



EUROPA

**ORIENTE
MEDIO**

ASIA

ÁFRICA

EL ATLAS COMESTIBLE

UNA VUELTA AL MUNDO A TRAVÉS
DE 40 GASTRONOMÍAS



MINA HOLLAND

EL ATLAS COMESTIBLE

Mina Holland

Este libro es mucho más que una recopilación de recetas o un listado de ingredientes: es una guía informal, absolutamente personal, entretenida, curiosa y práctica para entender que cuando comemos, también viajamos. Un libro para cocineros intrépidos que mezcla, como si de una receta más se tratara, anécdotas, cultura, historia, literatura y consejos de los mayores expertos gastronómicos del mundo.

Un libro que tiene su lugar tanto en la cocina como en el salón.

ACERCA DE LA AUTORA

Mina Holland, periodista y escritora residente en Londres, es la responsable del *Observer Food Monthly*, suplemento gastronómico del prestigioso diario británico *The Guardian*. Licenciada en Filología inglesa por la Universidad de Leeds, amplió estudios en la Universidad de Berkeley y vivió un tiempo en España antes de emprender una corta carrera en el mundo de la publicidad. En la actualidad se dedica sobre todo al periodismo gastronómico. *El atlas comestible* es su primer libro.

www.minaholland.com

ACERCA DE LA OBRA

«*El atlas comestible* es una extraordinaria idea para un libro de cocina, escrito con placer y listo para servir [...]. Su principal atractivo es su énfasis práctico en que cocinar estas recetas en casa es posible.»

THE GUARDIAN

«*El atlas comestible* se merece un lugar en las estanterías

de cualquier cocinero que se precie. Inteligente, informativo y muy bonito. Mina Holland escribe con la misma gracia que tienen sus recetas. Es una autora experta que viene a revitalizar el mundo de la cocina y de la escritura gastronómica.»

RUSSELL NORMAN, AUTOR DE *POLPO*

«Una lectura magnífica y una invitación a explorar. Capítulo tras capítulo comienza con descripciones interesantes, reflexiones y anécdotas que continúan con las recetas que podrás y querrás realizar en tu propia cocina, imaginándote en esos sitios fabulosos y exóticos, evocando recuerdos de vacaciones pasadas o viajes aún pendientes de realizar.»

THE FINE TIMES RECORDER BLOG

«*El atlas comestible* es una maratón a lo largo de todo el mundo colmada de apetitosas recetas ambientadas en el contexto de diferentes países a través de relatos, datos históricos y las semblanzas personales de Mina Holland. Deliciosamente escrito, este libro será el deleite de los lectores viajeros y aquellos que deseen explorar las cocinas del mundo. Muy recomendable.»

HOT BRANDS COOL PLACES

ÍNDICE

PORTADILLA

ACERCA DE LA AUTORA

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES UNA GASTRONOMÍA?

CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO

BÁSICOS DE COCINA

ÚTILES

INGREDIENTES

EUROPA

FRANCIA

NORMANDÍA

VALLE DEL LOIRA

RÓDANO-ALPES

LA PROVENZA

ESPAÑA

CATALUÑA

NORTE DE ESPAÑA

ESPAÑA CENTRAL

ANDALUCÍA

PORTUGAL

ITALIA

LACIO

EMILIA-ROMAÑA

CALABRIA

SICILIA

VÉNETO

EUROPA DEL ESTE

ALEMANIA

ESCANDINAVIA

REINO UNIDO

ORIENTE PRÓXIMO

TURQUÍA

LEVANTE MEDITERRÁNEO

ISRAEL

IRÁN

ASIA

INDIA

NORTE DE LA INDIA

SUR DE LA INDIA

TAILANDIA

VIETNAM

CHINA

GUANGDONG (CANTÓN)

SICHUAN

COREA

JAPÓN

ÁFRICA

ETIOPÍA

ÁFRICA OCCIDENTAL

MARRUECOS

LAS AMÉRICAS

CALIFORNIA

LUISIANA

MÉXICO

CARIBE (JAMAICA)

PERÚ

BRASIL

ARGENTINA

LECTURAS AVANZADAS

CRÉDITOS DE LAS RECETAS Y DE LOS TEX-
TOS

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE RECETAS

NOTAS

CRÉDITOS

• A MIS ABUELAS •

INTRODUCCIÓN

No son solo las grandes obras de la humanidad lo que conforma una cultura, sino también lo cotidiano, como lo que come la gente y la forma de servirlo.

• LAURIE COLWIN, *Home Cooking* •

CUANDO COMEMOS, viajamos.

Pensad en vuestro último viaje. ¿Qué recuerdos destacan? Si en algo os parecéis a mí, en vuestra cabeza las comidas estarán las primeras de la lista a la hora de evocar viajes pasados. Un pincho de tortilla, dorado y humeante, en un ocioso domingo en Madrid; *shakshuka* caliente para desayunar en Tel Aviv; ostras succionadas y relamidas de su concha en una cala de Whitstable... Si bien en general los recuerdos de lo que vi en esos lugares han ido adquiriendo un tono sepia y desvaído con el paso del tiempo, los platos los recuerdo en tecnicolor.

Como ya sugiriera Proust con esos bocados de *petit madeleine*¹ mojados en té, la comida nos escolta en nuestro regreso al pasado y da forma a nuestros recuerdos. Los distintos sabores, ingredientes y técnicas culinarias que conocemos en otros espacios y tiempos son también una puerta de entrada a la cultura en cuestión. Lo que comemos en un sitio determinado es igual de importante, cuando no más, que el resto de las cosas que podemos hacer —visitar pinacotecas o museos, dar paseos o realizar rutas turísticas— porque la comida nos ofrece la oportunidad de paladear, li-

teralmente, la vida cotidiana.

Siempre que viajo al extranjero mi principal meta es encontrar la comida más típica del sitio al que voy y sus mejores ejemplos. La gastronomía es un repertorio de todo lo que tiene de distinto la otra cultura y nos informa mejor que cualquier otra cosa sobre cómo vive la gente. Todo el mundo tiene que comer, y la comida es una *lingua franca*.

Recientemente, la gran novelista y cocinera estadounidense Laurie Colwin equiparó el papel de la comida diaria en la formación de una cultura al de las «grandes obras de la humanidad». No puedo por más que coincidir con ella. Una *baguette*, la adorada barra de pan francés, es un lienzo en blanco de combinaciones infinitas para sabores esencialmente galos (desde los quesos a la charcutería, entre otros). Es un emparedado de historia², y no es ninguna locura afirmar que dice más de la cultura francesa que las lilas de Monet. La gastronoma marroquí Paula Wolfert, que fue *beatnik* en la década de 1960, cuando se trasladó de París a Tánger como sus coetáneos Paul Bowles o Jack Kerouac, también está en sintonía con Colwin. «La comida es una forma de conocer a la gente», me dijo en cierta ocasión; una afirmación tan simple como cierta. Al contrario que una guía de viaje o un circuito en autobús, la comida ofrece una visión básica de cómo viven y respiran los pueblos. Cuando comemos un plato de otra cultura vamos entendiendo su esencia bocado a bocado.

Pero comer de distintas culturas no es solo un modo de conocer gente; también puede hacer que miremos nuestra propia comida a través de una lente distinta. Hace unos años volví a comer carne después de llevar doce siendo vegetariana (de las que comen pescado). Pero, aunque comía

alegremente todo tipo de cortes y vísceras, el cordero seguía dándome problemas. Desde pequeña he aborrecido el olor grasiento y empalagoso del cordero asado, una aversión que se había convertido casi en una patología. Cuando conocí a la cocinera libanesa Anissa Helou, le mencioné casualmente mi antipatía por el cordero. Se quedó boquiabierta. Me dijo que era imposible, que no podía escribir un libro sobre gastronomía mundial si no me gustaba el cordero. Al cabo de unos meses estaba en su piso de Shoreditch devorando *kibbeh* de cordero crudo (véase pág. 174). El *baharat* (mezcla de siete especias) que ella misma había preparado, de un equilibrio estupendo, más que enmascarar, complementaba a la perfección el fuerte sabor de la carne cruda, que acompañamos con un tabulé. Tal vez no me guste el asado inglés de cordero, cuyo olor inundaba la cocina de mis abuelos casi todos los domingos, pero resulta que adoro el cordero crudo tal y como se prepara en la cocina de Oriente Próximo. El *joresht sabzi* persa (un estofado de cordero con especias y judías; véase pág. 191) fue otro gran descubrimiento. Los ingredientes se visten con disfraces distintos en otras culturas, lo que puede haceros cambiar vuestra percepción previa.

En los últimos años la comida ha adquirido en Gran Bretaña un estatus análogo en la cultura popular al cine, la literatura y la música, que expresan a cada momento los gustos de la sociedad. La comida es una manifestación del *zeitgeist*, el espíritu de los tiempos. En la actualidad existen modas gastronómicas globales. En ciudades cosmopolitas como Londres, Nueva York, Tokio o Melbourne, las masas llegan a restaurantes donde no hay que reservar y se sirven platos compartidos con una decoración desenfadada como

telón de fondo, o a tenderetes en las calles que venden comida rápida gourmet y bollería pija. Los profesionales de la cocina más famosos —desde René Redzepi y sus numerosas estrellas Michelin hasta Yotam Ottolenghi, el neorreposterero de Oriente Medio, pasando por la cocinera de la tele Nigella Lawson— forman parte de la cultura de las celebridades. Apuestan por la creatividad en sus cocinas y recurren a todo tipo de influencias culinarias y culturales para elaborar platos exclusivos que hacen babear a los sibaritas de la alta sociedad.

Entre este entusiasmo por la comida y la fascinación cada vez mayor por las tendencias culinarias (que parecen cambiar con la misma frecuencia que el calendario semestral de la moda), existen ciertas lagunas en nuestro conocimiento de las cocinas selectas. Los que se autoproclaman «*foodies*» tal vez sepan quién es David Chang³, quizá se enorgullezcan de pedir platos de vísceras en restaurantes o aboguen por la leche fresca en lugar de la pasteurizada, pero ¿serían capaces de explicar qué es lo que hace que una cocina sea nacional o regional? ¿Cómo definimos la gastronomía, por ejemplo, del Líbano o Irán? ¿Qué distingue a una de la otra? ¿Cuáles son los sabores principales, las técnicas culinarias y los platos insignia de cada una? En resumidas cuentas, ¿qué y por qué come la gente en las distintas partes del mundo?

La principal razón de querer llevaros de viaje por 40 comidas del mundo es desmitificar sus rasgos esenciales y permitirnos recrear muchos de sus platos. Recordad: cuando comemos, viajamos. Considerad este libro vuestro pasaporte para visitar cualquiera de estos sitios y probar sus delicias... ¡y todo desde vuestra propia cocina!

• ¿QUÉ ES UNA GASTRONOMÍA? •

CUANDO LA ACADÉMICA-AGRICULTORA estadounidense Wendell Berry dijo en cierta ocasión que «comer es un acto agrícola», quiso llamar la atención sobre el hecho de que lo que se come en un sitio determinado refleja el terreno y el clima donde vive y crece la materia prima. Pero considerar solamente la geografía sería simplificar demasiado.

En realidad una gastronomía es el producto comestible tanto de la geografía como de la historia. Las invasiones, el imperialismo y las migraciones graban la influencia en el paisaje de los movimientos de los pueblos, creando gastronomías que son exclusivas del lugar pero también, por definición, híbridas; como la de Sicilia, donde griegos, romanos, normandos, árabes, españoles, franceses y más recientemente italianos, han tenido su momento en el poder. Hoy en día los platos sicilianos son un reflejo tanto de los pueblos que habitaron la isla como de la rica materia prima mediterránea que posee.

Con el tiempo he aprendido que no hay gastronomías de «pedigrí», sino que todas son cruces, más mezcladas que un chucho de perrera. Incluso las que tienen un carácter nacional y regional más diferenciado son resultado de distintas tradiciones humanas que se han fundido con la geografía física y la materia prima.⁴ Hay gastronomías mucho más jóvenes que otras —como las del Nuevo Mundo, por ejemplo—, si bien el conocimiento de la historia más reciente, en la que se formaron, demuestra ser una lección fascinante sobre cómo evoluciona una gastronomía.

Por ejemplo, si vamos a viajar a California (véase pág. 301) no es solo porque yo me declare abiertamente apegada

da a esa región, sino porque creo que ha cambiado nuestra manera de entender la comida. Gran parte de la revolución culinaria que ha tenido lugar en Reino Unido en los últimos años tiene su origen en el Estado Dorado y en su distintiva manera de abordar la fusión de las varias tradiciones gastronómicas que ha heredado. Son los cimientos de algo completamente novedoso: un producto derivado y aun así auténtico.

Me gusta pensar en las gastronomías como guisos, dado que suelen tener los mismos o similares componentes pero producen resultados de lo más variados. Pensemos en lo distinta que es la comida india de la marroquí, pese a tener muchas similitudes fundamentales: la cocina en barro, los estofados y, ante todo, las especias que comparten, como el comino, la cúrcuma, la canela y las infinitas mezclas de estas y otras más. Como veréis en el mapa de la Ruta de las Especias de las páginas 158-159 la interacción entre la tierra y los pueblos —la geografía y la historia— confiere a todas las gastronomías que exploro en este libro una química exclusiva y una magia particular.

• CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO •

ESTABLECER AL ADN EXHAUSTIVO de 40 gastronomías sería una empresa ardua. Este libro pretende ser solamente un punto de partida, una guía introductoria para todo aquel con una curiosidad viva por los cimientos sobre los que se construyen algunas de las gastronomías claves del mundo. Abarca sabores e ingredientes —qué especias se utilizan, si se prefiere cocinar con aceite o mantequilla, o sin grasa alguna—, así como las maneras de cocinar y de servir. He

destacado los elementos principales de cada gastronomía en el apartado «La despensa», vuestra lista de la compra básica de cada una de las cocinas que visitaremos en nuestro viaje. También os proporciono unas cuantas recetas realmente típicas de cada lugar. Si queréis saber más, podéis recurrir al apartado de «Lecturas avanzadas» de la página 353, donde sugiero libros de expertos en gastronomías concretas.

Las listas de «La despensa» no pretenden ser catálogos exhaustivos, sino más bien sugerencias del tipo de cosas que sería conveniente tener en casa (aparte de los «Básicos de cocina»; véase a continuación) si quieren cocinarse recetas de una tradición particular. Incluyen ingredientes que considero únicos o exclusivos de ciertos lugares —como la pimienta de Sichuan de la región china homónima, las limas secas de Irán o el pimentón español—, y espero que sirvan para inspiraros al leer el capítulo en cuestión antes de embarcaros en vuestra travesía culinaria. Hay que tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, no he incluido los ingredientes que aparecen en «Básicos de cocina», a menos que haya querido enfatizar su predominio en un lugar determinado, como los garbanzos en el Mediterráneo o la pasta de sésamo en Oriente Próximo e Israel. Por muy importantes que sean para una gastronomía, productos como el aceite de oliva virgen extra o el ajo no se incluyen en los apartados de «La despensa», pues se encuentran en toda cocina bien surtida, independientemente de la gastronomía que esté explorándose.

Siempre me he tomado con mucho relax lo de seguir al pie de la letra las recetas. Pueden ser de una utilidad enorme para dar vida a un plato, pero somos muchos los que

nos sentimos coartados al pensar que una receta es una serie de normas, que a su vez es una fórmula ideal para el desastre. Mi consejo es hacer lo que nos parezca adecuado. Añadir más sal o evitar el cilantro fresco si eso es lo que nos gusta, sellar el filete o cuajar la tortilla un par de minutos más o menos si nos apetece. Nadie conoce vuestro paladar ni vuestros útiles de cocina como vosotros, de modo que ejercitad vuestra creatividad.

Siguiendo esta misma lógica, si realmente queréis hacer una de estas recetas pero no encontráis un ingrediente en concreto o no tenéis el utensilio necesario, no dejéis que eso os desanime. Limitaos a intentar sustituirlo con lo que tengáis más a mano. No todo el mundo tiene acceso a esa mina de oro que son las tiendas turcas del este de Londres, por ejemplo, ni un tajín en casa, y creo firmemente que pueden lograrse sabores auténticos sin seguir una receta al pie de la letra.

Más adelante encontraréis mi lista de «Básicos de cocina»: los útiles e ingredientes de los que no me gusta prescindir nunca. Sin duda una lista de esta índole ha de diferir de la de otra persona, y es posible que os parezca que la mía no refleja vuestros gustos culinarios, pero la experiencia me dice que los elementos que he incluido me permiten crear sin muchas complicaciones platos muy ricos de un buen número de tradiciones culinarias distintas.

Si bien *El atlas comestible* puede considerarse en parte una obra de referencia, también es muy personal, un espejo de mis intereses y mis experiencias culinarias. Refleja dónde he estado, la gente con la que he hablado y lo que me gusta comer. Al seleccionar solo 40 gastronomías de las incontables que existen en el mundo, encontraréis sin duda