

CRISTINA MACÍA

Dame la lata

*Cocina rápida
con conservas*



«Con las conservas, la cocina se vuelve más rápida y sencilla, y los productos que antes eran de temporada están a nuestro alcance todo el año en las mejores condiciones. No se trata de comer exclusivamente aquello que venga en un recipiente hermético, sino de incorporar sin complejos estos ingredientes a la cocina cotidiana. Mantén siempre bien abastecida la despensa, y no volverás a tener problemas a la hora de preparar una cena rápida, o incluso improvisar una comida de última hora con invitados».

Dejando aparte consideraciones y anécdotas históricas, como si las tropas de Napoleón ya llevaban conservas en las mochilas o si el abrelatas se inventó, en un alarde de improvisación, medio siglo después que la lata, lo cierto es que los ingredientes así preservados se han convertido en una parte casi vital de nuestra alimentación cotidiana. No sólo permiten tener siempre a mano una gran cantidad de productos, con lo que nos evitan en buena parte el engorro de la compra cotidiana, sino que la calidad es cada vez más alta, y en muchas ocasiones su aporte nutricional es incluso más elevado que el de los ingredientes frescos: los tomates recién recolectados se envasan de inmediato y conservan todas sus propiedades alimenticias, mientras que los que llegan frescos a la frutería por lo general no se han recogido en su punto justo de maduración, han pasado por quién sabe cuántas cámaras de conservación, y encima tienen un precio de vértigo. ¿En resumen? Haz tu próximo gazpacho con tomates enteros en conserva, ya verás qué diferencia para el paladar y para el bolsillo.

Con las conservas, la cocina se vuelve más rápida y sencilla, y los productos que antes eran de temporada están a nuestro alcance todo el año en las mejores condiciones. No se trata de comer exclusivamente aquello que venga en un recipiente hermético, sino de incorporar sin complejos estos ingredientes a la cocina cotidiana. Mantén siempre bien abastecida la despensa, y no volverás a tener problemas a la hora de preparar una cena rápida, o incluso improvisar una comida de última hora con invitados.

Unas cuantas normas básicas

Las latas y las conservas en general tienen en la despensa una vida Incluso más larga que la que indica su fecha de caducidad. De todos modos, para ir sobre seguro, mejor consumirlas antes de que llegue esa fecha.

Una vez abierta una lata, el contenido se debe guardar refrigerado y en otro recipiente, porque el esmalte interior del envase se habrá dañado y podría afectar al alimento. Esta norma, en cambio, no se aplica a frascos de cristal ni a tetrabriks.

No compres latas abolladas; puede que el contenido esté en perfectas condiciones, pero también es posible que haya resultado afectado por algún golpe.

No consumas el contenido de una lata si, antes de abrirla, tenía un aspecto abombado. De nuevo es posible que no le pase nada, pero más vale prevenir que lamentar (y consumir una conserva en mal estado, de verdad, es para lamentarlo mucho).

Lee las etiquetas de los envases. No te asustes por la lista críptica de estabilizantes, conservantes y similares. Presta atención, en cambio, al tipo de grasas que incluyan. El «aceite vegetal» que se utiliza en muchas conservas no suele ser el de oliva.

Si compras paquetes de varias latas, consévalas dentro de su embalaje original. Hoy sabrás perfectamente que esa latita redonda que ha quedado en un rincón de la despen-

sa es de pimientos, pero dentro de unas semanas... misterio.

Si guardas en la nevera frascos abiertos de verduras o condimentos, procura sacar siempre el contenido con una cuchara limpia. De esta manera, las verduras aguantarán varios días, y la mahonesa o la mostaza, semanas.

Fondo de despensa

El fondo de despensa es tan personal como el armarlo, sólo necesitas aquellos ingredientes que vayas a utilizar, así que esta lista no puede ser más que orientativa. Sean cuales sean las latas, frascos, tetrabriks y demás que emplees con frecuencia, asegúrate de tenerlos siempre disponibles, vigila de cuando en cuando las fechas de caducidad, y anota rápidamente en la lista de la compra aquellos que estén a punto de agotarse. Una despensa convenientemente surtida es básica para preparar comidas rápidas, deliciosas... y sin estrés.

Pasta

Seca: Aguanta una barbaridad en todos sus formatos, pero es mejor tener el paquete bien cerrado, a ser posible en un recipiente hermético. El fabricante suele indicar el tiempo de cocción en minutos, pero a éste le tienes que añadir el que tarda en hervir el agua. De todos modos, nunca será una exageración, y mientras se hace te da tiempo de preparar la salsa, poner la mesa y hasta de dejar cargada la cafetera.

Fresca: Hay que conservarla refrigerada, y tiene una fecha de caducidad bastante limitada. La pasta rellena (raviolis, tortellinis, etc.) suele dar mejor resultado que su equivalen-

te seca; en cambio lo que los italianos llaman «pasta lisa» (sin relleno) no se diferencia demasiado. En ambos casos, la cocción es más rápida.

Precocinada: Se presenta en tarrinas de plástico, como raciones individuales o para dos personas. Bastante cara, pero utilísima cuando el reloj aprieta. Tiene una larga vida en la despensa, no hay que temer por la fecha de caducidad y no necesita refrigeración. Por lo general, se calienta en 1 minuto en el microondas. Ideal para improvisar una guarnición a toda prisa y para tenerla siempre a mano por si las moscas, pero sin abusar, que el bolsillo lo nota. Ojo, todas las variedades que he probado salen del microondas al dente, así que, si te gusta la pasta algo más blanda de lo que un italiano aprobaría... esta opción no es para ti.

Lasaña y canelones precocidos: Imprescindibles, ahorran un montón de trabajo y el engorroso trámite de hervir la pasta y ver cómo se te rompe. Lleva más tiempo de horno, pero se hace ella solita sin que le prestes atención.

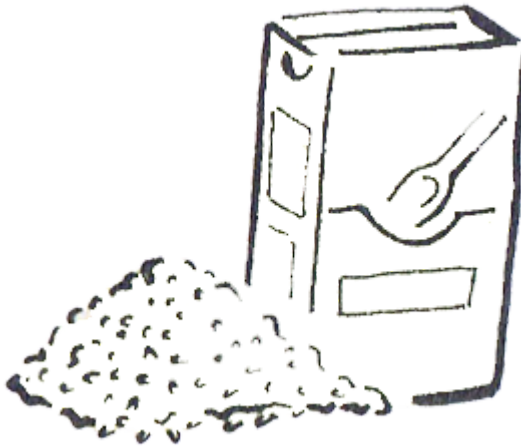
En lata: Pasta rellena ya con su salsa, en plan «abrir, calentar, y servir» (en resumen, plato único). Por lo general no es la opción más sabrosa, y hay que darle una ayudita en forma de condimentos: aceite del bueno, queso rallado... Vaya, que es sólo para salir de un apuro, y encima no resulta económica. Si tienes invitados, ni se te ocurra.

Arroces

De grano redondo: Esta categoría es muy genérica, incluye muchas variedades, pero todas tienen en común una excelente capacidad para absorber el líquido de cocción y, por

tanto, sus sabores. Lo malo es que requieren un punto un tanto delicado (¡el arroz pasado es un engrudo!).

De grano largo: Perfectos para ensaladas y guarniciones. Hay muchas variedades en el mercado, algunas muy aromáticas e interesantes. El punto de cocción no suele ser tan delicado como en los arroces de grano corto.



Vaporizados: Han sido sometidos a un proceso previo que hace que no se pasen; a cambio, el tiempo de cocción es más largo que en los otros tipos de arroz, y no absorben tan bien los sabores del caldo (así que hay que cocerlos en un líquido muy sabroso para que no queden insípidos).

Cocción rápida: Se comercializan en frascos de cristal o en bolsitas de 1-2 raciones. Salen un poco caros, pero te sacan de un apuro para improvisar una guarnición en un momento.

Cocidos: Se comercializan en tarrinas de plástico individuales, aunque la cantidad suele ser tan generosa como para dos personas. Se calientan en el microondas, y resultan ideales para guarniciones. También se pueden utilizar como base para ensaladas frías.

Verduras

En conserva: El recurso Ideal en la despensa. Contra lo que se podría pensar, su contenido en nutrientes es incluso superior al de las verduras frescas, ya que se recolectan y se envasan enseguida, mientras que las que compras en la frutería pueden haber pasado una generosa temporadita en la cámara frigorífica. Vienen ya cocidas, así que basta con saltearlas y condimentarlas al gusto para tener una guarnición perfecta, o darles un toque final para un primer plato redondo.

Congeladas: Tienen las mismas ventajas que las verduras en conserva en cuanto a nutrientes se refiere, pero claro, tienen que conservarse bajo cero. Se cuecen o saltean directamente, sin descongelar. Cómpralas en las cantidades que necesites a granel, en establecimientos especializados. Si las adquieres ya envasadas, asegúrate de que la caja no tenga restos de hielo.

Deshidratadas: Ocupan poco espacio, pero tienen usos bastante limitados. Una excepción importante son las setas secas, que duran siglos en la despensa siempre que no estén expuestas a la humedad. Para utilizarlas, sólo hay que rehidratarlas media hora en agua muy caliente, y luego picarlas y agregarlas a salsas, sopas o guisos. El agua de remojo es deliciosa; puedes filtrarla con un colador de malla

fina y luego incorporarla a sopas, cremas o a cualquier receta que requiera líquido. También puedes poner las setas bien limpias en un molinillo de café (que también esté bien limpio, claro), y reducirlas a polvo. Consérvalas en un frasco bien cerrado, y añade la cantidad que quieras a los guisos a los que desees dar sabor.

También son interesantes los tomates secos. Se conservan un año entero en la despensa, siempre que tengas la precaución de cerrar bien el paquete o el frasco para que no los afecte la humedad. Para más seguridad, si lo deseas puedes guardarlos en la nevera. Antes de utilizarlos, ponlos en un cuenco, cúbrelos con agua hirviendo y déjalos reposar 15 minutos. Luego puedes emplear el agua en cualquier guiso, sopa o salsa que agradezca un toque de tomate. A veces se comercializan ya rehidratados y conservados en aceite. En ese caso, empléalos tal cual... y sobre todo reserva el aceite para aliñar ensaladas, es delicioso.

Caldos y sopas

Caldos en tetrabrik: Un «invento» relativamente reciente; aunque por lo general no están a la altura del caldo tradicional, preparado en casita y con sus horas de cocción a fuego lento. Pero como lo perfecto es enemigo de lo práctico, procura tener siempre en la despensa caldo de varios tipos. Te salvarán la vida a la hora de improvisar una sopa, una salsa, o incluso para cocer pastas, arroces y verduras con un toque extra de sabor.

Sopas condensadas: Desde antes de que Andy Warhol inmortalizara la marca Campbell, no han faltado en ningún hogar estadounidense, y poco a poco han ido entrando en el nuestro, aunque con menor variedad de sabores. Preparadas tal como indican las instrucciones de la lata no son

gran cosa, pero también tienen otras muchas utilidades, como improvisar salsas para pastas, carnes, pescados...

Sopas de sobre: Sólo para casos de desesperación e hijos recién emancipados. No suelen dar un resultado muy apetecible como sopas, aunque algunas variedades tienen otros usos muy interesantes (los sobres de sopa de cebolla sirven para condimentar guisos y carnes, por ejemplo).

Caldo concentrado en cubitos: Los hay de muchos tipos, pero conviene no utilizarlos en exceso, tienen una barbaridad de sal. Utilízalos sólo como condimento. Mención aparte merecen los de cebolla, ajo y perejil (o una mezcla de las tres cosas), que te ayudarán a dar un toque de sabor a cualquier plato que requiera esos ingredientes sin necesidad de pelar, picar, saltar...

Cremas y sopas de verduras en tetrabrik: Se encuentran refrigeradas o a temperatura ambiente. Son una solución para salir del paso, pero suelen resultar bastante pobres y necesitan una ayudita en forma de condimentos o ingredientes adicionales.

Legumbres

Secas: Se conservan una barbaridad de tiempo en la despensa, pero requieren un tiempo de cocción relativamente largo, y algunas también un remojo previo. Utilízalas siempre que busques un sabor casero de verdad, y echa mano de la olla rápida sin complejos.

En conserva: Son la solución más rápida, y suelen dar un resultado excelente. Te ahorras todo el proceso de remojo y cocción, aunque necesitan una ayudita en forma de sofritos, condimentos, salteados... Es importante enjuagar bien

las legumbres de su líquido de conservación, poniéndolas en un colador, bajo el chorro de agua fría. Se comercializan en envases de diferentes tamaños; elige los más adecuados para tus necesidades y las de tu familia, y no tengas miedo de congelar las que te sobren. Una vez descongeladas (en la nevera, a temperatura ambiente o directamente en el guiso en que las vayas a incluir) quedan como nuevas.

Hierbas, especias y condimentos

Hierbas frescas: Con pocas excepciones (el orégano, por ejemplo, gana sabor y aroma con el secado), son la mejor opción para cualquier plato. Si las consigues en buena cantidad, enhorabuena: utiliza las que necesites y el resto lo puedes refrigerar un par de días, envueltas en un paño húmedo, o bien picarlas y congelarlas en recipientes para cubitos de hielo.

Hierbas secas: Por lo general, con sus excepciones, no tienen tan buen sabor y aroma como las frescas, pero son más «potentes». Si una receta pide hierbas frescas y no tienes, utiliza la mitad (¡o menos!) de la cantidad indicada de hierbas secas. Y cuidado, algunas te pueden arruinar un plato: un pellizco de estragón le da un toque excelente al pollo, pero si te pasas... como decía Don Mendo: «¡Ay de ti si te pasas! ¡Si te pasas es peor!».

Hierbas congeladas: No tienen la textura de las frescas, así que sólo se deben utilizar en un plato durante la cocción, no después. Se incorporan al guiso todavía congeladas, y su sabor es equivalente al de las frescas.

Especias enteras: En grano (las diversas variedades de pimienta, por ejemplo), en rama (los palitos de canela) o en

sus múltiples formas (anís estrellado, clavos de olor, pimientas de Cayena), tienen una larguísima vida en la despensa, y si las machacas en el momento de utilizarlas desprenden todo su sabor. Algunas ganan mucho si las tuestas ligeramente, en una sartén sin nada de grasa, antes de emplearlas.



Espicias molidas: Muy prácticas, ya que se emplean tal cual salen del recipiente, pero hay que vigilar la fecha de adquisición (ojo, no la fecha de caducidad, que puede ser el año 2030). Por lo general, pocos meses después de abrir el frasco, pierden todo su aroma y buena parte del sabor. Trata de comprarlas en cantidades muy pequeñas, consérvalas en un lugar oscuro y seco (todos las guardamos en la cocina, y no, no es la mejor opción), y repasa tus existencias de cuando en cuando. Si el frasco lleva abierto más de tres meses... a la basura y a la lista de la compra.

Mostaza, mahonesa y otros condimentos: Se conservan a temperatura ambiente mientras el frasco esté sin abrir, después requieren refrigeración. Aguantarán en la nevera hasta la fecha de caducidad, siempre que tengas la precaución de sacar el contenido con una cucharita limpia. La mostaza,

la mahonesa, el *ketchup*, el alioli y otros condimentos también se comercializan en sobrecitos individuales, que resultan algo caros, pero son de lo más útiles si sólo consumes este tipo de ingredientes muy de cuando en cuando. No necesitan refrigeración.

Aliños preparados: Desde sencillas vinagretas a mezclas más elaboradas, te permiten condimentar en un instante la ensalada o las verduras. Antes de abrir el frasco se conservan a temperatura ambiente, luego requieren refrigeración. Lee bien la etiqueta antes de adquirir una variedad nueva, así te asegurarás de que todos los ingredientes son de tu gusto. Vigila también la fecha de caducidad, no es algo que se consuma en grandes cantidades, y como el precio suele ser algo elevado no te interesará que se te estropee antes de terminarlo.

Zumo de limón: Se vende en botellitas de plástico, que una vez abiertas se guardan en la nevera. Económico y muy práctico para no tener que cortar un limón cada vez que necesitas unas gotas (y no tener que dejar el resto del pobre limón eternizándose en la nevera hasta que lo tiramos por puro aburrimiento).

Conservas de pescado

Hay tantas variedades, y cada variedad tiene tantas presentaciones, que sería imposible hacer una lista mínimamente exhaustiva. Puedes tener tantos tipos de conservas como quieras en la despensa, pero que no te falten aquellas que pueden servir de comodín para las recetas más diversas (atún, sardinas, anchoas...). Elige los formatos más adecuados según lo que vayas a preparar, es inútil desperdiciar unos preciosos trozos de ventresca de bonito si luego vas a desmenuzarlas. Y lee con atención las etiquetas, sobre todo

lo que se refiera al líquido de conservación: «aceite vegetal» es un término demasiado genérico y, desde luego, no se refiere al de oliva.

Semillas y frutos secos

Dan un toque crujiente a ensaladas, platos de pasta, verduras al vapor, carnes, pescados... a casi cualquier cosa, y además son una fuente muy interesante de nutrientes. Si te gustan, ten siempre en casa semillas tostadas de girasol, de calabaza, de sésamo, de lino o de otros tipos (las puedes encontrar en grandes superficies y en tiendas de productos naturales). Lo mismo se puede decir de los frutos secos (nueces, almendras, piñones, avellanas, anacardos, pistachos...). El único problema es que tienden a ponerse rancios con el tiempo, así que consévalos en recipientes herméticos, en un lugar oscuro, y pruébalos (generalmente bastará con olerlos) antes de incorporarlos a un plato, o corre el riesgo de que te lo echen a perder.

Frutas

Secas: Tenemos tendencia a consumirlas casi exclusivamente en Navidad, cuando lo cierto es que son un ingrediente muy útil por su versatilidad y por su larga vida en la despensa. Ten a mano orejones de albaricoque, dátiles, pasas, higos secos... lo que te apetezca, y empléalos enteros, troceados, rehidratados o como indique la receta.

En conserva: Se comercializan en latas o frascos de cristal, en almíbar o en su jugo («al natural»), y hay muchas más variedades de las que parece. ¡No todo son melocotones y rodajas de piña! Se conservan una barbaridad de tiempo en