



ANA MARÍA CALERA

EL GRAN LIBRO DE

Nueva
Edición

La Cocina Española



LAS MEJORES RECETAS DE AYER Y DE HOY
INCLUYE 32 LÁMINAS EN COLOR



De Vecchi
DVE
ediciones

El gran libro de la cocina española

Ana María Calera

EL GRAN LIBRO DE LA COCINA ESPAÑOLA

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. DE VECCHI EDICIONES, S. A.

Fotografías de la cubierta de Thinkstock y Firo-Foto («Canelones de espinacas»).

Ilustraciones del interior de archivo DVE.

© De Vecchi Ediciones, S. A. 2012
Avda. Diagonal 519-521, 2.º 08029 Barcelona
Depósito Legal: B. 19.439-2012
ISBN: 978-84-315-5526-9

Editorial De Vecchi, S. A. de C. V.
Nogal, 16 Col. Sta. María Ribera
06400 Delegación Cuauhtémoc
México

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de DE VECCHI EDICIONES.

Prólogo

Deseábamos hacer un libro para aquellos que no se mueven con soltura en la cocina, llenar, con esta obra (tantas veces soñada por los inexpertos), ese hueco que dejan todos los tratados, repletos de recetas, pero en los cuales faltaba esa sencilla, simple y fácil explicación que iniciase al lector en los conocimientos básicos de lo que es realmente la cocina.

Conocer, paso a paso, lo que es un alimento, cómo se compra y cuándo; cómo se limpia y prepara; cómo se cocina mejor; qué cualidades o características especiales tiene, y dar recetas simples, de esas que hacemos todos, cada día, en nuestra casa y que, precisamente por fáciles se omiten en los buenos libros de cocina. Además, estas recetas sirven, en ocasiones, como base, o sea, que después de su detallada y clara exposición, con tiempos de preparación y tiempos de cocción y valor económico de la receta, vienen unas *variantes*, en las cuales se sugiere la forma de modificar la receta base, de manera que esta pueda ofrecer otras posibilidades.

Como punto de partida hemos tenido en cuenta, a la vez, que se tratase de un recetario sencillo y económico; cuando una receta resulta cara se debe a que el alimento es de precio alto. En las recetas de otros libros suele ser muy frecuente que los ingredientes hagan subir el coste. No ocurre así en el libro que usted tiene en la mano. Aquí todo es verdad y todo se ha pesado, medido, calculado y escrito para orientarle, responder a sus dudas y ayudarle en esa tarea, a la cual son muchos los que por necesidad tienen que enfrentarse por lo menos dos veces al día (comida y cena), con la tarea de cocinar.

Cuando alguien pregunte a un librero o a un autor ¿qué libro me recomienda usted para cocinar que me lo enseñe todo, desde el fuego hasta la sal, o poner el aceite y

hacer de forma correcta cualquier plato sencillo de cocina? La respuesta no puede ser otra que ofrecerle este libro.

En mi larga y extensa experiencia he escrito muchos libros precisamente sobre el tema que nos ocupa y, cuando unos recién casados o unos estudiantes que comparten piso me han preguntado por un título mío que pudiese servir para hacer la cocina sencilla y normal, he tenido que decir, con pena, que ese todavía no lo había escrito; ni yo ni nadie, pues requería un verdadero estudio y un tiempo bastante largo en su preparación, pero por fin puedo responder, afirmativamente, a esta pregunta.

He aquí el libro esperado y deseado que enseña a cocinar desde la A hasta la Z. Sólo deseo que les sea verdaderamente útil.

Introducción

Para saber cocinar es necesario aprender varias cosas:

1. *Aprender a conocer los alimentos* que tenemos a nuestro alcance para así saber limpiarlos, prepararlos y cocinarlos de la forma más idónea, sacándoles con ello, total rendimiento. Esto lo encontrará perfectamente explicado en este libro.

2. *Aprender a medir* con todo lo que tenemos a mano. Ejemplo: cucharón, cuchara, cucharilla, taza de café, taza de desayuno, vaso de vino y vaso de agua. Todos ellos de medidas corrientes que se encuentran a nuestro alcance.

3. *Aprender a pesar*, cuando así lo indique la receta, nada de hacerlo a ojo; 400 g son 400 g, no 450 g.

4. *Aprender a echar la sal*, resulta un poco difícil de lograr pero es posible si ponemos cuidado en ello y, sobre todo, comenzamos por echar siempre de menos antes que de más. Esta es una regla de oro. En todo caso se puede solucionar mejor si echa de menos (añadiendo sal después) que si echa de más. Lo salado (caso de ser un caldo o un guisado) se arreglará añadiendo agua o leche y hasta un poco de azúcar.

5. *Aprender a echar el aceite* o la grasa que se precisa. Aunque esto viene indicado ya en cada una de nuestras recetas, no está de más que recordemos que la grasa no debe sobrar nunca, pues las comidas grasientas son poco apetecibles; sólo los fritos se salvan de este punto. Hay que ser parcos y no espléndidos con la grasa.

6. *Aprender el grado de calor del fuego*. Si difícil era el punto cuatro, sobre la sal, este también lo es bastante. Existen tantos tipos de cocina con quemadores de tan diferentes clases y tamaños que, aun utilizándose gas en todas ellas (butano o gas natural), es casi imposible que lográramos unos grados de calor exacto. Además, contamos con

fuegos naturales de leña (en el campo); carbón (raramente); electricidad (rápida o lenta, según el tipo de placa-quemador).

Por todo lo enumerado aconsejamos tener presente lo siguiente:

a) Los quemadores pequeños servirán para los pucheros y cazuelas más pequeños.

b) Los quemadores grandes servirán para los más grandes.

Este es un método lógico que permite, además, ahorrar energía.

c) Al principio de un guiso o hervido el fuego debe ser vivo con el objeto de apresurar el inicio, pero cuando el rehogado o la ebullición se haya conseguido bastará sólo con mantenerla. Para ello será suficiente bajar la intensidad del fuego hasta lograr nuestro deseo; en ocasiones un puchero que empezó en un quemador grande, al máximo, mantendrá su cocción en otro pequeño al mínimo.

d) Los fritos se hacen siempre a fuego intenso, sobre todo el pescado pequeño entero. Algunos preparados congelados exigen fuego muy vivo y de ello depende el éxito de la fritura.

e) En cuanto al horno se refiere, la cuestión es todavía más difícil. Los hornos de gas sólo funcionan por arriba (grill) o por abajo (horno). Si tratamos de tostar (gratinar) unos canelones o unos macarrones, la parrilla o «grill» nos irá bien, pero si precisamos que el calor sea uniforme tendremos que alternar ambos fuegos cuidando mucho hasta lograr que el alimento en cuestión se nos haga tal como deseamos.

Para esto son indiscutiblemente mucho más prácticos los hornos eléctricos que funcionan con las dos fuentes de calor a la vez, y con un regulador preciso de la temperatura. Incluso existen cocinas con horno que tienen reloj.

Cómo debe ser nuestra dieta habitual

La dieta corriente debe tener en cuenta dos cosas: las necesidades alimentarias y las posibilidades económicas. Así que el verdadero problema reside actualmente en encontrar la forma más barata de alimentarse manteniendo, además, un perfecto estado de salud. Para ello se tendrá en cuenta, al escoger un alimento, que sea el de mayor valor energético y biológico y que simultáneamente sea el más económico; estas condiciones las reúnen perfectamente: la leche, el pan, las patatas, los arenques y las sardinas frescas. La alimentación debe estar constituida por arroz u otros cereales, trigo, centeno o maíz, en otras por patatas o legumbres, siendo muy buenos los garbanzos, las judías y los guisantes; el complemento de origen animal nos lo proporcionará la leche, los huevos, el pescado y la carne.

Todas las personas deben tomar diariamente algo de leche, bebida, mezclada con café, o con cualquier otra forma de preparación culinaria. Los niños la tomarán en mayor cantidad, sobre todo en periodo de crecimiento y las mujeres durante el embarazo y la lactancia.

Las patatas aparecerán una vez al día en la mesa en la forma que sea, lo mismo diremos de la carne, aunque en menor cantidad.

Las verduras, dado su contenido en vitaminas y minerales, se comerán todos los días permitiendo, junto con las legumbres y pescados, dar variedad a las comidas y aumentar su digestibilidad; del mismo modo no omitiremos la ingestión de alguna fruta fresca por su gran riqueza en vitaminas.

La dieta perfecta debe contener la suficiente cantidad de calcio, de vitaminas A y C, pues generalmente faltan en la alimentación corriente y en ciertas circunstancias solamente, cuando predomina de manera excesiva el régimen

de harina, de azúcar o de grasa, habrá que suministrar suplementos alimenticios en vitamina B1, hierro y proteínas.

Valor económico de la dieta

Los siguientes alimentos son ricos en proteínas sin ser caros: garbanzos; judías secas; sardinas frescas; harina de maíz; pan; patatas; arroz en grano; almendras; avellanas; leche de vaca; cordero; hígado; queso; merluza; carne de ternera; huevos y jamón.

En los siguientes alimentos, también bastante económicos, encontramos hidratos de carbono: harina de maíz; pan; patatas; judías secas; sémola; garbanzos; pasta seca; plátanos y naranjas.

Otros productos económicos y ricos en grasas son: el aceite de semillas; la manteca de cerdo; las avellanas; el tocino y las almendras.

Una clasificación de los alimentos, según su coste económico, puede ser esta:

1. harina de maíz
2. pan
3. pasta seca
4. garbanzos secos
5. judías secas
6. patatas
7. almendras
8. avellanas
9. sémolas
10. sardinas frescas
11. arroz
12. leche de vaca
13. hígado
14. sesos
15. jamón
16. queso

La nata y la mantequilla son caras y tienen bastante contenido en vitamina D. La carne es mucho más cara que

la leche teniendo en cuenta únicamente las calorías que aporta. Resulta que por lo que cuesta un filete de ternera podemos ingerir 1.300 calorías en forma de leche, y por el mismo precio, 200 calorías en forma de carne de cerdo y 178 con jamón crudo. Más económicos que la carne resultan algunos pescados, como los chicharros y sardinas, ya que por 1.000 g, obtenemos 1.225 calorías y son buenos proveedores de vitaminas. El bacalao resulta caro; por 1.000 g sólo obtenemos 140 calorías. Un huevo proporciona 75 calorías, o sea, mayor cantidad que con la mejor carne, teniendo la ventaja de ser el huevo un portador completo en los factores alimentarios que hemos enumerado.

Entre los alimentos vegetales las patatas son uno de los más económicos: por 2 kg obtenemos 4.800 calorías, constituye una fuente importante de vitamina C y posee una albúmina semejante a la caseína de la leche. También resulta económica la harina: se obtienen 2.800 calorías con 1 kg; lo mismo podemos decir de otros productos elaborados a partir de los cereales, tales como las sémolas, las tapiocas y pastas secas; con 1 kg de arroz logramos 3.000 calorías. El pan es el alimento más importante de todos ellos, siendo la base de la alimentación de muchos seres humanos; con 2 kg obtenemos 4.410 calorías y en forma de pan integral contiene todas las sustancias nutritivas de los cereales; es sumamente rico en vitaminas, y favorece la digestibilidad. La verdura y las frutas contienen menos calorías; unas mil calorías por cada 2 kg, pero a pesar de todo, resultan más económicas que la carne; su valor efectivo aumenta, si consideramos las cantidades relativamente elevadas de sales minerales y vitaminas que entran en su composición.

Hay algunos alimentos muy ricos en vitaminas y adecuados como platos de postre; tenemos las avellanas o almendras (los llamados frutos secos) ya que por cada 100 g de ellos, obtenemos 2.700 calorías; si son nueces, 1.480 calorías, y la miel aporta 2.000 calorías.

Reglas a tener en cuenta sobre la higiene de nuestra alimentación

Las principales reglas higiénicas referentes a la alimentación que debemos tener en cuenta son las siguientes:

a) No comer en exceso un solo tipo de alimento. Cada estómago tiene una capacidad digestiva que no puede rebasar sin exponerse a desarreglos. La cantidad de comida depende de la edad y del trabajo. Un joven en edad de crecimiento necesita más alimento que una persona de edad madura. Una persona que realiza un trabajo físico o hace mucho ejercicio, necesita más alimentos hidrocarbonados que el que hace vida sedentaria y un trabajo más intelectual. A este último le conviene una alimentación más fosforada y menos rica en carbono (menos grasa y menos fécula).

b) Es conveniente saber repartir bien las comidas. El desayuno tiene por objeto prepararnos para el trabajo de la mañana. La comida del mediodía es la más importante, ya que el cuerpo a esa hora ha consumido todo el desayuno y se prepara, además, para el trabajo de la tarde. La cena no ha de ser muy abundante, porque en este caso suele alterar el sueño e impide que este repare por completo nuestras fuerzas. Los que cenan demasiado y se acuestan temprano sufren insomnio y pesadillas, que pueden ir acompañadas de molestias del corazón, todo lo cual representa una pérdida de energía que se traduce en cierta pesadez al levantarse de la cama.

Además de estas tres comidas fundamentales, los niños y personas jóvenes suelen tomar un segundo desayuno y una merienda.

c) Las comidas se harán con regularidad y a horas fijas. El estómago y el intestino adquieren ciertos hábitos con gran facilidad y cualquier alteración de los mismos perturban su buen funcionamiento. El estómago, por ejemplo, se

acostumbra a recibir alimentos a ciertas horas y se prepara para ello segregando sus jugos. El que tenga que retrasar por una causa cualquiera la hora de la comida, observará cómo el apetito, esa condición indispensable para una buena digestión, se presenta a la hora acostumbrada; pero si no se come entonces, sino más tarde, en vez de aumentar, como podría creerse, llega a desaparecer por completo.

d) La cocción y la condimentación de los alimentos han de hacerse de modo que faciliten las digestiones en lugar de dificultarlas.

Una cocción imperfecta, o excesiva, dificulta la digestión de ciertos manjares. La condimentación excesiva como por ejemplo, el exceso de grasas o de especias, produce el mismo resultado.

e) La buena presentación de los manjares influye poderosamente en el apetito y en la digestión. Sabido es que el aspecto de las comidas es un estímulo que activa la secreción de los jugos salivales y gástricos. El aspecto apetitoso de un manjar facilita por lo tanto, la digestión, porque encuentra el organismo ya preparado para recibirlo bien y digerirlo.

f) No se debe comer estando muy fatigado, ni hacer esfuerzos violentos inmediatamente después de la comida. Si el cuerpo está sometido a fatiga tiene dificultad para segregar el jugo digestivo en cantidad suficiente y la digestión es más pesada. Después de comer es conveniente un reposo absoluto, o bien un ligero ejercicio (un paseo por ejemplo). En ningún caso deben realizarse ejercicios violentos pues estos obligan a la sangre a acudir a las partes que realizan el esfuerzo, con lo cual disminuye su presencia en el estómago y se dificulta la secreción de jugos digestivos.

g) Hay que masticar bien y comer lentamente. La mayor parte de las enfermedades del estómago se producen por comer muy deprisa.

Después de comer no se hará ningún trabajo intelectual (leer, escribir, cálculo, etc.). La costumbre de leer, estu-