

EN SU PUNTO

— LAS MATEMÁTICAS SE HACEN HUECO EN LA FRUTERÍA. EL OTOÑO SABE A MANGO Y SE DESPEREZA ENTRE TIERRA Y MAR. —

COLES: MUCHO MÁS QUE UNA LECCIÓN DE GEOMETRÍA

+

Del anguloso

romanesco al arbóreo brócoli, la pálida coliflor, el sencillo repollo o la princesca lombarda, esta familia es tan sana como deliciosa.

Sus caprichosas formas esconden buenas dosis de vitamina C, potasio y fibra, así como pocas calorías y bajos niveles de sodio.

Estas verduras de colores vivos son excelentes aliadas para hipertensos y personas con exceso de ácido úrico, afecciones renales y enfermedades cardiovasculares. Todo ventajas.



N

i patrones infinitos ni fórmulas matemáticas complejas: la manera más sencilla de explicar qué es un modelo fractal consiste en acercarse a un puesto de verduras y observar con atención un romanescu. Su forma, fragmentada y aparentemente irregular, describe un patrón muy preciso que se repite una y otra vez. Se expande del centro hacia afuera copiándose a sí mismo a diferentes escalas. Con esa estructura peculiar y fascinante, el romanescu es, quizá, la col más llamativa del mercado, aunque no la única que nos puede enseñar geometría. Los ramilletes de brócoli, con su forma arborescente; las lombardas, esféricas y en capas; o las coles de bruselas, un modelo a escala del repollo, son otros ejemplos de matemática aplicada.

EN EL FUEGO, EL TIEMPO JUSTO.

Además de este potencial didáctico, las coles tienen interés gastronómico y nutricional. Nos aportan vitamina C, como las naranjas; potasio, como los plátanos; y muy pocas calorías. También tienen la ventaja de ser pobres en sodio, un rasgo que, combinado con su riqueza en agua y potasio, ejerce efecto diurético. Por eso muchas veces se recomiendan estas hortalizas a las personas con hipertensión, exceso de ácido úrico y afecciones renales (como los cálculos). Y hay otro punto fuerte: el aporte de fibra. Este nutriente favorece el tránsito intestinal, nos ayuda a sentirnos saciados y, según diversos estudios, reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Todo ventajas.

O casi, porque, a la hora de cocinar, algunas coles desprenden un olor característico que no siempre resulta agradable. Este aroma —que se nota, sobre todo, al hervirlas— se debe a su contenido en azufre, un mineral muy importante para nuestro organismo que no es muy apreciado por la nariz. Unido a la fibra, también puede ocasionar gases durante la digestión, un efecto secundario que puede evitarse si no las hervimos durante demasiado tiempo (con unos pocos minutos, basta) o renovamos el agua de cocción tras el primer hervor. Con todo, podría decirse que cada col es un mundo y que esa diversidad se nota especialmente en los fogones, pues admiten diferentes técnicas culinarias y funcionan en recetas muy distintas. Estos son los ejemplares más conocidos:

Para evitar que causen gases durante la digestión es preferible no hervirlas durante demasiado tiempo o renovar el agua de cocción.



EN LA TIENDA, ELIGE LAS MÁS COMPACTAS Y BRILLANTES

Col lombarda.

Es la más colorida de la familia y tiene un ligero sabor dulzón. Con apenas 22 calorías por cada 100 gramos, resulta un alimento muy ligero con un aporte destacado de potasio y calcio. A la hora de comprar, la vista ayuda, sobre todo cuando la col se vende por mitades y puede observarse el interior de la pieza. Si está entera, el truco para elegir

una buena lombarda es quedarse con un ejemplar compacto, pesado y duro, sin imperfecciones. Esta col combina muy bien con las frutas y los frutos secos. Para cocinar, si nos gustan los platos agridulces, podemos trocearla, hervirla y rehogarla con trozos de manzana, con uvas pasas o con otra fruta, y con un toque de frutos secos y semillas, como nueces o piñones. Queda exquisita.

Repollo.

Un clásico de la cocina, sobre todo en el centro de Europa, donde se sirve habitualmente como

chucrut (cortado en tiras, crudo y fermentado) para acompañar platos de carne. El repollo es también muy ligero, rico en potasio y en ácido fólico, un elemento indispensable en la dieta (sobre todo para las mujeres embarazadas).

Al igual que con la lombarda, hay que procurar que los repollos sean duros, turgentes, compactos y pesados en relación con su tamaño. Y fijarse que tengan todas sus hojas, ya que a veces se arrancan las exteriores para que tengan apariencia de fresca. Además del chucrut, el repollo se puede hervir y acompañar con unas patatas cocidas, aceite de oliva y sal. Simple, sano y barato.

Berza.

A diferencia del repollo y la lombarda, las berzas o coles forrajeras no crecen cerradas sobre sí mismas, sino con las hojas desplegadas y abiertas. Históricamente, fueron las más consumidas en el sur de Europa, aunque con el tiempo han ido perdiendo terreno. Hoy se cultivan y consumen en el norte de nuestro país, especialmente en Galicia, donde forman parte de la alimentación habitual y de la identidad gastronómica. Para quienes disfrutan de las recetas de cuchara, el potaje de garbanzos con berza es una delicia y también una importante fuente de salud, un

plato rico en proteínas vegetales, ácido fólico, fibra y antioxidantes. Al comprarla, conviene elegir la que presente hojas turgentes y firmes.

Brócoli.

Estamos ante una de las hortalizas de mayor valor nutritivo por unidad de peso comestible; de ahí que muchas veces se la describa como un *superalimento*. El brócoli (o brécol) es una de las coles con mayor cantidad de vitamina A, vitamina C, folatos y potasio. Se trata de un alimento tan saludable como los demás miembros de esta lista, aunque su aspecto y textura son distintos: crece en ramilletes y su forma recuerda a la de un árbol. Se puede consumir crudo o cocido y resulta bastante versátil. Al horno, hervido, al vapor, con arroz e incluso en sopa, queda delicioso y le da al plato una presencia original. Para elegir, conviene la pieza que tenga los racimos pequeños, compactos y de color verde-morado brillante.

Coliflor.

Hay muchos tipos de coliflor, aunque la variedad más conocida en nuestro país es la blanca. Este color se debe a que los agricultores cubren la col con sus hojas externas: esto impide que llegue la luz del sol y, en consecuencia, la col no produce clorofila (el pigmento responsable

del color verde de las plantas). Para elegirla, hay que buscar una que sea firme, compacta y sin manchas marrones o partes blandas en su masa. Como la coliflor es muy baja en calorías (apenas 18 por cada 100 gramos) y, a la vez, muy saciante, resulta una buena aliada para las dietas de control de peso... según cómo la preparemos, claro. No es lo mismo hacerla al vapor y servirla con un hilo de aceite de oliva y un toque de sal y pimienta, que prepararla al horno con nata, jamón y queso gratinado.

Romanescu.

El fractal de la familia tiene también un sabor muy singular. Resulta suave, queda especialmente bien en sopas y en purés de verduras (con patata y puerro, por ejemplo) y combina a la perfección con los lácteos. También es bajo en calorías y se considera una buena fuente de fibra, minerales y vitaminas (sobre todo, de vitamina C). Como sucede con las demás coles, su consumo está asociado a un menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas. En la compra, es importante elegir piezas compactas, firmes, sin magulladuras y que no sean excesivamente grandes.

Coles de Bruselas.

Son las más pequeñas y delicadas de este grupo y, por ello, las

más apreciadas para cocinar. Desde el punto de vista nutricional, son muy similares al resto y especialmente ricas en potasio, ácido fólico y vitamina C. La diferencia está en el sabor y, sobre todo, en su tamaño, que resulta bastante simpático. Unas coles de Bruselas gratinadas, salteadas o simplemente hervidas y aliñadas con aceite y sal pueden convertirse en un plato muy vistoso cuando se lleva a la mesa. Para elegir las mejores, debemos quedarnos con los repollitos de color verde intenso y brillante, compactos, redondos y con las cabezas lisas, bien apretadas y pesadas para su tamaño.





MARIDAJE IDEAL

La mayor parte del conejo que se consume en nuestro país procede de granjas especializadas (según el censo de 2015, en España hay más de 6 millones de conejos de cría).

Sin embargo, esta carne está ligada tradicionalmente a la caza menor y remite a los sabores del campo. Así, aunque el conejo se puede preparar de muchísimas maneras, gana en presencia y sabor cuando se cocina estofado o guisado con verduras de temporada, setas y frutos del bosque.

En los hogares españoles entran cada año nada más y nada menos que 57 millones de kilos de este animal. Junto al pavo, es una de las carnes que menos colesterol aporta. Su bajo contenido en grasas y su aporte de vitamina B la sitúan entre las más saludables.



Leonado de Borgoña, Gigante de Flandes, Gigante de Bouscat... Si cuando lees estos nombres piensas antes en una novela histórica que en un suculento estofado, es que no sabes mucho sobre la cría de conejos. Y eso que la cunicultura es una actividad muy importante en nuestro país, donde se consumen más de 57.500 toneladas de esta carne cada año. Los tres nombres del comienzo (y algunos otros, como Pequeño ruso, Plateado de Champagne o Belier francés) corresponden a las distintas razas y clases de conejos que se crían para consumir.

Pero, ¿cuántos tipos podemos encontrar en el mercado? Muchos más de los que imaginamos. En principio, según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), sólo hay tres clases (lígeros, medianos y pesados), que se diferencian por su tamaño: los primeros pesan entre 2 y 3 kilos, mientras que los últimos se sitúan entre los 5 y 8 kilos. Sin embargo, en cada uno de estos tres grupos encontramos diversos ejemplares (como el Pequeño ruso o el Leonado de Borgoña) que, además, se cruzan a menudo para obtener mejores animales (y mejor carne). Los medianos son los más interesantes (y empleados) para nuestro consumo. Y de ellos, las razas más

TODOS LOS CONEJOS SON BLANCOS

Tipo ligero2-3
kilosHolandés,
Chinchilla,
Pequeño ruso.**Tipo mediano**3,5-4,5
kilosPlateado de
Champagne,
Leonado de
Borgoña,
Neozelandés,
California.**Tipo pesado**5-8
kilosGigante de
Flandes,
Gigante de
Bouscat,
Gigante de
España, Belier
francés.

difundidas son la californiana y la neozelandesa blanca. También es habitual encontrar híbridos comerciales obtenidos a partir del cruce de las principales razas, con el objetivo de mejorar sus cualidades. Como señalan desde el MAPA, la mezcla de dos estirpes, incluso de diferentes razas, produce una descendencia de superior calidad a los progenitores, con las buenas características de ambos.

CARNE MAGRA PARA TODOS LOS GUSTOS.

Más allá del abuelo y los linajes, la carne de conejo –tierna, jugosa y de gusto suave– es un alimento saludable de gran calidad nutricional. Fuente de selenio (un buen antioxidante), tiene un alto contenido en vitaminas del grupo B, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Junto con el pavo, se trata de una de las carnes que aportan menos colesterol; contiene muy poca grasa, y la que tiene es, en gran medida, poliinsaturada (es decir, la buena). Se trata de una carne blanca, como la del pollo, muy rica en proteínas y baja en calorías. De ahí que muchas veces se recomiende su consumo a quienes quieren controlar su peso, tienen problemas cardiovasculares o niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

En Cataluña, la comunidad que lidera el consumo de este animal, existe un plato con nombre de la tierra: conejo a la catalana. Es una receta guisada que incorpora diversas verduras y hasta un toque de chocolate en su salsa. En la Comunidad Valenciana (la segunda en términos de consumo), el conejo aporta un sabor único al arroz (también único, por cierto). Y en Andalucía, la tercera donde más se come, el conejo al ajillo es un éxito absoluto. Pero el recetario no se agota en el capítulo de los clásicos. Como explica el chef Peio Gartzia, el conejo se puede asar en la barbacoa, cocinar en salsa, guisar u hornear con patatas y especias. También es posible incluir su carne como en un salteado de pasta, desmenuzarla para rellenar canelones o pedirla picada para hacer hamburguesas.

**CONSEJOS PRÁCTICOS****Cómo conservarlo.**

Cuando compramos la carne fresca, debemos mantenerla en la nevera (a 4°C) si la vamos a cocinar en los siguientes dos días; o congelarla (a -18°C o -20°C) si la queremos utilizar más adelante.

Cuánto dura congelado. Esta carne se mantiene en buen estado durante un año si congelamos el conejo entero; y durante nueve meses si lo hacemos por piezas, aunque la calidad disminuye con el tiempo.

Para descongelar, lo mejor es hacerlo

lentamente, en la nevera. Hay que preverlo bien, ya que los cortes de conejo con hueso y los conejos enteros pueden tardar un día o más en descongelarse.

Con agua fría.

Colocamos la pieza en una bolsa impermeable y la sumergimos en agua fría (es importante cambiar el agua cada 30 minutos). Los paquetes pequeños se pueden descongelar en una hora (o menos) y los grandes pueden tardar entre dos y tres horas.

En el microondas.

Lo importante,

en este caso, es cocinar la carne inmediatamente después de la descongelación, porque algunas partes del alimento se pueden calentar demasiado y comenzar a cocer.

Qué hacer con las sobras.

Hay muchas recetas que se pueden hacer con las sobras (croquetas, salsas, pimientos rellenos...), pero es preciso refrigerar la carne. En la nevera se mantiene bien durante tres o cuatro días. Si la congelamos, se mantendrá perfecta entre cuatro y seis meses.



Mango, el malagueño saleroso

Asiático de origen y malagueño de adopción, el mango se ha hecho un lugar en el paisaje de nuestro país, donde ha conquistado fruterías, recetarios y campos de cultivo. Este año, sólo **en Andalucía, la producción de mango superará las 23.500 toneladas**, un 12% más que en 2017. A estos ejemplares locales, que ahora están en su mejor momento de consumo, se suman los de importación, que encontramos también en otras épocas del año y que **proceden, sobre todo, de Brasil, Israel y Senegal.**

¿Qué tiene de especial esta fruta? ¿Por qué nos gusta tanto? Su sabor, desde luego, es uno de sus atractivos. Dulce, fresca y con mucha pulpa, presume de verdadero manjar. Se trata además de una delicia muy sana que sacia (por su contenido en fibra) y que puede mejorar nuestra alimentación. El mango, **rico en antioxidantes y vitamina C**, es una buena fuente de potasio, un mineral fundamental para los músculos. Y, aunque se suele pensar que contiene mucho azúcar y que, por tanto, resulta muy calórico, lo cierto es que nos **aporta menos azúcares y calorías que un plátano o unas uvas**, y que presenta unos valores similares a la piña o la pera.

El intenso color amarillo de su pulpa y la fragancia que desprende al retirarle la piel son otros puntos fuertes de esta fruta que **marida bien con casi todo**. Sin exagerar. El mango se puede usar en recetas tan variopintas como una sencilla ensalada de hoja verde, unas tostas con queso de cabra, una salsa con curry, un puré (para platos con carne), un helado, una *mousse* o una tarta. A la hora de comprar, un secreto: **el color tornasolado de su piel no siempre es un indicativo de maduración**, sino que depende muchas veces de las variedades. El mango Osteen, por ejemplo, puede llegar a ser púrpura, mientras que el Keitt se muestra verde y rosáceo. Las mejores piezas, por tanto, se eligen con la nariz y con el tacto: **deben desprender buen aroma y ser flexibles a la presión de los dedos**, pero sin chafarse.



PHO, UN VIETNAMITA PARA COMBATIR EL FRÍO

No es ningún secreto: pocas recetas son tan eficaces como un buen caldo para entrar en calor cuando hace frío. Un cuenco calentito y aromático alcanza para albergar toda la calidez del hogar entre las manos. Eso sí, hay caldos y caldos. Algunos pueden ser algo sosos (como los primeros que hacemos, que se quedan cortos de casi todo), mientras que otros son ricos y con sustancia (como los de las abuelas, cuyo sabor siempre queremos imitar). Los hay de carne y de pescado, de verduras, con fideos... Y luego está el pho, la versión vietnamita de este plato, que podría calificarse como el caldo definitivo porque lo tiene todo.

El pho es un plato típico de Hanoi que se come en todo Vietnam y que, gracias al comercio internacional, también se puede preparar en España hoy en día. ¿Qué se necesita para ello? Tomemos nota de algunos básicos: huesos de ternera, rabo de toro, solomillo de ternera, cebolla, cebolleta y fideos (en este caso, de arroz). Bastantes especias, como jengibre, cardamomo, anís estrellado, clavo de olor, canela en rama, semillas de cilantro, cáscara seca de naranja, lima, cilantro y albahaca fresca (y todo en generosa cantidad). Ah, también precisaremos salsa de pescado (un caldo que se consigue mediante la fermentación de pescado o marisco en salazón y que se vende envasado).

¿Algo más? Sí. Paciencia. El tiempo es el ingrediente fundamental de esta receta, que requiere hervir los huesos durante un mínimo de 6 horas para empezar a parecerse al plato original. En el pho no hay atajos. Los huesos de ternera y el rabo de toro se hierven a fuego lento junto con las especias, las hortalizas y la salsa de pescado. Los fideos se preparan aparte. Para servir, se colocan primero los fideos de arroz en un cuenco; luego, se vierte el caldo (colado), se añade el solomillo (crudo) cortado en tiras finas y un puñado abundante de cilantro y albahaca fresca. Con este plato se pueden experimentar muchas sensaciones, aunque el frío, desde luego, no es una de ellas.

Cuenta una leyenda urbana que hace 35 años, en una tienda de discos valenciana, alguien escuchó por primera vez un tema de música electrónica. El sonido era novedoso y el tema le fascinó. Tan bueno le pareció que lo expresó con una entusiasta metáfora gastronómica: "¡Esto es bacalao de Bilbao!". La maravilla hecha sustancia. Lo mejor de lo mejor. Dicen que aquel fue el nacimiento del Bakalao, un género musical que solo se llama así en España, que triunfó durante años en la costa mediterránea y que debe su nombre a un pescado cuyos ejemplares más apreciados habitan en el Golfo de Vizcaya y en aguas atlánticas.

La metáfora era buena, y no solo por las destrezas culinarias de Euskadi. El bacalao es un alimento muy saludable y versátil que nos aporta proteínas de alto valor biológico, poca grasa (y de buena calidad) y minerales tan importantes como el potasio o el fósforo, necesarios para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso y la actividad muscular. Además, se trata de un pescado que rinde mucho en la cocina y que podemos conseguir de diversas maneras: fresco, salado, congelado, entero, en lomos, desmigado...

Estas cualidades (y el hecho de que está muy rico) lo han encumbrado en la gastronomía de distintos países de nuestro entorno. Es un alimento muy apreciado desde Reino Unido e Irlanda

hasta Noruega o Portugal, el país que, con unos 7 kilos anuales de media por persona, encabeza las cifras de consumo europeo. En España, y con un volumen total que ronda los 48 millones de kilos, cada uno de nosotros come algo más de 1 kilo anual de este pescado blanco, magro y fácil de preparar. El bacalao es una de las especies más consumidas de nuestro país, junto con la merluza, la sardina y el salmón.

¿Qué sería del pil pil o de la salsa vizcaína sin un buen trozo de bacalao? O de los pubs anglosajones sin su estrella, los *fish & chips*... ¿Qué aspecto tendría el mercado noruego sin su nómada, el bacalao skrei, el más viajado de cuantos pueden encontrarse en el mundo? Sin duda, todos serían unos platos (y lugares) mucho menos interesantes de lo que son ahora. Y qué decir de Portugal, donde presumen de recetario y aseguran conocer 365 maneras de preparar este pescado, a razón de una por cada día del año. Comensales y chefs entrarían en crisis, seguro. Por suerte, esto es una fantasía. En la vida real, solo tenemos que preocuparnos por conocer mejor este alimento.

❶ ¿Cómo elijo un buen ejemplar fresco? Hay que mirarlo a los ojos. Sabremos que el pescado está fresco si son brillantes y no están hundidos. Su carne debe tener consistencia firme, las agallas han de ser rojas y no debe tener un olor marino demasiado pronunciado.

LAS RUTAS DEL BACALAO

De rey indiscutible en Portugal a los mares de Noruega, pasando por el 'fish & chips' británico o las múltiples recetas de nuestra gastronomía, este pescado sabe cómo convertir en una fiesta las cocinas de toda Europa. Aprende cómo elegirlo, prepararlo y conservarlo para sacarle todo el provecho.



2 ¿Es igual fresco que salado? A la hora de cocinar prácticamente no hay diferencias, y nutricionalmente resultan muy similares. La gran diferencia entre ambas presentaciones es la sal, un conservante natural utilizado desde hace siglos para preservar los alimentos. La clave está en desalar adecuadamente el bacalao seco antes de cocinarlo y consumirlo.

3 ¿Solo el seco tiene sal? No. También el bacalao fresco es rico en sodio, de manera natural. La diferencia está en la concentración de este mineral: 100 gramos de

bacalao fresco contienen 68 miligramos de sodio, mientras que la misma cantidad de bacalao seco puede superar los 8.000 miligramos. ¡Casi 120 veces más!

4 ¿Cómo se desala? Sumergiéndolo en agua fría durante dos días y cambiando el agua cada seis u ocho horas. El método es más efectivo si troceamos el pescado. El recipiente debe contener bastante agua (tres partes de agua por una de pescado) y todo el proceso debe hacerse dentro de la nevera, para evitar que el bacalao fermente. Si aún contiene demasiada sal después de todos los cambios

de agua, podemos ponerlo otra vez a remojo durante un par de horas en leche fría y unos dientes de ajo con su piel.

5 ¿Cómo conservarlo? Si lo compras fresco y vas a consumirlo al día siguiente, basta con ponerlo en la parte más fría de la nevera (eviscerado y limpio). Colócalo en un recipiente hermético para evitar que su olor se impregne en otros alimentos. Si no vas a consumirlo en uno o dos días, conviene congelarlo. Se mantiene perfecto durante seis meses. Si lo compras desecado o en salazón, lo mejor es

mantenerlo en un lugar fresco (entre 0 y 4 °C) en su envoltorio original. Puede durar hasta 18 meses.

6 ¿Hay que congelarlo por anisakis? Depende. Si lo compramos fresco y lo vamos a utilizar en preparaciones con pescado crudo (como el sushi o el sashimi), sí es necesario congelarlo (a -20 °C, durante 5 días como mínimo). Si compramos estas preparaciones hechas no hace falta, pues el fabricante debe encargarse de congelarlo previamente. Tampoco es necesario congelar el bacalao desecado o salado de manera tradicional.