

la  
cocina **pop**  
de  
el **comidista**



**MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA**

la  
cocina pop  
de el  
comidista

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA

PLAZA  JANÉS

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

## LO QUE DICEN DE ÉL

«El presumible humor de *El Comidista* es tan del montón como sus propuestas culinarias. Una lástima que cite a Foster Wallace y a Houellebecq; si los leyera bien, dejaría de escribir para siempre jamás.»

Publicado por: Loco René, el 24/02/2012, a las 19:38.

«Se nota que está todo el día en el sofá tocándose la pepitilla. A ver si entre la basura de su barrio encuentra *Como ser una imbécil de remate y no morir en el intento*. Le vendría genial.»

Publicado por: Misce, el 27/04/2012, a las 15:25.

«Atónito ante la atroz herejía que llama receta y su desprecio ante la sagrada obra de arte que son unos buenos boquerones, tengo que alzar la voz ante tanto disparate. ¿Está enfermo? ¿Es una receta de potitos para bebés? Es evidente que sus papilas gustativas no están hechas para saborear el auténtico sabor de las cosas y prefiere sucedáneos aguadaos insulsos. Recomienda picar el ajo en trozos grandes para que se puedan retirar. ¿Por qué odia el ajo, y por extensión, a España?»

Publicado por: Bo cuse, el 29/09/2011, a las 18:48.

«Es una mezcla de gafapasta y salido mental.»

Publicado por: Javitxu, el 25/05/2012, a las 11:16.

«¿Qué coño es eso de la pasta filo? ¿Por qué casi nunca da las recetas de las masas y nos recomienda las mierdas precocinadas?»

Publicado por: Lalarilalarito, el 10/11/2011, a las 13:20.

«Viva el pensamiento único, qué bien que *El Comidista* tenga sólo lectores que piensan lo mismo que él en bloque, la comercializada ideología de izquierdas de masas. El izquierdismo del mediocre, que como no sabe hacer gran cosa, se ensaña con un chivo expiatorio u otro. Arguiñano se gana el pan cocinando como un campeón, él ni trabaja en la hostelería, ni es un Andoni Aduriz, ni un Arzak, ni hace música aparte de recomendarla, ni juega al baloncesto como su hermano... Vamos, lo que se dice un diletante de todo, hasta de política de baja estofa.»

Publicado por: Hurtac, el 28/05/2012, a las 14:57.

## LO QUE TAMBIÉN DICEN DE ÉL

«Mikel me recuerda un montón al doctor House. Y no lo digo por su físico, altamente sexy, sino por su personalidad egocéntrica pero sarcástica. Me gusta.»

Publicado por: Alicia, el 22/06/2012, a las 12:46.

«Gracias, Mikel, por tu valentía por tratar temas tan poco debatidos en España. Me parece fundamental que rompamos algunas puertas. Espero que no te pase como a Enric González, que te exilien.»

Publicado por: Citoyen X, 02/04/2012, a las 12:14.

«Urge que “Aló, Comidista” sea declarado Patrimonio de la Humanidad.»

Publicado por: Pablini Melchorini, el 06/07/2012, a las 13:58.

«Con *El Comidista* me meo toa.»

Publicado por: Tuonela, el 06/07/2012, a las 13:30.

«Te noto un poco sulfurado esta semana. ¿Problemas? ¿Problemas gays? Eres grande, Mikel. ¡Saludos y suerte con tus problemas!»

Publicado por: Al, el 11/05/2012, a las 18:21.

«Me encanta *El Comidista*, lo leo casi siempre, y hoy sólo tengo que aplaudirle por recordar a los lectores lo bien que sienta ser una persona normal.»

Publicado por: M., el 10/04/2012, a las 23:49.

«Yo quiero perder peso follando con Mikel como loca.»

Publicado por: PUTI Smith, el 10/04/2012 a las 11:20.

## PRÓLOGO

Antes que nada, una explicación. Como sé que el concepto de «cocina pop» va a dar pie a múltiples confusiones, les cuento rápidamente de qué va esto. No quiero que me pase como con el primer libro, que la gente piensa que es de dietas porque sale una alcachofa en la portada.

La cocina pop es una cocina que se mezcla con la cultura pop. Es decir, que incluye referencias al cine, la televisión, la música, la moda, los libros, el diseño, la publicidad, los famosos o la actualidad. Es también una cocina fácil, directa, sin complicaciones y con ánimo de ser accesible a todo el mundo, como el pop. Es, en definitiva, el tipo de cocina que practico en mi blog, *El Comidista*, en el que no sólo hablo de cuestiones culinarias, sino que relaciono la comida con todo ese mundo del que me confieso adicto.

Y ahora, despejadas las dudas, suelto el rollo que tenía preparado.

Si hace tres o cuatro años hubiera llamado a Esperanza Gracia, a Sandro Rey o a cualquier otro vidente de la tele y me hubiera dicho que iba a escribir dos libros de cocina, habría pensado que eran unos charlatanes. Pero aquí estoy, lanzando al mercado una segunda obra maestra un año después de haber vendido miles de ejemplares de la primera. Y eso sin ser un profesional del ramo ni haber trabajado en una cocina en mi vida.

Puede que a algunas personas del mundillo no les parezca bien este intrusismo. Tendrían razón. Soy lo que se dice un advenedizo, que ha tenido la suerte de caer en gracia a

una audiencia algo despistada que no alcanza a comprender las esencias de la alta gastronomía, entre otras cosas porque no tiene dinero para pagarla. Al parecer, este público al que yo imagino relativamente joven, interesado en la cocina pero sin grandes conocimientos culinarios y con ganas de pasarlo bien sin demasiadas complicaciones, encuentra útiles mis recetas y divertidos mis artículos. Es un fenómeno inexplicable, como las caras de Bélmez o el aeropuerto de Castellón, pero existe, está ahí.

Desde que se publicó *Las recetas de El Comidista*, el blog de *El Comidista* ha crecido de manera notable, a veces incluso desbordándome un poco. Ha alcanzado unas cifras de tráfico de las que estoy muy contento, porque significan que me lee mucha gente y porque garantizan —dentro de lo posible en estos tiempos— mi continuidad en el circo de los medios. A la vez, estos números dan un poco de vértigo, porque a veces lo que escribo se magnifica, alcanza un eco insólito a través de las redes sociales y adquiere una trascendencia que en realidad no tiene.

Ha habido entradas memorables a este respecto, como las dedicadas a las boutiques del pan, al presidente de Mercadona, a la dieta Dukan o a Arguiñano como comentarista político. En todas ellas, los comentarios de los lectores han acabado superando en interés al propio post: una buena tangana colectiva es siempre más atractiva que la opinión de un solo señor, por muy formada que sea. También ha habido recetas con gresca incluida, especialmente las que aludían a especialidades nacionales o regionales. Pregunten en Perú por mis cebiches o en Andalucía por mis gazpachos, que seguro que les hablan muy bien de mí.

Mención aparte merece la sección más exitosa con dife-

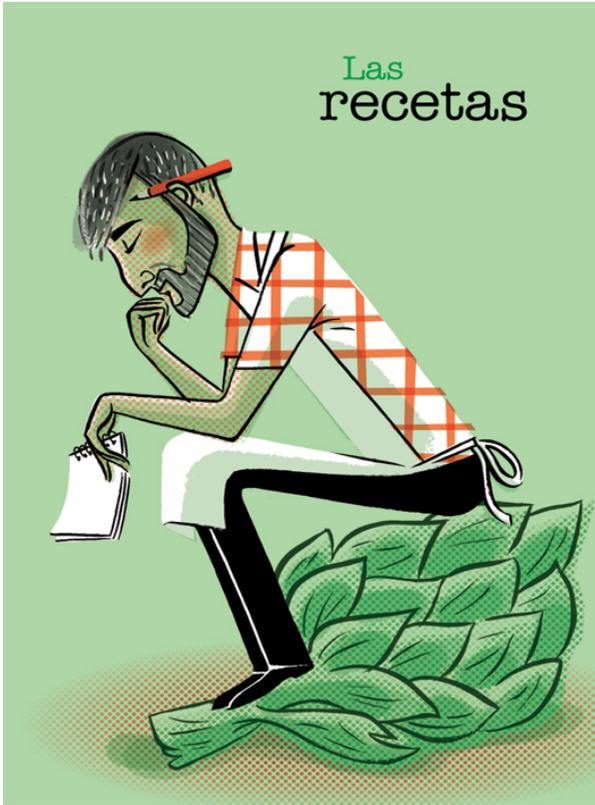
rencia de este último año de blog: «Aló, Comidista». Este consultorio que abrí inocentemente para que los lectores me enviaran sus dudas se transformó a toda velocidad en un lugar en el que la cocina se mezclaba con los asuntos más disparatados. Lo cierto es que yo induje un poco al personal a que sacara los pies del tiesto, puesto que me aburría sobremanera la idea de hacer un consultorio estrictamente culinario. Pero nunca pensé que las preguntas fueran a llegar tan lejos en su extravagancia, en su curiosidad, en su inteligencia o en su idiotez.

Este libro recopila los momentos más desternillantes del «Aló», y también los más prácticos. Creo que ese equilibrio entre la utilidad y el despropósito es lo que define mi trabajo, y por eso en *La cocina pop de El Comidista* uno recetas y artículos *tutoriales*, como las antiguías o el revuelto de trastos, con historias más disparatadas, como las entrevistas a las comidas viejunas. A la vez, la presencia de la cultura pop es más intensa que en el anterior libro: recomiendo películas para cada plato (unas veces porque tienen alguna relación; otras, porque me gustan sin más), incluyo un capítulo de menús para ver series de televisión que me encantan, como *Juego de Tronos* o *Dexter*, y abro el recetario a las aportaciones de artistas que me caen bien y que no tienen nada que ver con el ámbito gastronómico, como Elvira Lindo, Miqui Puig o mi hermano Juanma.

Espero que este gran batiburrillo os guste, y que si no cocináis, al menos paséis un rato agradable con mis bobadas. Este libro no tiene otra pretensión que la de animaros a guisar y divertir os en tiempos revueltos, que para desdichas ya están los informativos. Así que vamos a ello.

[facebook.com/elcomidista](https://facebook.com/elcomidista)

Twitter: @mikELITURRIAGA



## APERITIVOS

### 1. OLIVADA NEGRA Y VERDE

La olivada es un puré de aceitunas que se suele usar para untar pan, pero también resulta útil para aliños de ensaladas, carnes o pescados. Aunque entiendo que en un ataque de perezhón te la puedas comprar ya hecha —soy el primero que sucumbe a la vagancia, lo reconozco—, lo sensato de verdad es hacerla en casa, por varios motivos.

Primero, su preparación es más simple que un cubo: basta con poner unos cuantos ingredientes juntos y triturarlos. Segundo, ahorras dinero, porque sale mucho más barata. Y tercero, la puedes tunear a tu gusto, poniendo tus aceitunas favoritas y condimentándolas con lo que te venga en gana. Sí, vale, deshuesar las aceitunas es una «ladilla», como dirían los venezolanos. Con las verdes quizá puedas tirar con unas ya deshuesadas, o incluso rellenas, pero en el caso de las negras... Sinceramente yo todavía no he encontrado una aceituna negra deshuesada que se acerque al sabor que tienen las enteras. Siempre puedes comprar un deshuesador, o tomarte esta actividad como un proceso zen en el que no necesitas movilizar a ninguna de tus neuronas. Yo deshuesando aceitunas entro como en trance, lo juro. Estas dos recetas de olivada las aprendí de mi amiga Aurora Sulli, y doy fe de que son de las mejores que he probado nunca. La verde es impresionante, pero la negra ya es como para hacerte un bocata con ella como único ingrediente. Para alcanzar el éxito con las olivadas sólo hay

que tener un principio filosófico en la cabeza: «Una aceituna cutre produce siempre una olivada cutre».



**DIFICULTAD** Cociente intelectual 0.

## INGREDIENTES

*Olivada negra*

*Para unos 250 g de aceitunas negras carnosas de buena calidad*

*4 tomates secos*

*5 hojas de albahaca*

*½ diente de ajo*

*Aceite de oliva*

*Olivada verde*

*Para unos 250 g de aceitunas verdes tipo manzanilla de buena calidad*

*1 cucharada de almendras*

*2 filetes de anchoas*

*1 cucharadita de alcaparras*

*Aceite de oliva*

## PREPARACIÓN

1. Deshuesar las aceitunas con santa paciencia.
2. Triturar todos los ingredientes con una batidora o un robot de cocina hasta que se forme un puré grueso.
3. Ir añadiendo aceite poco a poco y removiendo hasta que

la olivada tenga una consistencia cremosa, pero espesa.

4. Servir acompañado de tostaditas, palitos de pan o pan de pita. También se puede usar en aliños de ensaladas, disolviéndola en más aceite.



**NOTA DEL COCINERO** La olivada aguanta bien en la nevera un par de semanas si se guarda en las condiciones adecuadas; esto es: en un *tupper* y con un chorrillo extra de aceite por encima para evitar que se seque.



**CINE PARA EL PLATO** *Gomorra*, de Matteo Garrone (2008).

## 2. PEPINO PICANTE CON LIMA Y FETA

Esta receta fue escrita en pleno ataque de pepinofilia causado por la crisis provocada por el gobierno alemán en el verano de 2011, cuando vertió falsas acusaciones sobre los agricultores españoles —en concreto, sobre los andaluces— y unos pepinos infectados con la bacteria *E. coli*. Unos cuantos blogs gastronómicos decidimos publicar a la vez recetas con la maltratada verdura como protagonista, que fue finalmente exculpada al saberse que el brote provenía de una plantación de soja de la baja Sajonia. Mi fórmula es bastante simple, pero efectiva: el yogur, los cítricos y el picante acompañan fantásticamente al pepino, mientras que el queso feta pone la nota salada en un invento que está a medio camino entre el aperitivo y la ensalada. Una versión también muy satisfactoria, y más ligera, prescinde del yogur: se desmiga el feta directamente sobre el pepino y se espolvorean las especias.



**DIFICULTAD** Para pólipos.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

*2 pepinos medianos*

*150 g de feta*

*125 g de yogur natural*

*1 lima (si tiene poco jugo, 2)*

*½ cucharadita de guindilla en copos (picada vale igual)*