

VOCES



Charlas en la mesa
CAIUS APICUS Crítico de gastronomía

Con sabor a Cádiz

Quienes conozcan y aprecien una fritura de pescado a la gaditana las conocen bien: son esa especie de deliciosas miniaturas de lenguado que suelen entrar en la agradable cantinela de pescaditos que componen una ración: pijotas, boquerones, calamares, chopitos.... Música clásica. Las acedías, pues de ellas hablamos, son, como el lenguado, un pez de la familia de los soleidos cuyo nombre científico es *Dicologlossa cuneata*. No suele pasar, si llega, de los 15 centímetros de espora, y es prácticamente endémico del Atlántico andaluz, costas de Cádiz y Huelva. Muy apreciado por todos los que lo conocen... entre los que no parecen contarse los académicos de la Española. Van ustedes al Diccionario y sólo en la tercera acepción su definición se acerca al mar: simplemente, remite a la voz platija. Empezamos bien.

La platija no es un soleido, sino un pleuronéctido; ambos pertenecen a orden de los pluronectiformes o pescados planos, de los que tienen los dos ojos al mismo lado de la cabeza. No es para despreciarlo, e incluso he oído encendidos elogios de este pescado, pero no alcanza la finura del lenguado ni la elegancia de la acedía. No acaban ahí los líos. Hay otro soleido, al que muchos llaman lenguado de arena, aunque su nombre oficial sea el de sortija, que es el antes llamado Solea lascaris y ahora Pegusa lascaris. Hay quienes quieren colarlo por lenguado; en caso de duda, denle la vuelta y mírenle las narices. Verán que, a diferencia de las del lenguado, las de la sortija son diferentes: una de ellas parece una verruga.

Pues también hay donde a este suplantador le llaman acedía. Ya ven que el hecho de que su hábitat se reduzca a un área muy pequeña hace que incluso su nombre sea desconocido fuera de esa zona geográfica. Pero que nos quede claro que acedía sólo hay una, y que en Cádiz, El Puerto o Sanlúcar se puede (diría que se debe) disfrutar de ellas. Debe comprarse muy fresca. A partir de ahí no necesitarán más ingredientes



que sal, aceite de oliva y harina. Pero ojo con todos ellos.

Yo soy partidario de la conveniencia de salar los pescados de mar justo después de limpiarlos: es, de alguna manera, devolverles parte de su hábitat perdido. Harina, la que los andaluces llaman «de freír», de trigo duro. Confíere al rebozado una textura especial, y evita que el interior se seque y pierda su jugosidad. Aceite de oliva. Virgen. Y... limpio. Un aceite puede usarse hasta tres veces para freír; pero, con esta materia prima, es mejor estrenarlo. De la sartén, al plato. Ya en el plato, la acedía, como buen pescado plano, es de los facilísimos de limpiar de espina... aunque la verdad es que las pequeñas, crujientes, son de lo más agradable, como lo es su colita, churruscante. ¡Si es que de la acedía está rico todo!

En las copas... Pues depende. Ni que decir tiene que si estoy en Sanlúcar las acompañaré con ese vino celestial y grato a Poseidón que es la maravillosa manzanilla sanluqueña; las 'medias' de manzanilla son un invento estupendo. Y la beberé en copa, no en catavinos ferial aunque haya tanta gente que la considere un simple vino «de feria». Sin duda alguna: a las acedías les gusta la manzanilla.

Con media de manzanilla a bordo acompañando a las acedías, uno puede imaginarse trasladado «près des remparts de Séville, chez mon ami Lillas Pastia», con la Carmen de Merimée y de Georges Bizet. Ya lo ven: la manzanilla tiene hasta ópera, y una ópera bien popular. Y no creo que ni Carmen, ni don José, ni Escamillo, ni el tal Lillas Pastia (nombre sevillano donde los haya, ¿no?) se atreviesen a profanar la manzanilla con gaseosa nacional o foránea. No. Entonces faltaba mucho tiempo para que se inventase el rebujito.

● La primavera favorece la secreción de feromonas, oxitocina, dopamina y noradrenalina, hormonas que influyen en el estado de ánimo, según la jefa de Psicología de Hospital Quirón Málaga, Cristina Green. De ahí lo de 'la primavera la sangre altera', basado en la evidencia científica. «Se requiere una adaptación que conlleva un impacto emocional que puede ser de positivo (euforia) o negativo (astenia)», dice Green.



Desde La Merced ALUMNOS DE 2º DE DIRECCIÓN DE COCINA

Cosas de cocina

Los alumnos de 2º de Dirección de Cocina del Centro Integrado de Formación Profesional (CIFP) de La Merced continúan compartiendo los consejos que ellos aplican con éxito en los fogones de su escuela.

Sellado de carnes y pescados.

A la hora de cocinar si queremos que las carnes y pescados mantengan ternera y jugosidad en guisos es mejor sellarlos primero poniéndolos en aceite muy caliente para que la parte externa se dore y se endurezca, evitando que suelte muchos jugos al medio durante la cocción. Si se flama se produce mayor efecto de sellado y añade sabor (eso si recuerda apagar la campana extractora para evitar incendios).

El pescado a la plancha.

Un truco para que no se nos destruya el pescado en las planchas es hacerlo siempre primero por la parte sin piel, ya que la piel cruda sujeta la carne mientras se está haciendo, si fuera al revés la piel cocinada pierde la sujeción de la carne y se

desprende. También para evitar que los productos en la plancha nos salten a veces es aconsejable echar sal en el aceite de la plancha.

Elementos del bizcocho.

Cuando preparamos una masa de bizcocho y queremos añadirle trozos de chocolate o frutas escarchadas y evitar que queden en el fondo, se pueden enharinar primero para que no se sumerjan en la masa durante el horneado.

Manzanas asadas.

Para evitar que «reventen» las manzanas al asarlas ya que la piel no se hincha tanto como la carne, se pueden realizar cortes de distintas formas; por ejemplo a lo largo de su ecuador.

Verde en las verduras.

Si quiere que sus verduras no pierdan verdor, puede escaldarlas primero en agua caliente e inmediatamente refrescarlas en agua con hielo. Eso facilitará que perejil, mentas o mismamente las vainillas pierdan el verde intenso que les caracteriza.



LA MERCED

Aprendiendo de los pueblos abandonados

Los alumnos de Grado Medio de 2º de Cocina y Gastronomía y 1º de EPRA han participado en la actividad de Recuperación y utilización de pueblos abandonados, convocada por el Ministerio, en Búbal (Huesca) donde -en el marco del proyecto de Centro presentado por los profesores, Dionisio González y Miriam Pascual- profundizaron en la interrelación entre el hombre y su entorno, y usaron y aplicaron sus recursos en la cocina tradicional. ALUMNOS DE 2º COCINA Y 1º DE EPRA

GLOSARIO OFRECIDO POR EL DEPARTAMENTO DE INGLÉS

Inglés para golosos

| | | | |
|--|--|--|--|
|  'Dessert of the day' Postre del día |  'Lemon custard' Crema de limón |  'Homemade biscuit cake' Tarta casera de galleta |  'Raspberry ice cream' Helado de frambuesa |
|  'Crème caramel' Tocino de cielo |  'Cheese cake with red berries' Tarta de queso con frutos rojos |  'Caramelised pineapple' Piña caramelizada |  'Caramel pears' Peras al caramelo |

● **La aracnofobia** es producto de la evolución humana, según el estudio elaborado por científicos de la Universidad de Columbia. Las arañas supusieron un gran peligro para los seres humanos en las etapas evolutivas tempranas,

de manera que el miedo a la especie pasó a formar parte del ADN humano. El nuevo estudio prueba la rapidez con que las personas pueden detectar una araña frente a otros 'bichos'. Cuestión de supervivencia.



2.000 KM

● **Más de 2.000 kilómetros sin repostar** es lo que llega a volar la curruca Blackpoll. Un equipo de biólogos ha conseguido «pruebas irrefutables» de que completan un vuelo sin escalas de entre 2.270 y 2.770 kilómetros en dos o tres días. Les ha costado 50 años.

La Soria encontrada **MANUEL MELENDO** Historiador

El intelectual soriano

SU 'HISTORIA DE SORIA' SIGUE SIENDO UNA REFERENCIA IMPRESCINDIBLE 126 AÑOS DESPUÉS

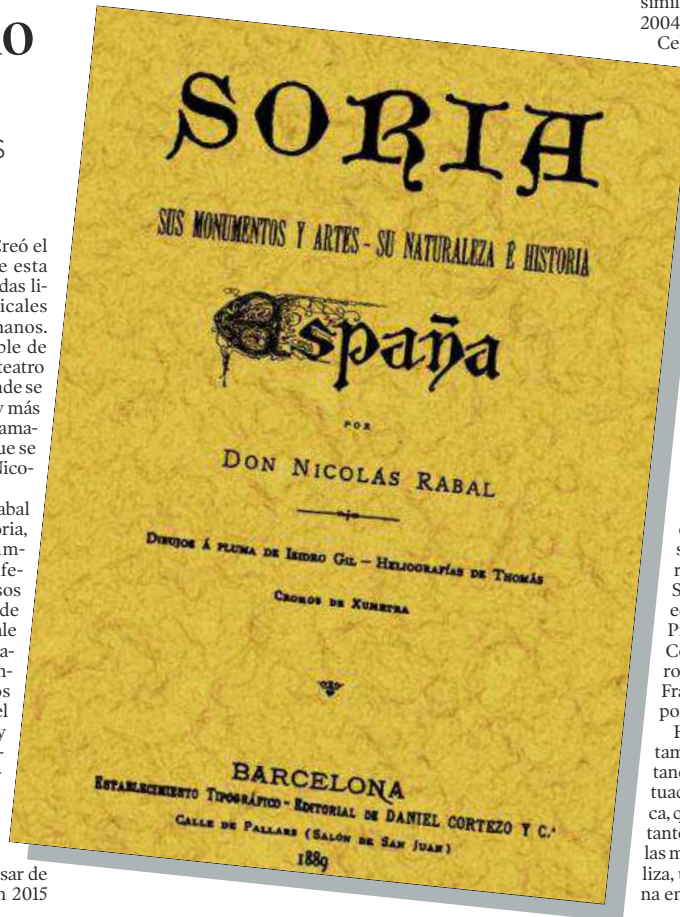
Sabían que la 'Historia de Soria' de Nicolás Rabal es una de las más interesantes a pesar de tener 126 años?

Si buscamos en la extensa nómina de sorianos ilustres, uno de los lugares destacados ha de ser para Nicolás Rabal y Díez. Según nos cuenta Anastasio González Gómez en su libro 'Hijos Ilustres de Soria y su Partido', nació en 1840 en Cirujales del Río. Sus primeros estudios los cursó con Francisco Antonio Martínez, cura párroco del Espino, que le inculcó el amor por la historia. Se licenció en Teología el año 1862 en Valencia. En 1864 se doctoró en Filosofía y Letras en Madrid. Fue catedrático de latín en Tudela y de Retórica y Poética en Soria desde 1864 hasta su muerte en 1898.

Fue un hombre polifacético y de muy elevada cultura, y destacó como uno de los grandes intelectuales de la Soria del siglo XIX. Fue un polemista y tertuliano de altura, tomando parte de las discusiones científicas, históricas y políticas de La Ilustración Numantina y del Casino Numancia, del que llegó a ser uno de sus pre-

sidentes más destacados. Creó el primer Ateneo Poético de esta institución y organizó veladas literarias y conciertos musicales para deleite de los melómanos. Fue asimismo el responsable de la construcción del primer teatro del mencionado casino, donde se representaron las mejores y más interesantes obras de los dramaturgos sorianos, entre las que se contaban dos del propio Nicolás.

Pero si en algo destacó Rabal fue en sus estudios sobre Soria, sus monumentos y costumbres. Dictó múltiples conferencias con los más diversos temas y publicó multitud de libros entre los que sobresale su 'Historia de Soria', publicada en 1889, que continúa siendo una referencia para los que se dedican a estudiar el pasado de nuestra ciudad y su provincia. En su conjunto es la mejor historia de Soria que se ha escrito y es una de las más conocidas por los sorianos. Es probablemente el libro de temática local más vendido, a pesar de ser tan longevo, ya que en 2015



cumplirá 126 años. Se ha reeditado en 1958 por la Diputación Provincial, el año 1980 en edición facsimilar y, en este mismo formato, en 2004.

Celestino Lázaro en un artículo de 1892, en la revista 'Recuerdo de Soria', le llama «prototipo de soriano», y dice también de Nicolás Rabal «sería inútil, o por lo menos muy difícil, encontrar un modelo mejor acabado de hombre de ciencia y soriano por añadidura».

No es de extrañar que un personaje de esta importancia tenga un lugar destacado dentro del callejero soriano. Nicolás Rabal es uno de los más céntricos lugares de la ciudad. Constituye una calle fundamental para regular el tráfico rodado del centro de Soria. Situada en el lateral izquierdo de la Dehesa, tiene edificios e instituciones que son parte de la vida de los sorianos. La actual parroquia de San Francisco y lo que fue el edificio del antiguo Hospital Provincial y posteriormente Colegio Universitario, formaron parte del convento de San Francisco, uno de los más importantes de nuestro pasado.

Hoy en día es una calle que también tiene una gran importancia cultural al encontrarse situada en ella la Biblioteca Pública, que en mi humilde opinión es, tanto por su personal como por las múltiples actividades que realiza, una de las que mejor funciona en España.

Es tiempo de...

● **Margaritas.** Preludian la primavera y es ahora cuando se pueden reproducir por semillas, división de matas o separando esos hijuelos que crecen alrededor de la planta madre. Símbolos de la inocencia y de la pureza, las margaritas sólo requieren agua y mucho sol para florecer hasta el invierno. Tolera bien las heladas.



A lo que hemos llegado...

En busca del sexto sentido de las plantas, capaces de crecer sin gravedad

● **Las plantas están demostrando un sexto sentido** para seguir creciendo en condiciones de ingravidez en la Estación Espacial Internacional. Los científicos del programa 'Plant Gravity Sensing' buscan determinar cómo las plantas perciben su dirección de crecimiento sin gravedad. Los resultados del estudio pueden tener implicaciones para mayor rendimiento de los cultivos en la agricultura y para el cultivo de plantas en misiones espaciales de larga duración. La investigación examina el proceso celular de la formación en el berro, o la 'Arabidopsis thaliana', una planta relacionada con el repollo. La composición genética del berro es simple y bien entendida lo que permite a los investigadores reconocer los cambios en la adaptación a la microgravedad.

Consumo responsable

Comparaciones: no siempre son odiosas

LA Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha denunciado que el Gobierno quiere privar a los ciudadanos del acceso a información veraz sobre las diferentes opciones que tienen en el mercado, ya que planea aprobar de forma inminente un real decreto por el que se regula la realización de estudios y análisis comparativos en productos alimenticios. La organización considera que esto significará en la práctica dificultar al máximo la realización de test comparativos indepen-

dientes sobre la calidad de los alimentos en España y denuncia que el Gobierno «ha cedido a las presiones de la poderosa industria alimentaria». En la práctica, la norma puede llegar a impedir los estudios que realiza periódicamente la organización sobre la mejor leche, el pan de molde de más calidad o «si lo que venden como aceite de oliva virgen es realmente tal».

Con el lema 'No te cruces de brazos, porque #secomentulibertad', la OCU anima a sus socios y

simpatizantes a firmar en Changet.org en una campaña que será remitida a la ministra de Agricultura, Isabel García Tejerina.

Y es que la organización cree que esta norma «vulnera el derecho a comunicar o recibir información veraz» y considera que se trata de una imposición que establece «un claro desequilibrio» entre las obligaciones de la industria y las de las asociaciones de consumidores que quieren informar sobre productos alimenticios, pues obliga a estas últimas a cum-

plir una serie de requisitos sobre los laboratorios usados y la verificación de sus resultados que no se exigen a la industria para poner un producto en el mercado.

Entre los aspectos más críticos, los defensores de los consumidores han recalorado que se pone en peligro la confidencialidad de los laboratorios que realizan los citados análisis, lo que deja a estos indefensos «frente a las presiones del 'lobby' de la industria alimentaria».

HERALDO/E.P.