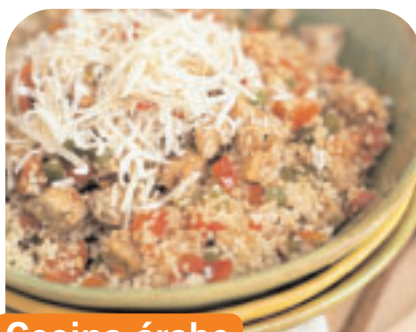


# Productos de calidad y fidelidad de las recetas, la clave

La oferta gastronómica internacional se ha multiplicado en poco tiempo. Los restaurantes italianos y chinos que proliferaron en los años 80 han pasado a formar parte del panorama tradicional y a ellos se le han sumado, entre otros, establecimientos con firma oriental y africana. De mayor o menor calidad, responden a un intento de emular los sabores del país de origen. La globalización de mercados permite encontrar sin mayor dificultad muchos de los productos necesarios para su elaboración. Sin embargo, ¿cómo podemos saber si nos están dando gato por liebre? ◀



### Cocina árabe

Hablar de cocina árabe es generalizar sobre una cultura gastronómica que abarca muchos países, con productos culinarios y costumbres bien diferentes. El concepto común que se ha exportado al mundo occidental se basa en recetas de los países del Magreb. En su mesa predominan potajes, cocidos y estofados, y por supuesto, los dulces y los frutos secos. El cuscús es el plato más emblemático de esta cocina. Se trata de una pasta de sémola de trigo, cocinada al vapor, en la que varían los ingredientes complementarios según la zona donde se cocine, aunque predominan la carne de cordero o pollo y las verduras.

También es característico y centenario la baba *ghannoug*, un puré que por ejemplo en Egipto se elabora con berenjenas peladas y asadas al horno, acompañado con un aliño a base de zumo de limón, aceite de oliva y ajo machacado.

En la carta de un buen restaurante árabe habrá de ofrecerse el *hummus bi tahine* o puré de garbanzos; y el *tabbouleh*, un plato libanés elaborado con trigo partido, remojado y escurrido, que se mezcla con tomates, cebolla picada, menta y perejil, y se aliña con aceite de oliva y zumo de limón. La carta, en origen, no se ordena por entrantes y siguientes platos, aunque en los restaurantes árabes occidentales si se haga así.



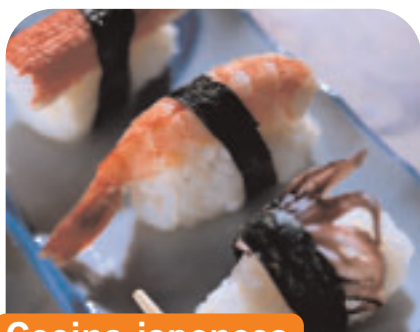
### Cocina india

En Occidente, este término se limita a la cocina hindú, sólo una parte del enorme país oriental. La utilización de especias es básica, especialmente el curry, aunque de forma habitual se recurre a más de 20 especias, desde el jengibre y la nuez moscada hasta la semilla de amapola. Una de sus joyas gastronómicas es la variedad de panes, llamados *nan* y cocinados en *tandoor*, un horno de barro. Entre el amplio repertorio destacan el *peshwari nan*, pan relleno con coco y nueces; y el *paratha*, preparado con mantequilla.

Como plato fuerte, se sirve el cordero con salsa de guindilla y yogur, conocido como *rogan Josh*. Se puede preparar también con cabrito o carne de vacuno. El cordero y el pollo alcanzan sus más exquisitas presentaciones con el *sheekh kebab* (cordero sazonado a la parrilla) o con el famoso pollo *tandoori* (trozos de pollo con huesos macerado en yogur con especias y hierbas aromáticas, cocidos en horno de barro).

Otros platos que deben estar presentes en una buena carta hindú son el puré de lentejas con vegetales -en ocasiones cubierto de caramelo- conocido como *dhal*, el arroz fermentado o *masala dosa*, y los *bajji raitas*, yogur con pepinos y menta. Entre los dulces, junto a los pasteles, pudines y crepes, destacan el *kulfi* (helado típico indio) y las *rasgullas* (bolas de queso con agua de rosas).





### Cocina japonesa

Cocinando pescado los japoneses han alcanzado cotas de una sublime perfección. Y contrariamente a la idea generalizada, para llevarlo a la mesa se adoptan las más variadas preparaciones, no sólo en crudo: también se presenta ahumado y frito, pasado por la parrilla, hervido y salado. La fórmula más conocida es el *tempura*, y en algunos restaurantes suelen freírlo delante del cliente.

Claro que si hay un plato japonés por excelencia éste es el *sushi*, cuyos ingredientes básicos son alga nori, arroz y el relleno a base de pescado crudo, verduras crudas y tortilla. Existen numerosas variantes de este plato. Las dos más conocidas son el *sushi norimaki* (varias clases de pescados crudos, cortados finos y enrollados en alga nori con arroz, un poco de mostaza) y el *nigiri sushi*, que se presenta en forma de bolas de arroz que han sido amasadas con las manos húmedas, encima de las cuales se coloca un poquito de mostaza japonesa (el conocido y picante *wasabi*) para después ser tapadas con un pedazo de pescado crudo.

En Japón, los platos no se presentan uno detrás de otro como en occidente, sino que son servidos todos a la vez. Normalmente, un menú japonés consta de un plato principal y otros dos más pequeños, acompañados de sopa y arroz.



### Cocina tailandesa

Como en todos los países asiáticos, también en Tailandia la cocina está basada en el arroz, y de forma particular, en la sopa, un plato que no puede faltar. La reina de las sopas es la *Tom Yam Kung*, una delicia de gambas aromatizada con cebollino, hojas de lima, pequeñas cebollas rojas, guindilla y hojas de cilantro.

Además de la sopa, sus deliciosas salsas distinguen la gastronomía tailandesa, preparadas con ingredientes como guindillas, pasta de cangrejo, ajo y especias. Algunas desempeñan un papel específico, como por ejemplo, la salsa de pescado (*nam pla*), fermentado con sal que ofrece un sabor característico a casi todos los platos y sustituye a la sal.

Un buen restaurante tailandés no puede olvidar la fruticultura tropical. Los coloridos y sabrosos frutos se disponen en pirámide en el centro de la mesa, durante toda la comida.

Una comida tailandesa tradicional se presenta a cada comensal en una bandeja con una serie de platos, algunos tapados, otros no, y un cuenco grande de arroz, tapado.

La comida puede consistir en arroz y cinco platos más, entre los que se incluye curry de pollo o de carne, pescado, verduras, ensalada y postre y alguna salsa picante.



### Cocina vietnamita

La cocina vietnamita resulta especialmente variada, existen unos quinientos platos tradicionales; desde carnes exóticas como el murciélago, la cobra y el pangolín, a creaciones vegetarianas fantásticas (a menudo preparadas como complemento a los platos de carne y pescado).

Pero la base de la cocina vietnamita la constituye el arroz blanco acompañado de verduras abundantes, carne y pescado sazonados con especias y salsas. Los rollitos de primavera, cuyo nombre original es *nem ca*, y los panqueques llamados *sagu*, conforman los aperitivos más populares; y las omnipresentes sopas incluyen la anguila y el caballo de ángel, el pollo troceado y un regusto amargo.

En la mesa se sirven varios platos que son compartidos por los comensales. Generalmente se sirve arroz blanco acompañando platos de carne, pescado, marisco o verduras, con salsas y especias en recipiente aparte. Son típicos los rollitos de primavera, los tallarines, las sopas, y también los postres tradicionales a base de coco, plátano o arroz.

El café es una de las principales cosechas del país, y su calidad es excelente.