

LAS MEJORES RECETAS
PARA NO DESPERDICHIAR NADA

COCINA
DE
RESISTENCIA

ALBERTO
CHICOTE



¿Cuántas veces has abierto el frigorífico y has visto cuatro o cinco ingredientes abandonados con los que no sabías qué hacer? Un poco de pollo, dos alcachofas olvidadas, seis espárragos al fondo del cajón... Con esto y poco más ¡puedes preparar un arroz con el que se te caerá la baba!

La *Cocina de resistencia* de Alberto Chicote te trae todos los trucos, ideas y pasos para conseguir recetas deliciosas aprovechando hasta el último ingrediente de tu cocina. Platos sanos, platos que se pueden almacenar para toda la semana y platos con los que, además, conseguirás no desperdiciar ni una aceituna.

A Inma. A Pacu. A Macu.
Que es el cielo en el que vuelo.
Que es las alas que me hacen volar.
Que es quien me hace flotar entre las
nubes.
Gracias por cada latido.

Por qué y cómo

Te habrá pasado alguna vez que habrás abierto un libro de cocina y habrás pensado a las pocas páginas: «Éstas no son las recetas que estoy buscando». No es que te hayan hecho un truco mental *jedi*, es normal.

Es normal, también, que con este te vuelvas a hacer preguntas, que te preguntes si estará plagado de recetas que no puedes realizar, si tienes que saber mucho antes de atacar uno u otro plato, o si es el libro para regalar a alguien a quien le caigo bien. Déjame que te cuente.

Para un amante de los libros como yo, atreverse a escribir un libro es un reto, un desafío que apasiona por un lado y que aterriza por otro, diría que a partes iguales.

Paradójicamente, es la necesidad de contar lo que me apasiona, lo que me mueve a afrontar este reto dejando de lado –en la medida de lo posible, porque siempre están ahí– los temores y los miedos. Por más que también la lectura me apasione, no me considero escritor, pero sí cocinero. Así que voy a pedirte que leas este libro como si te lo estuviese contando todo, ahí, donde tu estés, con mi propia voz.

Antes de hablarte de lo que vas a encontrar, déjame que te explique lo que no vas a encontrar. No encontrarás en

este libro un catálogo de recetas sin más, es más, tampoco estas serán tal y como las imaginas.

Para mí, una receta es una guía, un camino amplio para transitar mientras hago lo que más me gusta. Es como dar un paseo por el bosque: hay distintos caminos que puedes seguir, unos más amplios, otros más angostos, pero a cada paso puedes decidir por dónde ir. Si prefieres ir por un lado, bien, y si prefieres por otro..., también.

Incluso te recomiendo que, de poco en poco, y cuando más te apetezca, te salgas del camino para mojarte las botas con el rocío adherido a las hierbas del camino o irte un poco más allá, donde no se ha pisado antes, para hacer tu propio paseo, que quizá termine siendo un camino más adelante.

Se tiende a pensar que una receta es algo canónico que no se puede adaptar o acomodar a nuestro gusto o (esto es importantísimo) al gusto de quienes van a consumir el fruto de nuestro trabajo y nuestra pasión por el guisoteo. Y no pienso que haya de ser así, hay elementos ineludibles en una receta y hay otros que son meramente accesorios y que podemos amoldar a nuestras necesidades.

No dejes de pensar que el hecho de cocinar, aparte de ser básico en nuestra alimentación, es primordial a la hora de hacernos felices. Siempre, incluso cuando cocinamos para nosotros mismos, cocinamos para quien va a comerse el resultado del trabajo, y eso es algo colosal. Poder crear felicidad con nuestras manos y unos cuantos ingredientes es algo único.

Por eso procuro que este libro sea una ayuda, un apoyo, para que tus platos resulten más tuyos que míos, para que

lleven un poco de lo que te cuento y un mucho de cómo lo ves tú.

Al empezar a escribir me di cuenta de que, según me centraba en uno u otro plato, venían a mi mente recuerdos, experiencias, reflexiones o pensamientos que me estaban llevando en volandas a través de eso que te quería contar. Y decidí involucrarme más, desnudar esos recuerdos, esos momentos alojados en algún lugar que afloran cuando hago algo tan sencillo como freír una croqueta.

Porque, para mí, un plato, una preparación, una elaboración son mucho más que eso, son quienes me enseñaron, quienes me despertaron el amor por las cosas bien hechas, los lugares, los aromas, la luz, todo aquello que estaba entonces y que no dejará de estar. Son mis momentos, los míos y los de quienes me acompañaban. Tú tienes los tuyos, y a los tuyos. No los pierdas nunca, aliméntalos o créalos, siempre te acompañarán.

Puedes seguir las recetas al dedillo y te saldrán de cine, eso seguro. Pero me encantaría que estas recetas que ahora vas a descubrir acabasen siendo solo un principio, un primer paso en la elaboración de un recetario personal o familiar que vayas construyendo poco a poco, plato a plato. Que juegues, que descubras, que quites o que pongas, que taches o que apuntes cuáles son los platos que, a la postre, quieres hacer tuyos. Que seas tú quien utilice este libro para escribir el tuyo propio, ese que se convertirá en la referencia en tu casa, en tu cocina.

Será un placer encontrarme este libro en cualquier cocina apuntado, marcado, repleto de pósits o de marcapáginas. Salpicado de harina, de aceite de tus sartenes, de pimen-

tón... o de Dios sabe qué. Que huela a cocina, a tu cocina. A tus manos, y no a las mías.

Verás, incluso, que muchos de los platos que figuran entre estos más de cien son precisamente ese mismo trabajo de adaptación hecho por mí, ese que también puedes hacer tú. Sí, puedes hacerlo porque nadie mejor que tú conoce tus gustos y los de los tuyos.

Imagino, transformo, adapto y moldeo las recetas dependiendo de mis gustos o de mis posibilidades. No hay nada que no se pueda hacer (bueno, casi nada), pero, desde luego, no hay nada que no se pueda intentar.

Como seguramente sabrás, casi todas estas recetas las elaboré durante el periodo de confinamiento, desde el 21 de marzo de 2020 (en esa fecha publiqué el primer plato de #CocinaDeResistencia) hasta más o menos finales de junio del mismo año. Cociné, como todos, con lo que tenía a mano, buscando la manera de sacarle el mayor rendimiento a la despensa, a la nevera y al congelador. Aprovechando, sacándole chispas a uno u otro ingrediente y buscando que nada, absolutamente nada, se fuese a la basura. Por eso encontrarás en este libro algo que no es muy común: recetas, platos, que se relacionan, que se hablan, que se llaman y que se responden, se complementan y se encuentran unos en otros. Porque esa es la esencia de #CocinaDeResistencia: cocinar, disfrutar, emocionarse con la comida de cada día y, por supuesto, no olvidar que en casa... no se tira nada.

Antes de cocinar, unos consejos fundamentales

Hay algunos aspectos que debes tener en cuenta a la hora de hacer la compra; para empezar, tus recursos; los económicos, desde luego, pero también la **capacidad de almacenamiento** que tienes en casa. De nada sirve proveerse de género fresco a tutiplén si no se dispone de espacio refrigerado suficiente para poderlo conservar antes de consumirlo. Hay tres maneras primordiales de conservación de alimentos en casa, y dependiendo de nuestra capacidad de conservación en cada uno de estos espacios, adecuaremos nuestra compra:

- 1.** Espacio refrigerado (la nevera o frigorífico). Será donde conservemos los pescados, las carnes, las verduras y las frutas, así como buena parte de las chacinas (si queremos darles más durabilidad), quesos, lácteos y conservas que estén ya abiertas.
- 2.** Espacio de congelación. Conservaremos en él los alimentos que compremos congelados, crudos o preparados, o los que congelemos nosotros mismos por nuestra conveniencia, ya sea por encontrar un mejor precio o por aprovechar alguna preparación que tengamos hecha, además de pan y bollería.

3. Espacio de despensa o conservación en seco. Guardaremos en él alimentos secos, como legumbres, cereales, harinas, azúcares; conservas que no necesiten de frío o algunas verduras para cuya conservación no sea imprescindible el frío.

Podemos contemplar un cuarto espacio de conservación, lo que antes se denominaba *fresquera* y que ahora, a falta de más espacios, en muchas casas se llama *balcón* o *terraza*. Y es que en invierno es posible conservar algunas de nuestras frutas o verduras a la intemperie, aunque tapadas, para que se conserven incluso mejor que en el interior de casa, que suele estar calefactado.

Los productos y las cantidades que compremos también deben estar relacionados con lo que vamos a hacer. Por eso es importantísimo hacer una **previsión de menú** o elaboraciones que vayamos a preparar. De otro modo, nuestra compra se quedará descabalada y siempre tendremos productos que sin la compañía de otros no nos servirán para nada. Planifica tu menú semanal y adquiere los elementos que te vayan a hacer falta; de este modo, te verás obligado a cumplir tu previsión y no desperdiciarás tus recursos inútilmente.

Ya sé que es de Perogrullo, pero **procura adquirir los alimentos que vayas a consumir**, no aquellos que te gustaría consumir. Es muy común comprar verduras, hortalizas o legumbres que a uno le parece que tendría que consumir para llevar una dieta más equilibrada y sana, pero que acaban en el fondo de la nevera, de la despensa o, lo que es peor, en la basura. Para eso, es mejor no gastar dinero.



A la hora de comprar **producto fresco**, es importante elegir las verduras y frutas que veamos que están en mejores condiciones, que no tengan muestras de deterioro o de haber estado más tiempo del debido en el mostrador de la tienda.

Y es importante, a la vez, contemplar la posibilidad de conservación de las preparaciones que vayamos a elaborar, así como el espacio del que disponemos para ello. Por ejemplo, si vamos a hacer un pisto de verduras, nos sale a cuenta preparar más cantidad que poca; el trabajo y el

tiempo que nos llevará no serán determinantes, pero si de una vez podemos hacer para dos días, optimizamos recursos y tiempo. Pero, claro, hay que tener en cuenta si disponemos de espacio suficiente en el congelador o en la nevera para poder conservarlo.

Estas reglas generales te ayudarán a calcular la caducidad de los productos frescos:

- Los pescados tienen una caducidad en refrigeración (entre 2 °C y 4 °C) de unos dos o tres días.
- Las carnes aguantan algo más, pero no es conveniente irse más allá de los cuatro o cinco días.
- Las aves tienden a estropearse a partir del tercer o cuarto día.
- La mayoría de las verduras aguantan una semana o algo más, y las frutas, más o menos lo mismo, dependiendo de su punto de maduración.

Muchas veces hemos oído hablar de las frutas o verduras que maduran en las cámaras frigoríficas de los productores, en vez de en el árbol. Pues bien, unas sí y otras... no. Las frutas denominadas *climatéricas*, como las manzanas, los melocotones, el melón o los plátanos, siguen madurando en la nevera, mientras que las no climatéricas, como las naranjas, los limones o las mandarinas, dejan de madurar tras su cosecha.

A la hora de planificar una compra para un largo periodo de tiempo es imprescindible contemplar la congelación como un sistema de conservación maravilloso.

Hay varias reglas que conviene tener en cuenta a la hora de conservar un **producto congelado**:

- 1.** Cuanto más fresco (en el caso de los alimentos crudos o sin cocinar) o reciente (en el caso de las preparaciones) esté el producto que vayamos a congelar, mejor que mejor.
- 2.** Si planificamos una compra de pescado o carne frescos, es mejor dedicar un buen rato después, en casa, a limpiar, porcionar, envasar y congelar debidamente etiquetados los productos que hayamos adquirido para asegurarnos de que vamos a congelarlos en el mejor estado de calidad inicial.
- 3.** Si bien hemos de congelar de la manera más rápida posible, para descongelar hemos de hacerlo de la manera más lenta posible y siempre en refrigeración para que la temperatura se vaya ganando de poco en poco; esto hará que la calidad del producto descongelado sea mayor, y su caducidad, también.
- 4.** Los productos descongelados tienden a estropearse con mayor celeridad que los frescos. Es decir, que si un filete de dorada fresco puede aguantarnos dos o tres días, una vez descongelado, el proceso de pérdida de calidad se acelerará y no nos durará todo este tiempo; lo mejor es consumirlo cuanto antes.
- 5.** Es mejor envasar, aunque solo sea envolviendo en papel film, cada uno de los alimentos en las cantidades que vayamos a utilizar más habitualmente.
- 6.** Una vez que hayamos descongelado un producto, no podremos volver a congelarlo del mismo modo o en el mismo estado. Por ejemplo, hemos congelado en un mismo paquete dos kilos de rabo de vaca en crudo; bien. Lo

descongelamos adecuadamente, en un recipiente en la nevera durante un día, y cocinamos toda la cantidad del modo que sea. Una vez cocinado el producto, podremos congelar la cantidad que nos sobre o que hayamos planificado guardar sin ningún problema. Lo que no podremos hacer es descongelar los dos kilos, cocinar uno de ellos y volver a congelar el otro.

7. También es muy recomendable etiquetar cada elemento que entre en el congelador escribiendo con un rotulador indeleble qué es lo que contiene el paquete, la cantidad y la fecha de congelación; así eliminaremos posibles sorpresas posteriores. La congelación es un muy buen sistema de conservación, pero no es eterno.

8. Las envasadoras al vacío son muy adecuadas para envasar los productos, ya sea en fresco o en cocinado, para que sufran menos por la acción del frío intenso del congelador.

Respecto a la compra de **productos en conserva**, ya sea en botes, enlatados o con el sistema que sea, es muy importante contemplar la fecha de caducidad o de consumo recomendado de cada envase. Cuando compremos producto y vayamos a ordenarlo en la despensa, hay que ir colocando más a mano el producto más antiguo; de este modo, no tendremos que andar mirando cada vez cuál de los envases tiene una caducidad más próxima para consumirlo antes.

Antes de adquirir un bote o una lata, comprueba que las tapas, en el caso de los botes o frascos, y las latas no estén abombados o presenten golpes o abollones que hayan podido provocar un detrimento de la calidad en el producto.

Las verduras o legumbres cocidas en conserva al natural pueden convertirse en un pilar fundamental de nuestras elaboraciones sin tener que dedicarles el tiempo de hidratación y cocción que requieren para su consumo.

Las legumbres secas son un elemento fundamental de mi despensa. Se conservan con mucha facilidad y son un recurso sano y básico para la elaboración de innumerables platos en mi cocina. Acostumbro a comprarlas en paquetes cerrados que me garantizan su perfecta conservación, pero cuando las compro a granel, que también caen a veces, las meto en frascos de cristal bien cerrados en compañía de un par de dientes de ajo y unas hojas de laurel. Mi madre me dijo que así no crean bichos, y así lo sigo haciendo. No sé si el método es tan bueno como me contaron, pero la verdad es que no se me han estropeado nunca las legumbres secas en casa y no he visto ningún bicho en mis frascos.

Llevar un **registro del almacenaje** de alimentos en la nevera, en el congelador o en la despensa te ayudará a que siempre tengas eso que hayas decidido tener y no lo que te parezca que tienes que tener cuando vayas a la compra.

Si has decidido que tu reserva de verduras en conserva en la despensa es de cuatro botes, apúntalo en una lista: «Verduras en conserva: 4 botes», y cuando gastes uno de ellos, apunta en una lista de la compra, aunque sea a una o dos semanas vista: «1 bote de judías verdes», por ejemplo, y así más o menos con todo. Así, cuando vayas a hacer la compra, ya tendrás la mitad de la lista hecha y más fácilmente acertarás.

Dependiendo de donde vayas a hacer la compra, te doy un par de consejos que, por más que sean evidentes, me resisto a olvidar. **Si vas a visitar diferentes puestos en un mercado**, vete primero a aquellos donde adquieres productos que no sufran con la pérdida de frío: legumbres secas, cereales, conservas... Después, las verduras y frutas frescas, las carnes y pescados frescos y, por último, los productos congelados. Así, los productos sufrirán menos por la pérdida de frío en el trayecto a casa y su posterior procesado. Repito, ya sé que suena básico y ultraconocido, pero me sorprende ver en los supermercados a la gente en la cola de la pescadería con el carro vacío para adquirir un producto que sufre muchísimo con la pérdida de frío, y ver como los pobres boquerones están después una hora paseándose por la gran superficie a temperatura ambiente como si nada... Las bolsas isotérmicas son un buen compañero para hacer la compra de fresco, no solo para los congelados.

Un buen **fondo de nevera** (y de congelador) es fundamental para organizar el almacenaje de los alimentos en casa. Para mí, está compuesto por todos aquellos productos básicos, refrigerados o congelados, de los que no quiero prescindir nunca. Que forman parte de las elaboraciones que suelo hacer en casa. O aquellos que me pueden sacar de un apuro si vienen familia o amigos a comer a casa y no tengo tiempo de hacer una compra extra. Es como el fondo de armario, pero llevado a la alimentación. No se conforma de unos elementos fijos, cada uno en casa determina cuál es el suyo, y tanto elementos frescos como preparaciones pueden formar parte de él.

En mi caso, por ejemplo, no falta salsa de tomate, que elaboro una vez al año y que ocupa buena parte de un cajón