritor
Christian FLACELIÈRE, periodista
Jean-Louis FLANDRIN (†), profesor emérito de la universidad París-VIII, director de estudios de la Escuela de Altos Estudios de Ciencias Sociales
André FOUREL, doctor en economía
Éric FRACHON, presidente de honor, S.A. Eaux minérales, Évian
Dominique FRANCESCHI, periodista
Jacques FRICKER, especialista en nutrición, doctor en medicina y en ciencias
Jean-Pierre GABRIEL, periodista
Thierry GAUDILLÈRE, director de la publicación *Bourgogne Aujourd'hui*
Ismène GIACHETTI, directora de investigación del CNRS (Centro Nacional de Investigación científica)
Sylvie GIRARD, escritora gastronómica
Catherine GOAVEC-BOUVARD, consultor de economía agroalimentaria B.G. Conseil
Jo GOLDENBERG, restaurador
Catherine GOMY, responsable en certificación agroalimentaria, AFNOR (Asociación Francesa de Normalización)
Bruno GOUSSAULT, director científico del CREA (Centro de Investigación y Estudios de la Alimentación)
Michel GUÉRARD, chef de cocina, restaurante *Les Prés d'Eugénie*, Eugénie-les-Bains
Jacques GUINBERTEAU, micólogo, ingeniero del INRA (Instituto Nacional de la Investigación Agrónoma)
Pierre HERMÉ, pastelero-chocolatero, París
Joseph HOSSENLOPP, director de investigación del Cemagref (Instituto de Investigación para la Ingeniería de la Agricultura y el Entorno)
Françoise KAYLER, crítico gastronómico
Jacques LACOURSIÈRE, escritor
Josette LE REUN-GAUDICHEAU, especialista en productos del mar
Robert LINXE, creador de *La Maison du chocolat*, París y Nueva York
Paul MAINDIAUX, servicio para el desarrollo, ministerio de Agricultura
Laurent MAIRET, enólogo
Jukka MANNERKORPI, cronista gastronómico
Élisabeth DE MEURVILLE, periodista
Pascal ORAIN, responsable del restaurante *Bertie's*
Philippe PILLIOT, secretario general de la Federación de Tenderos de Ultramarinos de Francia, redactor de *Le Nouvel Épicier*
Georges POUVEL, profesor de cocina, consejero técnico gastronómico
Jean-François REVEL, escritor
Jean-Claude RIBAUT, cronista gastronómico, *Le Monde*
Isabelle RICHARD, licenciada en letras
Michel RIGO, delegado general de la Federación Nacional de Aguardientes de Frutos
Françoise SABBAN, *maitre de conférences* de la EHESS (Escuela de Altos Estudios de Ciencias Sociales)
Jacques SALLÉ, periodista
Jean-Louis TAILLEBAUD, chef de cocina del Ritz-Escoffier (escuela de gastronomía francesa), hotel Ritz, París
Pierre TROISGROS, chef de cocina, restaurante *Troisgros*, Roanne
Claude VIFIAN, chef de cocina y profesor de la Escuela de Hostelería de Lausana
Leda VIGLIARDI PARAVIA, escritor y periodista
Alain WEILL, experto en arte, miembro del CNAC (Consejo Nacional del Arte Culinario)
Jean-Marc WOLFF, Escuela de Hostelería de París
Rémy YVERNEAU, secretario general de la Federación Nacional de Mantequeros y Queseros

A

ABADEJO Y CARBONERO LIEU

Grandes peces marinos de la familia de los gádidos, que en francés reciben el mismo nombre genérico (*lieu jaune* el primero, *lieu noir* el segundo). Se asemejan al merlán, y miden de 70 a 80 cm (**ver** lámina de peces marinos en pág. 847). El abadejo, de vientre gris y dorso gris-verde o verde oscuro, frecuenta el Atlántico hasta el golfo de Vizcaya, y el carbonero, de color oliváceo, con el vientre cobrizo o plateado, remonta hasta Noruega y raramente baja más allá de Bretaña.

El carbonero se comercializa a gran escala en Norteamérica, donde recibe el nombre de *goberge* (Canadá) o *Boston bluefish* (Estados Unidos).

Son peces magros (1% de lípidos), aunque el abadejo es más fino. Se venden enteros, en trozos, en rodajas o en filetes. El carbonero a menudo se vende congelado. Su preparación es idéntica a la del eglefino, el merlán o la merluza, pero el carbonero, cuya carne se deshace con bastante facilidad, debe cocerse durante menos tiempo.

En los países nórdicos ambas especies de peces se denominan *klippfisch* cuando se someten a un proceso de secado.

ABAISSÉ

Pasta (brisa, sablée, de hojaldre) que se extiende con un rodillo o laminador sobre una superficie enharinada a fin de darle el espesor y la forma correspondiente a su finalidad: tarta, torta, pasta, pizza, bollería, etc.

La palabra «abaisse» designa asimismo una rebanada de tarta de bizcocho, cortada en sentido vertical, sobre la que se suele añadir una guarnición: mermelada, crema.

ABALONE

ver OREJA DE MAR

ABIGNADES

«Tripas» de oca de las Landas preparadas con sangre del animal. Las abignades (o abegnades) se elaboran casi úni-

camente en la región de Chalosse (suroeste de Francia), donde se sirven sobre pan que previamente se ha frito con grasa de oca.

Receta de Alain Dutournier

ABIGNADES

La víspera, desengrasar las tripas de 6 ocas, cortarlas en trozos de 15 cm y vaciarlas mediante presión. Cortarlas en sentido longitudinal con unas tijeras y terminar de limpiarlas con sal gorda bajo un chorro de agua. Cortar los trozos en tres y dejar desangrar 24 horas en un lugar fresco con agua, vinagre, sal y azúcar. Al día siguiente, aclararlos, blanquearlos y escurrirlos. Cortar 150 g de tocino magro seco en daditos, retirar la carne restante de 6 carcasas de oca y la carne del interior de las rabadillas. Saltear los daditos de tocino en su propia grasa en una cacerola, y luego incorporar los trozos de carne cortados y los trozos de tripas. Añadir 2 cebollas peladas y cortadas en mirepoix, 8 puerros (la parte blanca) cortados en rodajas gruesas y 1 pie de cerdo cocido, deshuesado y cortado en dados. Mojar con 2 botellas de vino madiran y 1 litro de fondo blanco de ave. Añadir 1 ramillete de hierbas olorosas y 4 dientes de ajo machacados con su piel. Salpimentar, llevar a ebullición y espumar varias veces. Tapar y dejar cocer 6 horas a fuego lento. En el momento de servir, ligar con 1 dl de sangre fresca de ave, perfumar con un poco de armañac viejo y realzar con un trazo de vinagre de calidad.

ABLANDAR ATTENDRIR

Acción que se efectúa en las carnes, con la finalidad de que sean más tiernas. Actualmente está prohibido el empleo de aparatos «ablандadores», pero es posible ablan-

dar una carne gracias a varias técnicas: se asienta o mortifica almacenándola siete días a bajas temperaturas (entre 0 y + 2 °C); se aplasta con la ayuda de un machete aplanadora; se pica finamente; se deja unas horas en una marinada o una salmuera, o bien se hace cocer mucho tiempo en agua o vino.

ABLUCIONES DE MESA ABLUTIONS DE TABLE

Costumbre consistente en enjuagarse los dedos en el curso de una comida. En Europa, desde que se impuso el tenedor ya no se utiliza el aguamanil, ni la jofaina con los que el comensal se lavaba antaño las manos. Por otra parte, los pequeños cuencos individuales para limpiarse los dedos habitualmente solo deben aparecer en la mesa con los espárragos, las alcachofas, el marisco y algunas aves pequeñas cuando se sirven enteras.

ABOCADO

Término utilizado para designar un vino ligeramente dulce o de sabor algo azucarado al que se le ha añadido otro vino dulce o arroje de mosto porque su fermentación ha quedado incompleta.

ABONA

Vinos de las islas Canarias con denominación de origen procedentes de viñedos situados en la vertiente meridional de la isla de Tenerife, entre los 400 metros de altitud (terrenos volcánicos) y los 1 700 (terrenos arcillosos) y con un clima de tipo tropical (sin estación fría, excepto a partir de los 1 000 metros), cultivándose en vaso en las zonas más altas. Existen variedades de vino blanco, rosado, tinto, dulce clásico y de licor. Las uvas blancas preferentes son bermejuela, qual, malvasía, moscatel y verdello; y las tintas son listán negro, moscatel negro y negramoll.

ABONDANCE

Queso saboyano con denominación de origen, de leche cruda de vaca (48% de materia grasa como mínimo), de pasta prensada semicocida y de costra frotada con sal. El abondance (*ver* tabla de quesos franceses en pág. 923), que se fabrica desde el siglo xiv, adopta el nombre del valle en el que se produce y de la raza de vacas lecheras seleccionada a partir de la raza pie rouge del Este. Se presenta en forma de muela de 7 a 8 cm de grosor, de un color que varía del ocre al pardo, y pesa de 7 a 12 kg. Tiene un sabor sutil de avellana. Los quesos procedentes de leche de vacas de pasto alpino son los mejores.

ABOUKIR (ALMENDRAS)

Petits-fours glaseados, elaborados con pasta de almendra verde o rosa en la que se hunde una almendra pelada, dejando o no que esta sobresalga. Se glasean (con caramelo, azúcar quebrado o candi) con la ayuda de una brocha. Tradicionalmente se presentan en cápsulas de papel lisas o plisadas.

ABOUKIR (CASTAÑAS)

Elaboración de pastelería, constituida por una torta de bizcocho cocida en un molde de carlota, y luego cortada horizontalmente en rebanadas, entre las que se intercala crema de castañas. Se trata de un pastel glasea-

do con fondant de café, y luego decorado con pistachos picados.

ABOYEUR

Cocinero (jefe o subjefe) que asiste al *passé* (*ver* esta palabra) durante el servicio. Es responsable de su correcto desarrollo: anuncia los platos en voz alta, los reclama y comprueba la correcta ejecución de los pedidos.

ABRICOTER

Cubrir con una capa fina de mermelada de albaricoque tamizada (u otras preparaciones de fresa, frambuesa, por ejemplo) la superficie de una elaboración o de un pastel, para darle un aspecto brillante. Esta acción, realizada previamente, facilita la aplicación de un glaseado de fondant.

ABSENTA ABSINTHE

Bebida fuertemente anisada obtenida a partir de ajenojo, planta aromática que contiene un alcaloide conocido desde la Antigüedad por sus virtudes tónicas y febrífugas. En el siglo xviii, un médico francés elaboró un licor verde, de 60 a 70% Vol., a partir de la mezcla de ajenojo, anís, hinojo e hisopo, y vendió la receta a Henri Louis Pernod, que la empezó a comercializar en 1797.

La «musa verde», como la denominaban los poetas, se hizo muy popular a finales del siglo xix. Se servía primero una dosis de absenta en el fondo de un vaso, y luego se añadía agua sobre un terrón de azúcar situado en una cucharilla plana perforada y que descansaba sobre el borde del vaso. Se trataba de un verdadero estupefaciente, que tenía consecuencias dramáticas sobre el sistema nervioso. La ley francesa del 16 de marzo de 1915 prohibió su fabricación y venta.

Actualmente la absenta se comercializa de nuevo con el nombre de «bebida espirituosa con extractos de absenta», con un 45 a 70% Vol. Las sustancias nocivas que ocasionaron la prohibición de esta bebida en 1915 hoy en día se han reducido a proporciones ínfimas.

ACABADO DRESSER

Disposición armoniosa sobre una fuente de servicio de todos los elementos de una preparación culinaria: pieza principal, guarnición, salsa, decoración.

En restauración, el acabado se efectúa en el momento en que los alimentos están «a punto». En el caso de platos calientes, se hace rápidamente en el momento de dar el último golpe de calor, y termina con el toque final de presentación.

Los elementos de guarnición siempre deben estar preparados: ramitas de perejil o ramilletes de berro en agua fría; mantequilla maître d'hôtel conservada en agua con cubitos; perejil picado y cebollas en rodajas protegidos con una telilla; setas rociadas con zumo de limón; perejil frito conservado en un lugar caliente; mantequillas compuestas en rollos o envueltas en papel de aluminio.

El material del acabado comprende las fuentes de servicio, las rabaneras y las fuentes con compartimientos (para los entremeses), las copas y los timbales, las cacerolas de cobre de servicio (sobre todo para la caza), las fuentes para verduras, las salseras y ensaladeras, las soperas, terrinas, compoteras, platos para tostadas, etc.

Algunos productos y preparaciones exigen un material particular para el acabado: las ostras y el marisco, por ejemplo, se sirven en una fuente con hielo picado, que se monta sobre un soporte. Otros necesitan la presencia de un calentaplato. Los hay que requieren utensilios específicos: plato y pinzas para los caracoles, fuente de espárragos, etc.

En pastelería, el acabado de una pasta consiste en aplanarla con el rodillo y disponerla en un molde.

■ **Práctica del acabado.** A menudo los elementos se disponen planos, pero según su forma también pueden encajarse o colocarse al tresbolillo, en domo, en pirámide o en corona. Las piezas de caza o aves de corral se suelen disponer sobre canapé. Con frecuencia la patata es el elemento de base del acabado: orla de patatas duquesa, nido de patatas paja, montoncito de patatas avellana. Los fondos de alcachofa, los tomates y los sombreros de seta también se emplean en gran medida para el acabado de las guarniciones.

Una de las tendencias actuales de la restauración consiste en practicar el servicio directamente en el emplatado, napado con salsa y con su guarnición ya incluida.

ACABAR FINIR

Terminar una preparación con los últimos toques de sazónamiento, consistencia, decoración, etc. Ciertos potages se acaban con la adición de ramitas de perifollo, mantequilla fresca, crema de leche, etc. Un civet se acaba generalmente ligando con sangre. Un plato napado con salsa Mornay se acaba mediante un glaseado bajo la salamandra o el grill del horno.

ACACIA

Nombre corriente, aunque impropio, de la robinia o falsa acacia (familia de las fabáceas). Sus flores, cuyos racimos se abren en mayo, se emplean en buñuelos, decoran ensaladas y sirven para elaborar licores.

BUÑUELOS DE FLOR DE ACACIA

Elegir ramilletes de flor de acacia muy tiernos (o flores de calabacín, saúco, menta o limonero) y, si es preciso, retirar las flores marchitas. Espolvorear con azúcar lustre, rociar con ron o coñac y dejar macerar 30 min. Preparar una pasta de freír y calentar el aceite de fritura. Mojar rápidamente los racimos enteros en esta pasta, luego introducirlos en pequeñas cantidades en la fritura caliente y dorarlos unos minutos. Escurrir sobre papel absorbente y espolvorear con azúcar.

ACADEMIAS CULINARIAS ACADÉMIES CULINAIRES ver COFRADÍAS Y ASOCIACIONES FRANCESAS

ACANALAR CANNELER

Obtener pequeños surcos en forma de V, paralelos y poco profundos, en la superficie de una verdura (zanahoria, seta) o una fruta (limón, naranja) con la ayuda de un cuchillo de acanalar o de uno de cocina. También se puede acanalar la superficie de un puré o una mousse, con la ayuda de una espátula o un tenedor.

Las láminas de pasta se llaman «acanaladas» cuando se cortan con un cortapastas dentado. Una boca de una manga de pastelería puede ser «acanalada», es decir, dentada.

ACCOLADE (EN)

Modo de disponer sobre el mismo plato dos piezas de la misma naturaleza, adosadas una contra la otra. Se realiza sobre todo con aves y caza de pluma, que de este modo resaltan en mayor medida, aunque en la cocina antigua esta presentación era corriente en las carnes y pescados.

ACCOMMODER

Preparar un alimento efectuando las transformaciones que preceden a su cocción: sazonarlo y disponerlo para ser cocinado.

ACECINADO BOUCANAGE

Es uno de los primeros procedimientos que se inventaron para la conservación de materias animales, lo conocían desde muy antiguo los indígenas de América y de Oceanía. Consiste en conservar la carne mediante secado con humo (virutas de madera nueva de haya o de roble), en general después de una salmuera. El humo de la madera humedecido, que se deposita en forma de gotitas en la superficie de las carnes, es rico en aromas y en sustancias cancerígenas (3-4 benzopireno), que se pueden evitar con una temperatura limitada a 29 °C.

El acecinado proporciona el «brési» (a base de buey) en el Franco-Condado, el charqui (a base de buey, carnero o llama) en América del sur, el filete de Amberes (a base de buey) en Bélgica, y el pemmican en Canadá y Estados Unidos. Se aplica asimismo a pescados semigrasos o grasos (anchoas, arenque, caballa, etc.).

Acanalar



Acanalar un limón. Sostener el limón con una mano y, con la otra, obtener surcos cercanos entre sí.



Acanalar un calabacín. Cortar limpiamente los extremos del calabacín y acanalarlo con regularidad.



Acabado



«Para los chefs, el acabado de un plato es una ocasión para expresar su creatividad, realizando el valor de su trabajo añadiéndole su toque de originalidad. Los cocineros del RITZ PARIS, de los restaurantes GARNIER o HÉLÈNE DARROZE, de la escuela FERRANDI PARIS y del HÔTEL DE CRILLON rivalizan en imaginación para gran placer del cliente.»



ACEDERA OSEILLE

Hortaliza de la familia de las poligonáceas, originaria de Asia septentrional y de Europa, de la que se consumen las hojas verdes, de sabor ácido (a causa del ácido oxálico que contienen) [ver lámina de las hierbas aromáticas en pág. 555]. La acedera, poco calórica (25 kcal o 104 kJ por cada 100 g), es rica en hierro, potasio, magnesio, flavonoides y vitaminas B9 y C.

Existen tres variedades principales: la acedera común, de hojas muy anchas, cuyo cultivo más difundido es la acedera de Chambourcy; la acedera espinaca, originaria de Oriente, de hojas planas, finas y lanceoladas; y la acedera virgen, de hojas oblongas y astadas.

■ **Empleos.** En el momento de comprarla, la acedera debe ser brillante y firme. Se conserva unos días en la parte baja del frigorífico. Se prepara y adereza como las espinacas; en puré o en chifonada, a veces suavizada con un roux dorado o nata. La acedera acompaña tradicionalmente al pescado (sábalo, lucio) y la ternera (fricandeau, tendron). También se hacen tortillas de acedera, o bien sirve para aderezar huevos en cocotte y preparar un velouté. Cuando las hojas están amarillas y tiernas se pueden comer en ensalada.

CHIFONADA DE ACEDERA ► CHIFONADA

CONSERVA DE ACEDERA

Limpia y cocer con mantequilla la acedera en chifonada, procurando que se seque totalmente. Apretarla en un tarro de boca ancha. Cuando esté bien fría, cerrar el tarro y este-

rilizarlo. También se puede disponer la acedera en barquillas y congelarla.

ESCALOPES DE SALMÓN CON ACEDERA TROISGROS

► SALMÓN

FRICANDEAU DE TERNERA CON ACEDERA ► FRICANDEAU

PURÉ DE ACEDERA ► PURÉ

SÁBALO ASADO CON ACEDERA ► SÁBALO O ALOSA

SALMÓN CON ACEDERA ► SALMÓN

SALSA DE ACEDERA ► SALSA

ACEDÍA O LENGUADILLO CÉTEAU

Pez plano de pequeño tamaño de la familia de los soleidos, abundante en Francia desde el Loira hasta Arcachon (en Marennes-Oléron se produce el 50% de la pesca), aunque también en las costas africanas (ver tabla de lenguados, pág. 622 y lámina de peces marinos en págs. 846). No suele superar los 25 cm y tiene una piel de color marrón claro. Se consume rápidamente después de freírlo en aceite muy caliente.

ACEITE HUILE

Materia grasa, de textura fluida a temperatura ambiente. Existen diversos aceites minerales y animales (por ejemplo, aceites de ballena, de hígado de bacalao, de foca), pero en cocina solo se emplea el que se extrae de semillas, frutas o raíces. Aquí se tratan, pues, los aceites vegetales (ver tablas). Su valor energético es de 900 kcal o 3 762 kJ por cada 100 g. Contienen, en proporción variable, ácidos grasos benéficos para la fluidez de la sangre, la pre-

Aceites para aliñar y para cocción

categoria	sabor	composición
cacahuete*	neutro con un ligero sabor a cacahuete	muy rico en ácidos grasos saturados
maíz	neutro con un ligero sabor a semilla	rico en ácidos grasos poliinsaturados (con un alto contenido en omega-6)
oliva virgen*	afrutado	muy rico en ácidos grasos monoinsaturados
girasol	neutro con un ligero sabor a semilla	rico en ácidos grasos poliinsaturados (con un alto contenido en omega-6) y en vitamina E

* Los aceites de cacahuete y de oliva soportan las mismas cocciones a alta temperatura (fritura, wok).

Aceites para aliñar en frío

categoria	sabor	composición
argán	fuerte y perfumado	rico en ácidos grasos poliinsaturados y en ácidos grasos monoinsaturados
colza*	neutro con un ligero sabor a verdura	rico en ácidos grasos poliinsaturados (con un excelente contenido en omega -3 y en ácidos grasos monoinsaturados)
avellana	perfumado	rico en ácidos grasos poliinsaturados
nuez virgen	muy perfumado	rico en ácidos grasos poliinsaturados
pepitas de uva**	neutro	rico en ácidos grasos poliinsaturados y en vitamina E
sésamo	marcado	rico en ácidos grasos poliinsaturados y en ácidos grasos monoinsaturados
soja	neutro con un ligero sabor a verdura	rico en ácidos grasos poliinsaturados (con un alto contenido en omega-6)

* El aceite de colza puede soportar cocciones suaves.
 ** El aceite de pepitas de uva también es adecuado como aceite de fondue (cocción de la carne en la fondue borgoñona).

vención de las enfermedades cardiovasculares y el descenso del colesterol: ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (ácidos grasos esenciales), en particular los omega-6 y los omega-3. Además, los aceites vegetales aportan vitamina E.

El aceite más antiguo es, probablemente, el aceite de sésamo, utilizado por los egipcios. Los griegos empleaban el aceite de oliva y en Atenas el olivo era un árbol sagrado, símbolo de la vida de la ciudad. En la Antigüedad el aceite servía para la alimentación, pero también para alumbrar, uso que durante mucho tiempo se dio en toda Europa.

Se distinguen los aceites vírgenes de los refinados. Los aceites vírgenes conservan el sabor de la semilla o de la fruta de la que se han extraído. Los principales aceites vírgenes que se comercializan son de oliva, de girasol o de otras semillas (alazor, colza, soja) o de frutos (nuez, avellana). Los aceites refinados son los que se han sometido a un tratamiento (refinado) destinado a producir un aceite que responda a criterios de aspecto (limpieza, color), de calidad organoléptica (sabor neutro), de seguridad alimentaria y de estabilidad en la conservación. Además, en el mercado existen aceites de mezcla orientados al equilibrio nutricional y a diversas utilidades variadas o específicas.

Se denominan «materias grasas concretas» las grasas vegetales sólidas a temperatura ambiente (aceite de copra, de palma, de palmito) o las animales (manteca de cerdo, sebo). Muy saturadas, estas grasas deben consumirse con mucha moderación.

■ **Empleos.** Los aceites sirven como cuerpo graso de cocción (fritura, salteado, dorado), a veces mezclados con mantequilla; intervienen en sazonamientos en frío (vinagreta) o en caliente, como ingrediente de salsas y condimentos (alioli, brandada, mayonesa); constituyen un medio de conservación (sobre todo de pescados, aunque también de quesos de cabra, finas hierbas); se utilizan para los adobos y maceraciones de carne, caza y pescado.

Entre los aceites de mesa más utilizados en Francia están los de cacahuete, colza, oliva y girasol.

– El aceite de cacahuete soporta bien el calor (hasta 180 °C); si se filtra bien después de cada uso, puede utilizarse seis o siete veces.

– El aceite de colza soporta cocciones suaves, pero poco numerosas; principalmente se emplea para aliñar.

– El aceite de oliva, muy utilizado en la cocina mediterránea, goza de una gran reputación gastronómica (lo encontramos incluso en recetas dulces, de sorbete o tarta, por ejemplo). Puede ser calificado de «virgen» o de «virgen extra», según su índice máximo de acidez oleica. Los aceites de oliva normalmente son resultado de ensamblajes de aceites procedentes de distintos países de la cuenca mediterránea. Algunos gozan de una denominación de origen: los de Aix-en-Provence (dos tipos: afrutado verde y olivas maduras), de Córcega, de la Alta Provenza, del valle de Baux-de-Provence, de Niza, Nîmes, Nyons y de la Provenza (afrutado verde y olivas maduras). También encontramos aceites de oliva aromatizados (albahaca, limón, pimienta, tomillo, etc.) y aceite de oliva con miel (en Córcega).

– El aceite de girasol es adecuado para aliñar y para las frituras suaves.

Otros aceites menos consumidos no son por ello menos apreciados.

– El aceite de soja, empleado sobre todo por la industria agroalimentaria.

– El aceite de germen de maíz, que posee las mismas características que el aceite de girasol.

– El aceite de nuez, tradicional en algunas regiones de Francia.

– El aceite de avellana, de sabor aromático.

– El aceite de pepitas de uva, de sabor poco marcado, perfecto para macerar carnes.

– El aceite de pepitas de calabaza, procedente de América del Norte.

– El aceite de argán, de aroma almizclado.

– El aceite de adormidera, o «aceite blanco», extraído de semillas de adormidera negra o púrpura.

Los aceites de almendra dulce (que se emplea en confitería y pastelería), de germen de trigo, piñón, pistacho, pacana, mostaza y de almendra de huesos de ciruela se consumen menos.

Los aceites de cártamo y de sésamo son muy habituales en Oriente y Asia. El aceite de *inca-inchi*, producido en Perú, tiene un alto contenido en omega-3. En algunos países donde se cultiva algodón (Mali, Chad, Togo, etc.), el aceite extraído de sus semillas cubre la mayor parte del consumo de aceite alimentario.

ACEITE DE AJO

Añadir al aceite de oliva unos dientes de ajo blanqueados finamente picados y pasados por la estameña, o bien ajo rallado presionando fuertemente a través de un paño.

ACEITE DE ALBAHACA

Lavar y secar una decena de ramas muy frescas de albahaca. Introducir las en un tarro y verter 2 litros de aceite de oliva. Añadir una cabeza pequeña de ajos frescos, recién pelada hasta que aparezcan los dientes y, si es necesario, una pequeña chalota o un trocito de chalota del tipo llamado «de montaña». Tapar el recipiente y dejar macerar 2 meses al abrigo de la luz. Se puede aromatizar de la misma manera el aceite de oliva con estragón, hinojo, romero, ajedrea, etc.

ACEITE DE GUINDILLA

Hervir 6 pimientos pequeños de Cayena, aplastarlos ligeramente, introducirlos en un tarro y verter 1 litro de aceite de oliva. Tapar y agitar. Dejar macerar 2 meses al abrigo de la luz antes de su empleo.

CEVICHE DE DORADA, RUIBARBO Y ACEITE

DE PIMIENTO ► CEVICHE

FILETES DE ARENQUE ADOBADOS EN ACEITE ►

ARENQUE

LUCIOPERCA A LA PARRILLA CON CARDOS, ACEITE

DE OLIVA Y LIMÓN ► LUCIOPERCA

ACEITE ESENCIAL HUILE ESSENTIELLE

Sustancia oleosa, llamada asimismo «esencia natural», intensamente perfumada, extraída de una flor, de un fruto, de hojas, de semillas, de una corteza, de una resina o de una raíz. Los aceites esenciales, obtenidos bien por destilación al vapor, bien por expresión, se usan en la industria de los perfumes, y también se emplean cada vez más como aromatzantes alimentarios. Encontramos aceites

ACEITUNAS



aceituna negra seca



aceituna de Sevilla



aceituna de Niza



aceituna negra mammoth

esenciales de albahaca, orégano, clavo de especia, romero, tomillo, vainilla y cítricos. Basta con unas gotas para aromatizar ensaladas, verduras, salsas para carnes y pescados, y postres (crema, ensalada de frutas, helados y sorbetes, y pasta para tarta). Los aceites esenciales producidos por la agricultura biológica no contienen colorantes ni conservantes. Asimismo existe un aceite de lavanda de la Alta Provenza con denominación de origen.

ACEITUNA OLIVE

Fruto del olivo, árbol de la familia de las oleáceas. La aceituna u oliva (**ver** tabla y lámina), ovoidal y de pequeño ta-

maño, tiene una «piel» de color verde tierno que, al madurar, se vuelve negra. El hueso fusiforme es muy duro.

La historia del olivo está vinculada sobre todo a la de la cuenca mediterránea, que constituye su hábitat privilegiado desde la prehistoria.

Actualmente, el 93% de la producción mundial de aceitunas se utiliza para la elaboración de aceite de oliva (**ver** tabla de aceites en pág. 6), mientras que el resto está reservado a la preparación de olivas de mesa (sobre todo en España, las verdes, y en Grecia, las negras). La aceituna, muy energética (de 300 kcal o 1 254 kJ por cada 100 g de aceitunas negras en salmuera o 120 kcal o 501 kJ por cada 100 g de aceitunas verdes en salmuera), es rica en sodio (2 g por cada 100 g) y en lípidos (20 g por cada 100 g de aceitunas verdes, 30 si son negras). Las olivas de mesa francesas se dividen en dos grupos:

– Las olivas verdes (picholine del Gard, de Córcega, de las Bocas del Ródano y Alpes Marítimos; lucques del Hérault y del Aude; salonenque de las Bocas del Ródano), que se recogen antes de que maduren (octubre en Francia), se les extrae amargor en una solución de sosa cáustica y luego se aclaran y se ponen en salmuera.

– Las olivas negras, que se recogen cuando ya están completamente maduras (diciembre-enero en Francia), y a las que no se les ha extraído el amargor, se ponen en salmuera, y luego, en ocasiones, en aceite. Entre las mejores aceitunas francesas cabe citar la oliva negra de Nyons (o tanche), con denominación de origen, y la oliva de Niza, también con denominación de origen. La oliva negra del valle de Les Baux-de-Provence también se beneficia de una denominación de origen.

Por otra parte se realizan distintas preparaciones con las aceitunas.

– Las olivas rotas (verdes), llamadas «cachado», se preparan casi exclusivamente en el valle de Les Baux-de-Provence (denominación de origen).

– A las olivas al agua (verdes) se les extrae el amargor remojándolas repetidamente en agua. Con ello conservan un buen sabor de fruta, pero aún les queda un cierto sabor amargo.

– Las aceitunas negras con vinagre de vino (de Calamata, en Grecia) se preparan en una salmuera con aceite y vinagre.

Características de los principales tipos de aceitunas francesas

tipo	procedencia	época	aspecto
aceitunas verdes			
lucques o lucques de Bize	Languedoc-Rosellón	sept. -oct	larga, ligeramente curva, con leves protuberancias, carnosa, crujiente
picholine	Gard, Córcega, Bocas del Ródano, Alpes Marítimos	oct.	verde, lisa, bombeada de un lado, con hueso largo y plano, carnosa, crujiente
salonenque y rota de Les Beaux-de-Provence	Bocas del Ródano, valle de Les Beaux	sept.	piriforme, con protuberancias
aceitunas negras			
cailletier o «aceituna de Niza»	Alpes Marítimos	jul.	marrón-roja o negra, pequeña, alargada, carnosa
grossane de Les Beaux-de-Provence	Bocas del Ródano	nov.-dic.	grande, con hueso no adherido
tanche o «aceituna de Nyons»	Nyonais y Baronnies	dic.-ene.	marrón-negra, arrugada, blanda

– Las olivas negras con sal seca se disponen en capas alternadas con sal. Poseen un buen sabor de fruta, con algo de amargor, pero se conservan muy poco tiempo.

– Las olivas negras de Marruecos, se salan con sal seca, y luego se ponen en bolsas o en barricas con aceite.

Las aceitunas de mesa intervienen en numerosos entremeses y platos mediterráneos (mezze griegos, tapas españolas, preparaciones a la nizarda, tapenade, pizza, etc.). Se sirven en especial en el aperitivo, al natural o rellenas, sobre todo las picholines y las lucques, pero desempeñan asimismo un papel muy importante en cocina.

Receta de Gérard Vié

MACARRONES CON TOMATE Y ACEITUNAS

PARA 50 UNIDADES APROX.

En una cacerola, verter 750 g de azúcar y 19 cl de agua y cocerlo todo a 121 °C a punto de bola flojo (*ver* pág. 96). Verter el azúcar cocido en 280 g de claras de huevo realizando un merengue (*ver* pág. 694) hasta que se enfríe por completo. En un cuenco, mezclar 750 g de almendras en polvo, 50 g de azúcar lustre y 80 g de claras de huevo hasta obtener una pasta lisa y homogénea. Una vez frío el merengue, incorporarle la pasta lisa. Calentar el horno a 140 °C. Con una manga pastelera de boquilla redonda lisa del nº 10 empezar a formar los macarrones, del tamaño que se desee, sobre una hoja de papel sulfurizado. Dejar los macarrones al aire libre durante 45 min a fin de que forme una corteza encima. Hornear entre 12 y 15 min. Para la ganache de tomate y aceitunas, verter en una cacerola 1 litro de nata líquida con un 35% de materia grasa y 200 g de azúcar invertido. Llevar a ebullición y, con una espátula, incorporar 1,2 kg de chocolate de cobertura con un 61% de cacao, hasta que la ganache quede bien homogénea y se obtenga una pasta lisa. Escurrir 300 g de puré de olivas negras a través de una estameña a fin de eliminar el excedente de grasa. Hacer lo mismo con 300 g de puré de tomate seco, e incorporarlo todo a la ganache. Rellenar los macarrones con una manga pastelera del nº 8.

LUCIOPERCA A LA PARRILLA CON CARDOS, ACEITE DE OLIVA Y LIMÓN ► LUCIOPERCA

ACELGA BETTE

Hortaliza de la misma especie que la remolacha (familia de las quenopodiáceas), pero de la cual solo se consumen las hojas. Las partes verdes presentan un sabor menos pronunciado que las espinacas y se preparan como estas. Los tallos principales, anchos y tiernos, constituyen una verdura delicada, y se preparan como los cardos.

■ **Empleos.** La acelga, con tanto hierro como las espinacas, muy rica en potasio, en betacaroteno y en fibra, es una verdura tónica y refrescante. Figura en distintas preparaciones familiares y sobre todo regionales (principalmente en la región de Lyon y en Córcega). Las hojas verdes se emplean en tartas, farsas y sopas, y los tallos principales, en gratenes y guarniciones con salsa. La torta de hojas de acelga es un postre de Niza.

ACELGAS: PREPARACIÓN

Retirar la parte verde de las acelgas, luego romper los tallos (sin cortarlos con cuchillo) para eliminar los filamentos. Dividir estos tallos en trozos de 6 a 8 cm de longitud. Cocerlos en agua salada o, si es posible, en un caldo blanco para verduras. En cuanto a las partes verdes, lavarlas, blanquearlas 5 min en agua hirviendo, con o sin sal, escurrirlas, pasarlas bajo agua fría, escurrirlas y secarlas.

ACELGAS A LA CREMA

Escurrir 750 g de tallos de acelga cocidos en caldo blanco. Sofreírlos 5 min con 25 g de mantequilla. Remojarlos con 3 dl de crema de leche caliente y cocer hasta que reduzca a la mitad. Disponer en una fuente de verduras y napar con el jugo de la cocción.

ACELGAS A LA ITALIANA

Escurrir 750 g de tallos de acelga cocidos en caldo blanco. Preparar la suficiente salsa italiana (*ver* ITALIANA) para cubrir casi por completo los trozos de acelga. Poner las acelgas y la salsa en una sartén, dejar que cuezan a fuego lento, remover y rectificar la sazón si fuera necesario. En el momento de servir, esparcir mucha albahaca fresca cortada.

ACELGAS CON BECHAMEL

Escurrir 750 g de tallos de acelga cocidos en caldo blanco. Introducirlos en una sartén con 4 dl de bechamel fluida y sofreírlos tapados durante 5 min. Añadir 50 g de mantequilla, mezclar y disponer en una fuente para verduras.

ACELGAS CON MANTEQUILLA

Cocer 1 kg de tallos de acelga en caldo blanco o en agua salada. Escurrirlos, introducirlos en una sartén con 75 g de mantequilla fresca y sofreírlos de 15 a 20 min a fuego lento, tapados. Disponerlos en una fuente de verduras, rociarlos con la mantequilla de cocción y repartir perejil troceado. También se pueden blanquear estas acelgas 5 min en agua salada, luego escurrirlas, refrescarlas y terminar su cocción en una sartén con 75 g de mantequilla y 2 dl de agua. Disponerlas en una fuente de verduras y regarlas con el jugo de cocción.

ACELGAS CON SU JUGO

Escurrir 750 g de tallos de acelga cocidos en caldo blanco. Introducirlos en una sartén con 3 dl de fondo oscuro de ternera o de caldo y dejar cocer a fuego lento, tapados durante 10 min como mínimo. Añadir 80 g de mantequilla cortada en trocitos. Disponer las acelgas en una fuente de verduras y mojar con su jugo.

GRATÉN DE ACELGAS AL MOSTO AGRAZ ► GRATÉN
TORTA CON HOJAS DE ACELGA DE NIZA ► TORTA

ACELGA CARDE

Parte comestible de la acelga, que constituye una verdura apreciada en Provenza y en el valle del Ródano. Las acelgas, cocidas en agua o en un caldo blanco, se preparan en jugo, con una salsa de tomate o una salsa blanca bien condimentada, a fin de reforzar su sabor, algo neutro.

ACERO ACIER

Metal muy resistente, aleación de hierro y carbono, utilizado en el equipamiento de cocina para fabricar ciertas ho-

jas de cuchillo y varios utensilios (mechadora, sacacorchos, descorazonador). No obstante, presenta el inconveniente de su oxidación, y cada vez se sustituye más por el acero inoxidable.

■ **Plancha de acero.** Es un buen conductor que absorbe muy bien el calor. A menudo es negra y mate en las sartenes, las placas de pastelería y ciertos recipientes de fritura, y esmaltada en las cacerolas y los cazos (aunque estos solo son resistentes si la plancha es gruesa).

■ **Acero inoxidable.** Aleación de acero y cromo, que en las calidades superiores incluye níquel. Las hojas de cuchillo contienen un 13% de cromo, los cubiertos un 16%, las cacerolas, recipientes y utensilios de cocción un 18%.

El acero inoxidable (Inox) no se oxida y no es atacado ni por los ácidos ni por los álcalis; no se adhieren a él ni la cal ni los olores, y es muy fácil de mantener. Cuando su grosor es suficiente (de 0,8 a 2 mm para las cacerolas), resiste a los choques y a los excesos de calor, pero es un mal conductor térmico. Por otra parte, reparte mal el calor, y los alimentos tienden a pegarse.

Para remediarlo, los fabricantes han creado el fondo «sandwich» (cobre o aluminio intercalado entre dos capas de acero inoxidable), el trimetal (dos grosores de acero inoxidable en torno a un «alma difusora» de acero suave), el depósito electrolítico de cobre, etc.

ACHARD O ACHAR

Término de origen malayo que designa un condimento corriente en la India, Indonesia, la isla de Reunión y las Antillas. Es una mezcla de verduras o de frutas, o de ambas, picadas y maceradas en una salsa condimentada con vinagre y a menudo dulce. Fue introducida en el siglo XVIII por los ingleses. Los achards exóticos están constituidos por yemas de palmito o de bambú maceradas. En Europa Occidental pueden estar elaborados en alcázaras, setas, coliflor, limones, pepinillos, dátiles, melones pequeños, cebollas, naranjas, guindillas, calabaza... En Canadá acompañan a las carnes frías y, tradicionalmente, a la caza de pluma, que se sirve sin salsa para preservar mejor su sabor intenso.

ACHARDS DE VERDURAS CON LIMÓN

Dividir en cuartos unos limones de piel muy fina y retirar las semillas. Cortar en láminas estrechas de unos 4 cm de longitud zanahorias, pimientos y pepinos sin sus semillas y, en trocitos finos, judías verdes finas y hojas de col. Separar una coliflor en ramilletes bien pequeños. Dejar macerar con sal gorda los limones y, aparte, las verduras. Al cabo de 12 horas, lavar los limones y dejarlos en remojo en agua fría durante 24 horas, cambiando el agua varias veces. Luego hervirlos hasta que los cuartos estén blandos. Escurrirlos y secarlos. Al cabo de 36 horas, escurrir y secar las verduras. Pasar cebolla y jengibre fresco por la batidora-mezcladora. Añadir pimienta de Cayena, vinagre y azafrán, y luego aceite de oliva virgen. Introducir en un tarro los cuartos de limón y los trozos de verdura y taparlos con el aceite aromatizado. Cerrar y conservar en un lugar fresco hasta el momento de su uso.

ACHARD (FRANZ KARL)

Químico alemán (Berlín 1753-Kunern, Silesia, 1821) nacido en una familia de origen francés, emigrada después de la revocación del edicto de Nantes. En sus investigaciones

para hallar un producto que reemplazara el azúcar de caña, ideó en 1796 el primer procedimiento industrial de extracción del azúcar de remolacha.

Este invento, que el Institut de France consideró que carecía de interés, recibió el apoyo del rey de Prusia Federico Guillermo III. En 1802, el soberano acordó una subvención a Achard para establecer una azucarera en Silesia. La empresa fracasó porque el proceso resultaba demasiado caro, y el químico murió en la miseria.

ACHICORIA CHICORÉE

Hortaliza de la familia de las compuestas, de la que se consumen las hojas, crudas o cocidas, más o menos amargas según las variedades (*ver* tabla en pág. siguiente y lámina en pág. 12), así como los tallos.

Las achicorias se cultivan también por sus raíces (achicoria de café).

• **ACHICORIA SILVESTRE.** Se recoge en la linde de los caminos en primavera. Cuando es joven y tierna, tiene un sabor muy amargo y solo se come en ensalada, cortada en chifonada. Forma parte también de la composición del mesclun, de Niza. Si se replanta en un lugar protegido de la luz, en invierno da variedades llamadas «mejoradas», como la barba de capuchino, tierna, blanca y ligeramente amarga, que se prepara a la vinagreta o que se corta en bastoncillos para confitarlos en vinagre.

• **ACHICORIA RIZADA.** Se prepara esencialmente en ensalada, como la escarola. El cogollo es blanco o amarillo, y las hojas, muy finas y dentadas, son amarillas en el centro y progresivamente verdes hacia el exterior. Condimentada con una vinagreta de chalota, mostaza o ajo, la achicoria rizada se acompaña con cierta frecuencia con picatostes con ajo o bastoncillos de panceta. En el oeste de Francia es muy apreciada con alubias con mantequilla y un sazónamiento de aceite de nueces.

• **ACHICORIA DE CAFÉ.** Algunas variedades de achicoria, esencialmente en el norte de Francia (Dunkerque), se han seleccionado para que produzcan raíces gruesas y lisas, destinadas a la industria. Una vez torrefactas, proporcionan un producto molido, en polvo soluble o en extracto líquido, que se deja en infusión. Esta bebida, amarga y de color intenso, se consume generalmente mezclada con el café del desayuno.

GOURILOS SOFRITOS CON PEREJIL

Preparar 12 gourilos (tallos de achicoria), lavarlos, blanquearlos 4 o 5 min en agua hirviendo salada, escurrirlos, refrescarlos en agua fría y secarlos. Fundir 50 g de mantequilla en una sartén, añadir los gourilos y 12 cucharadas soperas de caldo. Tapar y dejar cocer muy lentamente de 40 a 45 min. Disponer los gourilos en una fuente de verduras, mojarlos con la mantequilla de cocción y esparcir perejil troceado, o bien naparlos con 1,5 dl de nata hirviendo, dejarlos cocer a fuego lento 7 u 8 min y presentarlos con la nata y el perejil troceado.

ENSALADA DE ACHICORIA CON BASTONCITOS DE TOCINO ► ENSALADA

ÁCIDO ACIDE

Término que expresa una función química y una sensación gustativa.

■ **Química.** Para los químicos, una sustancia es ácida si, cuando se pone en solución en agua, libera iones de hi-

Características de las principales variedades de achicorias

variedades	procedencia	época	aspecto
achicoria pan de azúcar	agricultura periurbana	fin. sept.-fin. mar.	hojas blanquecinas dispuestas en gran pan de azúcar
achicoria silvestre mejorada (achicoria barba de capuchino)	agricultura periurbana	fin. sept.-fin. mar.	hojas filiformes, dentadas, blanquecinas o verdes, anchas
achicorias escarolas			
grande de huerta,	agricultura periurbana	fin. jun.-fin. sept.	hojas lisas o ligeramente cortadas,
grande rizada	Provenza, Rosellón	fin. sept.-fin. mar.	corazón blanco
achicorias rizadas			
pancalière, ruffec	agricultura periurbana	fin. jun.-fin. sept.	hojas de amarillo a verde, muy finas
valona (finísima de huerta, gran pomant seule, de verano con corazón amarillo, etc.)	Provenza, Rosellón, Alpes Marítimos	fin. sept.-fin. mar.	dentadas, corazón blanco o amarillo
achicorias rojas			
de Chioggia	agricultura periurbana, valle del Loira, Italia	fin. sept.-fin. mar.	hojas muy rojas, hortaliza grande y apretada
de Verona	agricultura periurbana, valle del Loira, Italia	fin. sept.-fin. mar.	hojas en forma de rosa, hortaliza pequeña
radicchio de Treviso	agricultura periurbana, valle del Loira, Italia	fin. sept.-fin. mar.	hojas alargadas, verduzcas en la base, rojizas arriba
endibia o achicoria de Witloof o de Bruselas*	norte de Francia, Bretaña, Bélgica, Países Bajos	todo el año	blanca, extremos ligeramente amarillos, bien firme

*Existen endibias rojas, procedentes de un cruce entre achicorias rojas de Verona y de Witloof, pero apenas se cultivan por falta de demanda.

drógeno. El grado de acidez se define por el potencial hidrógeno (pH), cuya escala varía de 0 (muy ácido) a 14 (muy alcalino). El agua pura a 23 °C es neutra, con un pH 7.

Ciertos elementos encierran ácidos orgánicos, llamados «débiles» (en relación con los ácidos minerales llamados «fuertes», como el ácido sulfúrico): ácidos cítrico y málico en las frutas, ácido fosfórico en los quesos, la carne y el pescado, ácido tartárico en el vino. Además, contienen sustancias asimilables cuya fórmula conlleva asimismo la función ácida: ácido ascórbico, aminoácidos, ácidos grasos.

■ **Gastronomía.** Al consumirse un manjar, el ácido es una sensación gustativa, y se habla de acidez por el sabor. Nuestra boca no percibe bien la acidez real, puesto que esta sensación resulta modificada por la presencia de sal, de azúcar, etc. Son esencialmente sensibles a este sabor la lengua y las papilas que tapizan la boca.

Se puede calificar como agraz (sure en francés, *sauer* en alemán y *sour* en inglés), agrio o acidulado. El agraz era un condimento utilizado por los antiguos.

■ **Empleos.** Los productos ácidos y aquellos a los que se añade un ácido (por ejemplo ácido acético, o vinagre) se conservan mejor, puesto que los microorganismos se desarrollan con menor facilidad cuando el pH es bajo. Por otra parte, el índice en vitamina C también se preserva mejor.

Un ácido débil, como el jugo de limón, impide que ennegrezcan por oxidación los aguacates, plátanos, endibias, fondos de alcachofa, manzanas o patatas. Los ácidos contribuyen a la coagulación de las proteínas. Por ello se pone un poco de vinagre o de limón en un caldo corto y en la cocción de la blanqueta.

La acidificación es un fenómeno de degradación: cuando la lactosa se transforma en ácido láctico se dice que la leche se ha «agriado». En cocina a veces se necesita crema «agriada», que se obtiene añadiendo unas gotas de limón en la nata líquida.

ÁCIDO ASCÓRBICO ACIDE ASCORBIQUE

ver VITAMINA

ÁCIDO FÓLICO ACIDE FOLIQUE

ver VITAMINA

ÁCIDO GRASO ACIDE GRAS

Elemento base de los lípidos, que en su mayoría son triglicéridos formados a partir de glicerol y tres ácidos grasos.

Existe una veintena de ácidos grasos corrientes, que se distinguen por su capacidad o incapacidad para asociarse entre ellos: son saturados (no hay enlace posible) o insaturados (admiten un doble enlace en el caso de los monoinsaturados o varios enlaces dobles, en el de los insaturados). Cuanto más rica es una grasa en ácidos grasos saturados, más dura es y más rápidamente se prende tras la cocción. Por el contrario, cuanto más rica es en insaturados, más fluida es (aceites).

Todos los ácidos grasos presentes en los alimentos no son utilizados del mismo modo por el organismo. Los saturados participan en el aporte energético, pero si se toman en exceso pueden provocar trastornos de sobrecarga (enfermedades cardiovasculares, un nivel de colesterol elevado, etc.). Los ácidos grasos insaturados protegen el sistema cardiovascular y tienen una función esencial en el correcto funcionamiento del cerebro y el sistema inmunitario.

ACHICORIA



radicchio de Treviso



achicoria pan de azúcar



achicoria roja



achicoria rosette



endibia o achicoria de Witloof



endibia roja



achicoria rosette roja



achicoria barba de capuchino



achicoria roja de Verona

achicoria rubin



achicoria rizada



achicoria escarola



achicoria silvestre mejorada



achicoria rizada finisima de huerta