

**¿POR QUÉ
LOS ESPAGUETIS
A LA BOLOÑESA
NO EXISTEN?**

ARTHUR LE CAISNE

Ilustraciones de Yannis Varoutsikos

LAROUSSE

SUMARIO

EQUIPO BÁSICO

- 10 -

INGREDIENTES BÁSICOS

- 32 -

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 72 -

EL ARROZ Y LA PASTA

- 96 -

LA CARNE

- 118 -

PESCADO Y MARISCO

- 140 -

LAS VERDURAS Y LAS LEGUMBRES

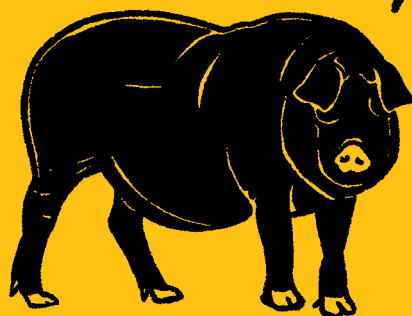
- 168 -

TÉCNICAS DE COCINA

- 178 -

FORMAS DE COCCIÓN

- 194 -



*«¿Por qué ahora
encontramos jamón
de ganado vacuno?»*

LOS CUCHILLOS

Un cuchillo sirve para cortar. Pero eso ya lo sabía... En cambio, ¿podría distinguir un buen cuchillo y tratarlo como se merece? ¿Sabe que la forma en que lo utilice influirá en el sabor de los alimentos? Investiguemos, con cuidado de no cortarnos.

¿POR QUÉ LAS HOJAS DE LOS CUCHILLOS TIENEN FORMAS DIFERENTES?

Cada forma es la ideal para un cometido específico.

Los **cuchillos de hoja ligeramente convexa** son los más usuales. Son las puntillas, los cuchillos cebolleros, los cuchillos de chef... Las hojas pequeñas permiten un trabajo de precisión con verduras o trozos pequeños de carne. Las hojas grandes sirven para picar verdura o cortar trozos de carne más grandes.

Los **cuchillos de hoja cóncava** son utensilios pequeños y sirven para un trabajo de precisión: tornearse o dar forma a la verdura.

Los **cuchillos con una parte de la hoja cóncava y otra convexa** suelen servir para deshuesar o para filetear pescado.

Los **cuchillos de hoja plana** suelen ser pequeños y están destinados a un trabajo de precisión: pequeños cortes en frutas y verduras, piezas pequeñas de ave o pescado...

Los **cuchillos dentados** permiten cortar alimentos blandos o muy duros, ejerciendo una presión muy grande en la superficie de los dientes.





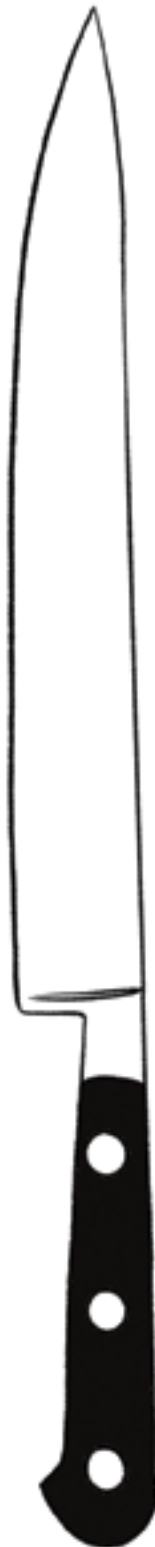
Cuchillo para tomate



Cuchillo de chef



Cuchillo cebollero



Cuchillo de trinchar



Cuchillo de pan

AJO Y CEBOLLA

*¿Sabía que el ajo negro no es ajo quemado?
¿Que la forma de cortar el ajo o la cebolla influye en su sabor?
¿Que cortar una cebolla es coser y cantar si el cuchillo es bueno?*

¿POR QUÉ ES HABITUAL ENCONTRAR LAS CABEZAS DE AJO ALMACENADAS EN TRENZA?

Hay muchos aromas y sabores en la parte baja del tallo del ajo. Cuando se seca entre dos y tres semanas con parte del tallo, los aromas y sabores que alberga este se desplazarán hacia los dientes del ajo, con lo cual serán más sabrosos. Es algo bien sabido en los países mediterráneos, y por eso es frecuente que el ajo se venda trenzado.

¡NO ES LO MISMO!

¿POR QUÉ HAY AJO BLANCO, ROSA Y MORADO?

Son variedades de ajo que maduran en distintas temporadas:

El **ajo blanco** es el más común. Está fresco y húmedo de abril a junio, y seco de mayo a julio. Después, se conserva muchos meses.

El **ajo rosa** se da en primavera; el color rosa se ve al retirar la primera piel blanca. Delicioso. Está disponible a partir de julio.

El **ajo morado** es de finales de verano y de otoño. Su sabor ligeramente picante se atenúa al cocinarlo para adoptar un gusto ligeramente azucarado.



¿POR QUÉ LAS CEBOLLAS ECHALION SE CONFUNDEN CON LAS CHALOTAS?

Las cebollas echalion parecen chalotas grandes, pero solo tienen un bulbillo, mientras que la chalota tiene dos o incluso tres. La variedad de cebolla echalion, de forma alargada, es de sabor más suave que las chalotas. Se toma en crudo, cortada en láminas finas con la ensalada, o salteada con una mezcla de vinagre balsámico y vino tinto, como se hace en Italia.

¿POR QUÉ ES PREFERIBLE NO PONER AL FUEGO LA CEBOLLA MORADA?

Los pigmentos rojos que contienen sus fibras pueden tender hacia el azulvioleta al cocer; es mejor consumirlas en crudo o con un salteado rápido.

¡ES EVIDENTE!

¿POR QUÉ ALGUNAS CEBOLLAS SON DULCES?

Porque contienen más azúcar que otras variedades, hasta un 25 % más. Además, tienen menos azufre, y por ende, al cortarlas, hay menos reacciones enzimáticas, menos transformación de sabores... ¡y también menos lágrimas!

¿POR QUÉ A VECES EL AJO SE VUELVE AZUL VERDOSO?

Cuando se aplasta un diente de ajo o se corta en láminas finas, se producen reacciones enzimáticas. Se ha descubierto recientemente que en algunos dientes de ajo no muy jóvenes también pueden producirse dos reacciones enzimáticas simultáneas y no relacionadas que, al interactuar, modifican el color del diente de ajo. Ese ajo coloreado no tiene ningún peligro y puede consumirse con normalidad. Incluso se considera una especialidad, que en China se toma por Año Nuevo.

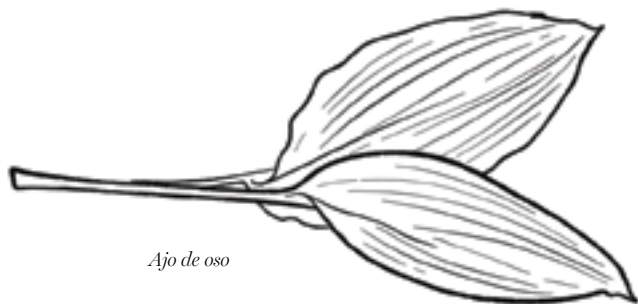


¿POR QUÉ ESTÁ TAN BUENO EL AJO NEGRO?

Esta especialidad de la costa este de Japón se obtiene dejando madurar 90 días las cabezas de ajo en un ambiente cálido (alrededor de 70 °C) y húmedo (con una tasa de humedad del 80 % o el 90 %). En ese tiempo, y con esas condiciones, los dientes de ajo pasan lentamente del blanco nacarado al negro carbón y desarrollan sabores un poco ácidos que recuerdan al vinagre balsámico de gran calidad, con unas notas de regaliz o de ciruela. Es un bien preciado, escaso y caro; una cabeza vale entre 7 y 10 €. Si tiene la suerte de encontrarlo, no se lo piense, ¡pruébelo!

¿POR QUÉ SE ESTROPEA TAN DEPRISA UNA CEBOLLA GOLPEADA O CAÍDA?

Bajo ese escudo de apariencia robusta, la cebolla es, en realidad, muy frágil. Cuando recibe un golpe fuerte, la estructura de sus fibras se estropea y empiezan a producirse reacciones enzimáticas. Se reblandece en el punto del impacto y luego se empieza a pudrir. Cuando compre cebollas, asegúrese de que estén duras; si nota alguna parte blanda, mala señal.



Ajo de oso

¿POR QUÉ CUESTA TANTO ENCONTRAR AJO DE OSO?

Porque es un producto silvestre y de temporada. Debe su nombre a una leyenda según la cual a los osos les encanta comerlo cuando salen de la hibernación. Crece en zonas de bosque bajo, fresco y con sombra. Es una planta de la que se come todo: la flor, las hojas y el bulbo (aunque sea correoso). Brota muy al principio de la primavera, justo antes de la floración de marzo o abril. Sus hojas, finas y tiernas, tienen sabores delicados que recuerdan al ajo, con notas dulces y ligeramente picantes. Es un manjar que hace las delicias de las personas aficionadas a la buena mesa. Si lo encuentra en el campo, corte las hojas por la base, sin arrancar el bulbo, para que al año siguiente vuelva a crecer.

LA PASTA

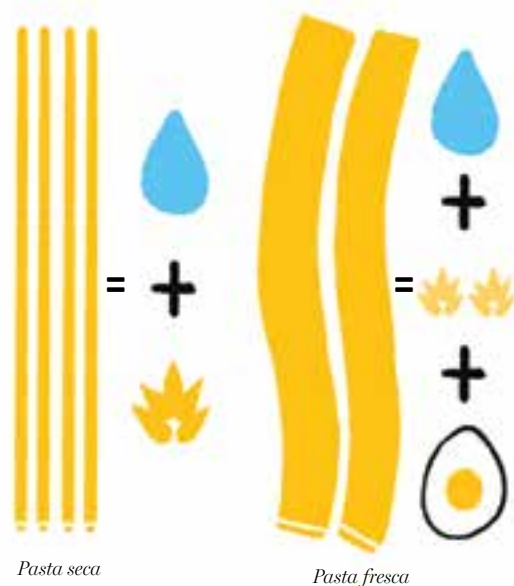
Francamente, ¿qué sería de nosotros sin la pasta? Las combinaciones entre pasta y salsa son infinitas, pero hay que tener cuidado, no se puede cocinar la pasta de cualquier forma ni con cualquier salsa. Veamos algunas explicaciones.

¡NO ES LO MISMO!

¿POR QUÉ ES DIFERENTE LA PASTA SECA DE LA PASTA FRESCA?

La **pasta seca** viene principalmente del sur de Italia, que es una región más cálida y más pobre que el norte. Se hace con agua y harina de trigo duro, un trigo que no se puede consumir sin transformar y es resistente a la sequía. Es el mismo que se utiliza para la sémola del cuscús o para el bulgur. Antes de dejarla secar, se da a la pasta diferentes formas, algo a lo que se presta bien.

La **pasta fresca**, en cambio, viene del norte de Italia, una región más fría y más rica que el sur. Se hace con agua y harina de trigo blando o común, que resiste bien el frío, y huevos, que aportan sabor y modifican la textura. En general, su elaboración es manual y requiere mayor atención que la pasta seca, tanto en el momento de la fabricación como en el de la cocción.



Pasta seca

Pasta fresca

LOS ÑOQUIS EN 2 PREGUNTAS

1 ¿POR QUÉ LOS AUTÉNTICOS ÑOQUIS NO PUEDEN CONSIDERARSE REALMENTE PASTA?

Los ñoquis (los de verdad, no los industriales) son originarios del norte de Italia y se fabrican con harina, huevo y patata cocida aplastada para formar un puré. Luego se forma un rulo que se recorta en bolitas a las que se da una forma cóncava apoyando el pulgar. Finalmente, se hacen estrías con ayuda de una *riga gnocchi* (tablilla de madera estriada) o de un simple tenedor, para que retengan mejor la salsa. Se hacen durante 2 minutos en agua hirviendo; en cuanto suben a la superficie se trasladan, con un poco del agua de cocción, a la sartén con la salsa. Allí terminan de cocerse (1-2 minutos) antes de servirlos. Los ñoquis no tienen nada que ver con la pasta...

2 ¿Y POR QUÉ SUBEN A LA SUPERFICIE CUANDO ESTÁN HECHOS?

En realidad, no tiene nada que ver con el nivel de cocción, pero la explicación es muy divertida: cuando el agua empieza a hervir, suben a la superficie burbujas de aire. Algunas de las más pequeñas se quedan pegadas a los ñoquis. Al cabo de un momento, los ñoquis tienen tantas burbujitas pegadas que suben, como si fueran pequeños salvavidas. Por suerte, o por casualidad, el momento en que estas burbujas son suficientes para subir coincide más o menos con el tiempo de cocción, pero no se puede decir que suban porque están hechos.

¿POR QUÉ LA SUPERFICIE DE LA PASTA ES TAN IMPORTANTE?

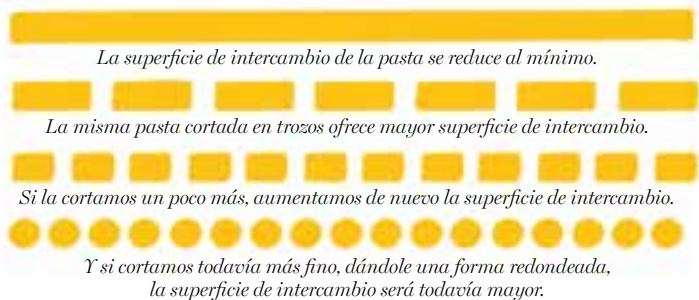
¿Por qué va a ser? ¿Porque es la que retiene la salsa! Cuanto más lisa sea la superficie, más resbalará la pasta; cuanto más rugosa, más pegada se quedará. Las pastas más baratas siempre son más lisas, porque se utilizan moldes de teflón para acelerar su fabricación. Las pastas de mejor calidad se fabrican con moldes de latón o de bronce, más lentamente, lo que proporciona una superficie más irregular que retiene mejor la salsa. La pasta estriada se suele utilizar para salsa algo más espesa.

UNA DOSIS DE TÉCNICA

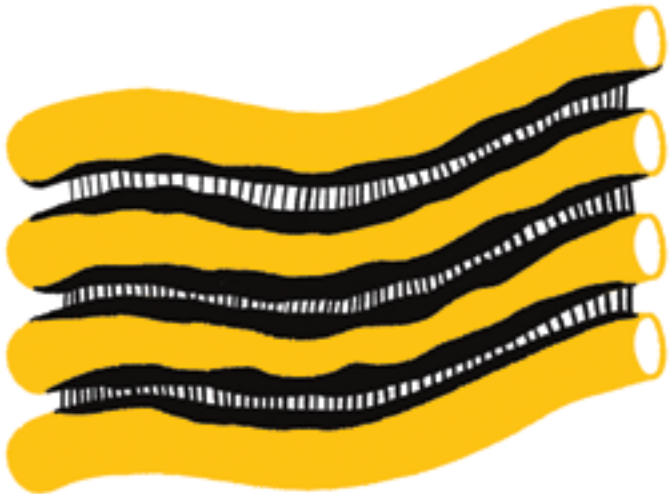
¿POR QUÉ LOS CAPELLINI, ESPAGUETIS Y LINGUINE SON PERFECTOS PARA LAS SALSAS LÍQUIDAS?

Ya sé, ya sé... Puede parecer sorprendente que las pastas finas y largas sean las mejores para las salsas líquidas. Lógicamente, pensamos que la salsa se escurrirá y volverá al fondo de la cazuela. ¡Pues mire, no es así! Hay dos razones: la primera es sencilla de comprender, la segunda, no tanto.

1º) Esto tiene que ver simplemente con lo que llamamos «superficie de intercambio», que corresponde más o menos a la superficie sobre la que se deposita la pasta. Cuanto mayor sea la superficie, más salsa líquida habrá para darle sabor. ¿Me sigue? Quizá con un dibujo sea más fácil de entender.



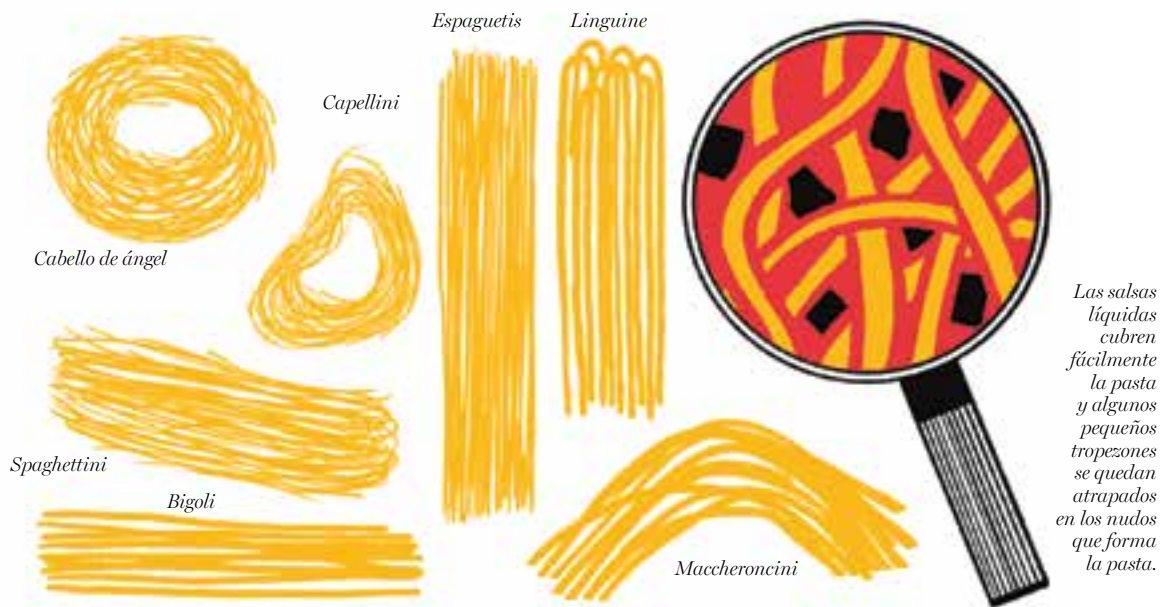
2º) Está relacionado con la capilaridad de la salsa líquida. ¿Se acuerda de las clases de física del colegio? ¿No? Pues se lo recordamos: la capilaridad es el conjunto de las fuerzas llamadas «capilares» en relación con el fenómeno de tensión superficial de un líquido. Está claro, ¿no? Bueno, empezamos otra vez: cuando dos pastas entran en contacto, la salsa líquida tenderá a dispersarse para cubrir la superficie, pero también para penetrar en la superficie de contacto de la pasta. Cuanto mayor sea la superficie de contacto entre la pasta, más salsa se quedará allí. Con estas pastas finas y largas tenemos mucha más superficie de contacto. En el segundo dibujo lo verá más claro.



LA PASTA

PASTA LARGA Y COMPACTA

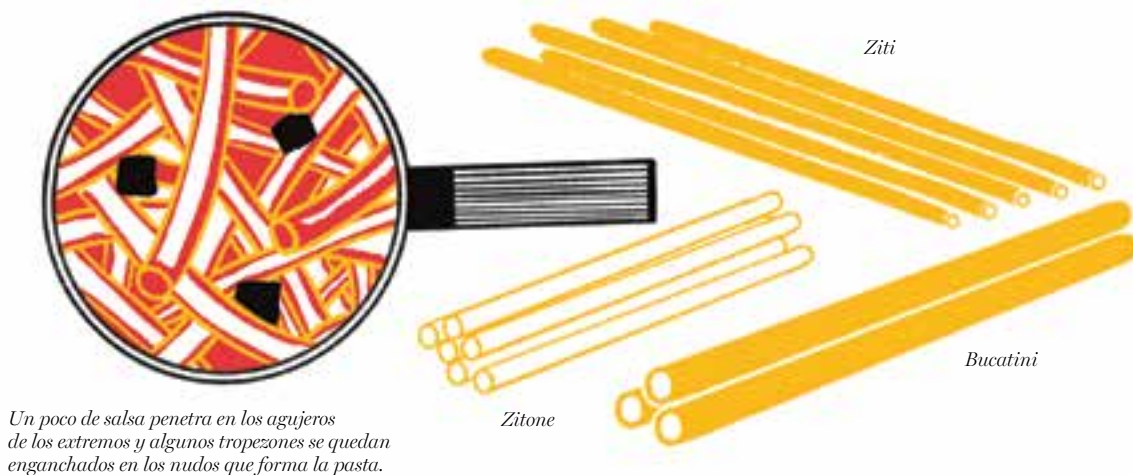
Estas pastas largas se adaptan maravillosamente a salsas ligeras, líquidas, o ligeramente espesas. La salsa cubre fácilmente la superficie de la pasta y algunos tropezones pequeños se pueden quedar enganchados en los nudos que forman.



Y también vermicelli, capellini, spaghettoni, spaghetti rigate

PASTA LARGA Y HUECA

Encontramos el mismo comportamiento que en las pastas largas y compactas, pero además un poco de salsa líquida puede entrar en los agujeros por los extremos.



PASTA EN FORMA DE CINTA

La superficie plana de esta pasta permite que salsas más ricas y espesas se agarren mejor que en las pastas finas. También se pueden quedar enganchados en los nudos que forma la pasta tropezones de tamaño considerable (a veces mejillones enteros...).



Las salsas espesas se posan fácilmente sobre la superficie y el espacio entre las pastas permite bloquear tropezones más grandes.



Papardelle



Taglioni

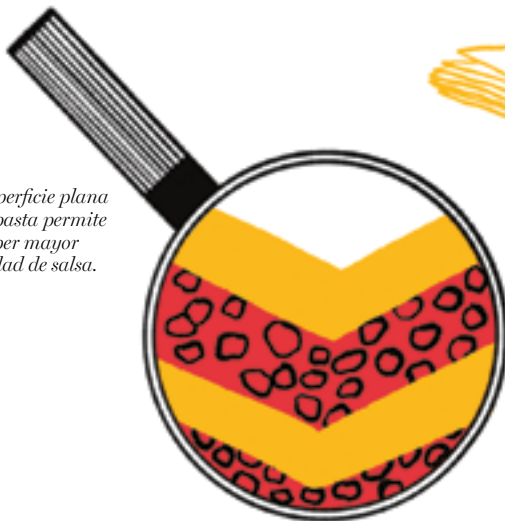


Mafaldine

Y también: tallarines, fetuccine

PASTA PLANA

Estas grandes pastas lisas ofrecen una gran superficie de contacto plano a las salsas que las acompañan. Normalmente, las lasañas se preparan gratinadas, mientras que los fazzoletti se colocan simplemente sobre los alimentos.



La superficie plana de la pasta permite absorber mayor cantidad de salsa.



Lasaña

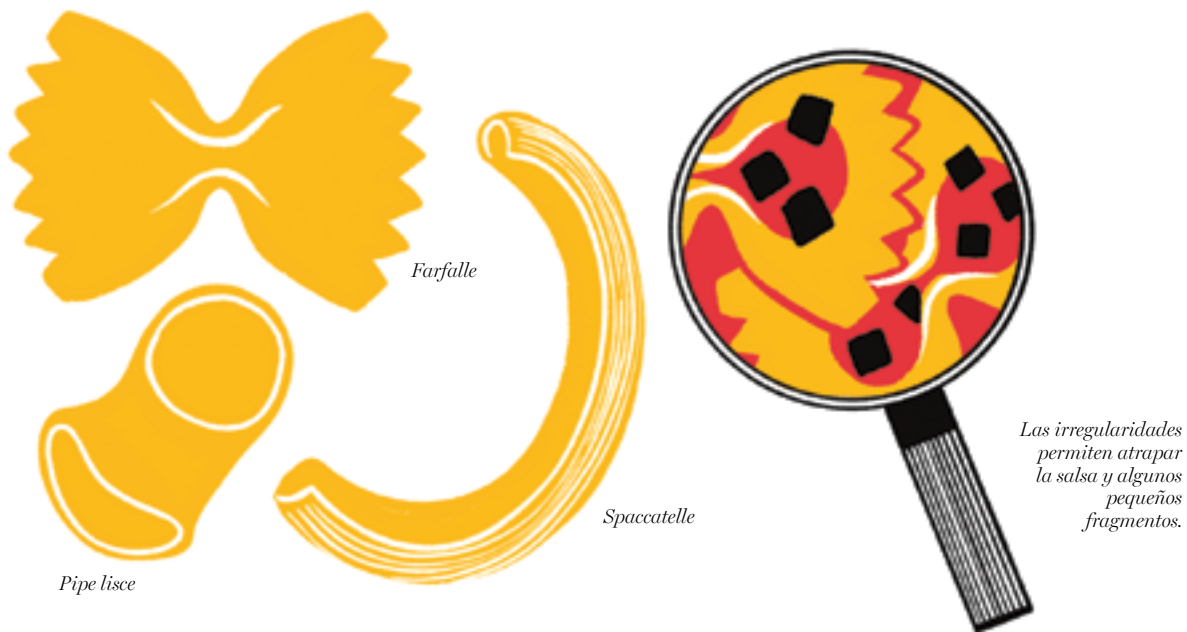


Fazzoletti

LA PASTA

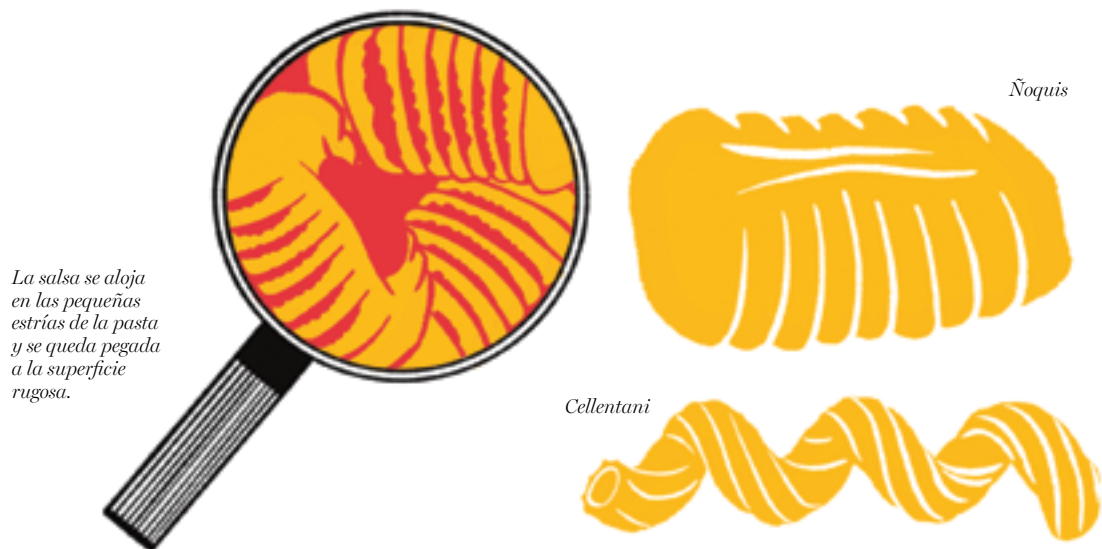
PASTA LISA

Este tipo de pasta combina bien con salsas guisadas, ligeras o espesas. Fragmentos más grandes pueden quedarse en sus irregularidades y, cuanto más grande sea la pasta, más trozos se podrán alojar en los huecos.



PASTA ESTRIADA

Lo más importante en este tipo de pasta, generalmente no muy grande, son las estrías. En ellas se aloja una parte de la salsa, que debe ser ligera para poder penetrar pero lo bastante espesa como para adherirse bien. La superficie suele ser bastante rugosa para que se peguen las salsas más espesas.



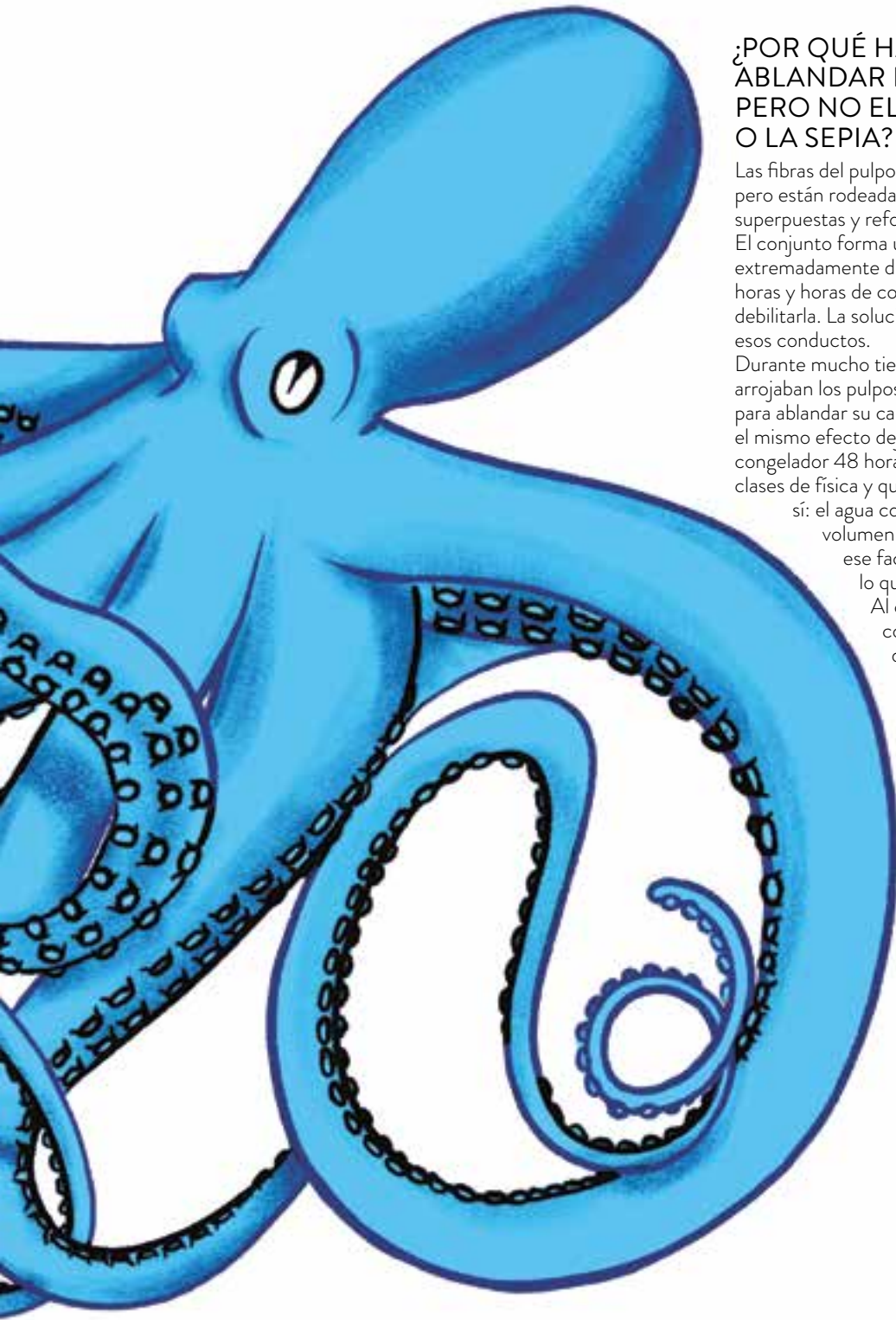
PULPO, SEPIA Y CALAMAR

*No se deje impresionar por los tentáculos, los corazones múltiples,
los grandes ojos saltones, las ventosas y las bolsas de tinta de los cefalópodos.
Sean como sean, terminarán en el plato.*

¿POR QUÉ EL PULPO, LA SEPIA Y EL CALAMAR TIENEN UNA BOLSA DE TINTA?

Es su sistema defensivo. Cuando se ven amenazados liberan un poco de tinta, que forma una nube negra con la que ciegan al atacante, lo cual les permite huir. No se le ocurra tirar esa tinta, ¡está deliciosa! Se utiliza en algunos *risotti* y en el arroz negro para darles un bonito color negro y sabores extraordinarios (véase «RISOTTO Y PAELLA»).





¿POR QUÉ HAY QUE ABLANDAR EL PULPO, PERO NO EL CALAMAR O LA SEPIA?

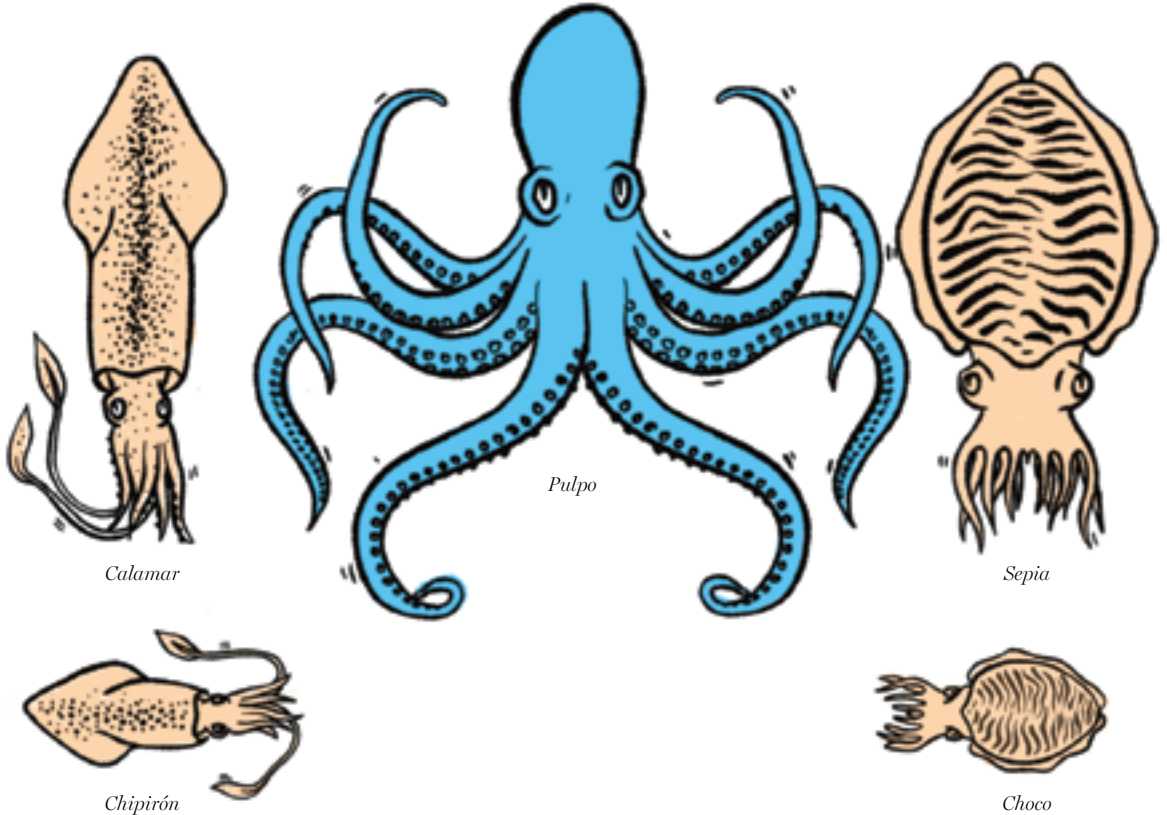
Las fibras del pulpo son muy finas, pero están rodeadas de varias vainas, superpuestas y reforzadas con colágeno. El conjunto forma una estructura extremadamente dura que requiere horas y horas de cocción para conseguir debilitarla. La solución estriba en romper esos conductos.

Durante mucho tiempo, los pescadores arrojaban los pulpos contra las rocas para ablandar su carne, pero se consigue el mismo efecto dejándolos en el congelador 48 horas. ¿Se acuerda de las clases de física y química? Seguro que

sí: el agua congelada ocupa más volumen que el agua líquida; ese factor es precisamente lo que nos interesa.

Al congelarse, el agua contenida en la carne del animal aumenta de volumen y rompe las fibras. Ante el aumento del volumen del agua, esas envolturas tan duras estallan y dejan la carne suave y sabrosa. Para cocinar el pulpo, póngalo a descongelar 24 horas antes en la nevera.

PULPO, SEPIA Y CALAMAR



¡NO ES LO MISMO!

¿POR QUÉ NO HAY QUE CONFUNDIR CHIPIRÓN CON CHOCO?

El chipirón es un calamar pequeñito. El choco, en cambio, es una sepia pequeña.

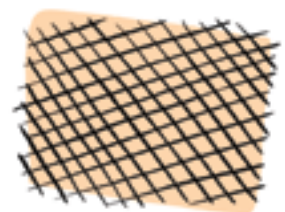
¿POR QUÉ HAY DIFERENCIA ENTRE EL CALAMAR BLANCO Y EL ROJO?

Los calamares costeros son blancos, mientras que los oceánicos, pescados en mar abierto a gran profundidad, son de color rojo granate. También son mucho más grandes; pueden llegar a pesar varios kilos. Su sabor es asimismo muy distinto; la carne del calamar blanco es más firme y sabrosa.

¿POR QUÉ HAY QUE MARCAR LA CARNE DE LA SEPIA Y DE LOS CALAMARES GRANDES ANTES DE COCINARLOS?

Esta pareja de cefalópodos requiere una cocción muy rápida para que ni uno ni otro quede gomoso.

Al practicar ligeras incisiones regulares en la carne, el calor penetra antes en el centro, y se evita así que el exterior se cocine demasiado.





¿POR QUÉ ES UNA HEREJÍA COCINAR UN PULPO EN AGUA HIRVIENDO?

¡A quién se le ocurre! ¡El agua hirviendo está demasiado caliente para nuestro cefalópodo!
¡Un poco de respeto y delicadeza, por favor!
El pulpo debe cocinarse a una temperatura inferior, justo por debajo del punto de ebullición, pues de lo contrario puede quedar duro e insípido. Son animalitos delicados, hay que mimarlos.



¿POR QUÉ NO PASA NADA POR COMER PULPO CONGELADO?

Acabamos de ver que hay que congelar el pulpo para romper sus fibras. Si alguien se ha ocupado ya de hacerlo, trabajo que nos ahorramos en casa. Si le apetece comprar un pulpo congelado, no se lo piense dos veces y hágalo.

BUENAS COSTUMBRES

¿POR QUÉ HAY QUE «ASUSTAR» AL PULPO?

El objetivo de esta operación es conseguir que el calor penetre poco a poco en el pulpo, para obtener una contracción uniforme de la carne. Hay que sumergir los tentáculos en el agua caliente 10 segundos y luego dejarlos fuera 1 minuto, para permitir que el calor penetre en el interior y el exterior se enfríe. Hay que repetir la operación 3 o 4 veces. Concluido el ritual del susto, se puede dejar tranquilamente el pulpo en el agua para terminar de cocinarlo.



TODA LA VERDAD

¿POR QUÉ SE DICE QUE PONER UN CORCHO DE VINO EN EL AGUA ABLANDA EL PULPO?

Es una tradición que perdura, pero en sentido estricto no sirve para nada. Antiguamente el pulpo se cocinaba en enormes calderas en los puertos. Se ataba al pulpo un corcho, que quedaba flotando en la superficie y permitía atrapar fácilmente al cefalópodo para comprobar si ya estaba hecho. Con el paso del tiempo se interpretó que era un método de cocción útil para ablandar el pulpo, pero es una tontería supina porque, en realidad, el tanino que pueda contener el corcho de una botella de vino tendería más bien a estabilizar el colágeno y mantener las fibras del pulpo duras. ¡Nada de corchos en el agua, por favor!

