

### ¿Y de postre, «un cortadito»?

**L**a escena se repite miles de veces cada día en los restaurantes y casas de comida de España: el camarero pregunta si los comensales van a tomar postre, y uno, varios o todos ellos le contestan «a mí trágame un cortadito».

De esta forma, el café cortado se ha convertido en uno de los postres más populares de nuestro país, al menos fuera de casa. Averiguar por qué tanta gente renuncia al placer del postre y lo sustituye por una tacita de café nos llevaría muy lejos; pueden entrar motivos dietéticos, psico-económicos...

Julio Camba, que ejercía de gallego mucho más que un servidor, tal vez dijera que, de ese modo, un café negro, que no tiene nutrientes, se convierte en algo alimenticio, al añadirle, además de los hidratos de carbono del azúcar, las proteínas de la leche.

A mí me gusta el café cortado. Desde siempre. Desde antes de que dieran un café decente en la mayor parte de las cafeterías: el toque de leche, que entonces era leche-leche, sin manipulaciones, daba una cierta homogeneidad al brebaje. Además, lo enfriaba un poquito.

Un café cortito, negro, con un cho-



rrito de leche; el Diccionario, lacónico, lo define como «café con muy poca leche». Se trata apenas de manchar el café con un poquito de leche, lo que hace que en Italia un cortado sea un 'caffè macchiato', que no debe confundirse con un 'latte macchiato' que es todo lo contrario: leche con una insinuación de café (la palabra leche, en italiano, en francés y en gallego es de género masculino). Los franceses aluden al color que toma la combinación, y le llaman 'café noisette', café avellana. En cuanto a los ingleses, si ustedes quieren tomarse un cortado en Londres adopten el lenguaje del té y pidan a 'drop of milk' (una gota de leche) o a 'cloud of milk' (una nube de leche). Les entenderán mucho mejor que si se meten en explicaciones.

Hoy, además, hay todo un arte decorativo aplicado al café cortado: con la espuma de la leche, que le da un cierto

carácter de capuccino, profesionales habilidosos dibujan los más diversos motivos en la superficie del líquido. Le dan a uno un cortado que da pena estropear revolviendo el azúcar con la cucharilla.

El cortado tras, o en vez de, el postre ha venido a sustituir a la sacrosanta trilogía de la sobremesa española, herida de muerte por nuestras autoridades (nacionales, continentales y planetarias): café, copa y puro. La de los tiempos malos, con café de puchero, aguardiente casero y cigarro sin anilla, y la de los prósperos, con un buen 'ristretto', un 'pure malt' y una vitola cubana.

Hay que resaltar su carácter de brebaje de sobremesa. El resto del día, lo que manda en las barras y terrazas madrileñas es el café con leche, aunque tratar de publicitarlo hizo que se pusiera a la anterior alcaldesa de Madrid como no digan dueñas. Café con leche con porras, a primera hora; con tortilla, a segunda; con lo que sea, por la tarde. Era la bebida de los poetas que acampaban cada tarde en un café a la espera de que alguien les financiara ese sencillo vicio; léase 'La Colmena', de Cela, o véase la película de Mario Camus sobre esa novela. Aquí sí que cabría sospechar que ese café con leche era una de las pocas fuentes de proteínas animales que tenían estos eternos aspirantes a ganar unos Juegos Florales.

Hablando de azúcar, hace muchísimo tiempo que no veo un terrón de azúcar. Hoy todo son sobrecitos o, en los sitios de alta gama, azucareros con distintos tipos de azúcar, entre los que hay cristales, pero no los preciosos e incitantes terrones de antes, cuando a uno le preguntaban eso de «¿cuántos terrones le pongo?». Camba cuenta que un invitado contestó a la pregunta afirmando que cuando el café era bueno lo le ponía azúcar, para, tras probar el que le dieron, pedir «seis o siete terrones». Por cierto: el Diccionario llama a estos terrones azúcar de cortadillo. ¿Ideales para un cortado? No es esa la intención de la Academia, pero queda bonito.

Hoy nuestros cortados son muy bonitos, pero flaquean en componentes. Ciertamente, si lo pedimos descafeinado, y con sacarina (llamamos así a cualquier edulcorante, la verdad),

es responsabilidad nuestra; la leche ya lo es de quien nos lo hace. Porque, en el bar, ¿a que usted no sabe con qué tipo de leche le hacen el cortado? Voy más allá: ¿a que, además, le trae sin cuidado saberlo?

Pues eso: descafeinado con sacarina y leche desnatada. Lo que los castizos llaman 'un desgraciao', en este caso de bolsillo. O sea: un cortado en el que, de alguna manera, asoma la picaresca española del uso del sucedáneo, pero presentado de una manera muy atractiva.

Y, si hablamos de picaresca, no nos queda más remedio que pensar en los huéspedes habituales del sevillano patio de Monipodio, donde se desarrolla la mayor parte de la ejemplar novela cervantina que lleva por título, ya ven ustedes qué casualidad, 'Rinconete y... Cortadillo'. Como el terrón de azúcar. Como nuestro café-postre con diminutivo cariñoso, aunque inusual.

### Una dieta apta para celíacos

**E**l gluten es una proteína que está presente en algunos cereales como el trigo, centeno, cebada, triticale (híbrido de trigo y centeno), kamut, espelta y posiblemente en la avena. En la enfermedad celíaca, si se consume un alimento con gluten provoca una lesión en la mucosa del intestino acortando la longitud de las vellosidades y reduciendo la capacidad de absorción. El único tratamiento que ha resultado ser efectivo ha sido una dieta equilibrada y sin gluten, comiendo productos que no lo contengan: carne, pescado, verduras, frutas, leche, huevos y verduras, junto con cereales sin gluten como maíz, mijo o arroz, por ejemplo. Deben evitarse los productos manufacturados, elaborados y envasados, ya que son elementos transformados y pueden contener trazas de gluten o ir añadido como un aditivo. Por ello, debe eliminarse de la dieta diaria los productos a granel, elaborados artesanalmente o los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

Consejos para cocinar para personas celíacas:

- Siempre se deben mirar los ingredientes con detenimiento, sobre todo, si no se trata de productos frescos, porque la gran mayoría de los productos industrializados poseen algo de gluten en su composición, ya sea como aditivo o como parte de los componentes. Los alimentos con el símbolo internacional sin gluten pueden emplearse sin problemas.

- Evitar la contaminación cruzada por utensilios y recipientes contaminados con trigo, avena, cebada y centeno. Preparar siempre primero recetas sin gluten para después elaborar otras que puedan contener las proteínas no toleradas por personas celíacas.

- Almacenar en recipientes diferentes y utilizar con diferentes utensilios alimentos con gluten y sin éste.

- Emplear sustitutos de cereales intolerantes como maíz, arroz, mandioca, etc, entre otros.

Para rebozar se pueden emplear copos de maíz triturados o frutos secos pulverizados.

- Podemos emplear féculas de patatas o maíz para elaborar masas de pizzas y pastas aptas para celíacos.

- Preparaciones con carnes frescas y frutas o verduras frescas son perfectas para celíacos, así como las de a base de arroz.

- Para saborizar platos, mejor emplear hierbas naturales y vegetales aromáticos que condimentos envasados que pueden poseer como aditivo algo de trigo.

Con estos consejos vamos a participar desde el CIFP La Merced en el concurso Celichef para sensibilizar sobre la celiaquía a finales del mes de mayo en Valladolid.

Artículo realizado por Belén Muñoz Caballero, alumna del Ciclo Formativo de Grado Medio 1º de Cocina y Gastronomía

## Suelos pulidos para enfermar menos

HACE 10.800 años, el hombre comenzó a encalar y pulir los suelos de las cabañas que habitaba, en el levante mediterráneo, lo que mejoró la higiene y permitió hacer frente a las epidemias que amenazaban los primeros poblados sedentarios. Así lo explica Juan José Ibáñez, del Centro de Investigaciones CSIC, frente a los restos de una choza construida en el año 8.800 a. C. y sacada a la luz en el yacimiento del neolítico precerámico de Kharaysin, situado a las afueras del pueblo jordano de Quneya, y donde un equipo de arqueólogos españoles trabaja desde hace tres años. Varios arqueólogos y obreros locales se emplean afanosamente en los alrededores de la cabaña, de la que aún se conserva parte de su estructura ovalada, además de su suelo pulido, agrietado por el paso de los milenios. La existencia del encalado, que también alcanzaba el arranque del muro, supone «un cambio importante con respecto a la basura», que «se echa fuera» de la casa que «se limpia constantemente», agrega. Una cuestión relevante para la higiene, ya que «contiene el experto- «en estas comunidades

### Una hipótesis mal ubicada

La mayor minoría étnica de Europa estaría encantada de que se confirmara la hipótesis escrita en el muro del convento de El Carmen, en la capital soriana. Pero es complicado. Lo que es muy fácil es ser cívico y expresarse en la multitud de canales habilitados para hacerlo. Las paredes no son para eso.



que ya agrupan a cientos de individuos, comienza a haber epidemias y problemas de higiene que pueden mermar la salud de la población». Pero esta cabaña semienterrada del «neolítico precerámico A», como los historiadores denominan a este periodo en el que el ser humano aún no conocía la cerámica, esconde en su interior otras muchas claves. «Otro aspecto interesante es que siendo una forma ovoide comienza a adquirir una morfología rectangular, lo que supone una transición importante entre las cabañas redondas y las casas rectangulares», explica el investigador.

### La Soria encontrada por Manuel Melendo

## La Blanca o la Virgen del Mercado

**S**abían que la Virgen de La Blanca, patrona de las fiestas de San Juan, era la Virgen del Mercado, según los autores clásicos como Nicolás Rabal o Lope-ráez?

La semana pasada hablamos de devoción mariana soriana y contamos sobre tres vírgenes importantes de la ciudad de Soria: la del Mirón, la de La Soledad y la del Espino. Hoy seguimos con las de otras tres advocaciones sorianas: La Virgen del Carmen, la de La Mayor y la Virgen de La Blanca.

La devoción carmelitana es muy antigua en Soria, siendo la propia Santa Teresa la que vino a fundar el convento carmelita en 1581, construyendo su convento en el palacio cedido por Beatriz de Beaumont y la iglesia sobre la de la antigua parroquia de Las Cinco Villas. La rama masculina fue fundada en 1680, para ayudar a las monjas como capellanes y confesores, permaneciendo en Soria hasta que en 1835 los expulsó la Desamortización de Mendizábal, volviendo en 1937.

La iglesia del Carmen une los dos conventos y es común a los dos. Se trata de un sencillo templo del siglo XVII, con tres naves sobre planta de cruz latina, siendo la nave de la derecha eliminada en 1760 para colocar la actual sacristía: Las naves están separadas por arcos de medio punto, la cubierta en la nave central y el presbiterio es de medio cañón con lunetos, existiendo una bóveda semiesférica sobre el crucero. Hay hasta nueve retablos en la iglesia, siendo el del altar mayor el que tiene la imagen de la Virgen del Carmen. Se trata de un retablo barroco realizado en torno al año 1680, con tres calles. La central tiene el sagrario y el camarín, cons-

truido en el siglo XX, y que ostenta la imagen de la Virgen del Carmen, vestida con el hábito carmelitano, con el Niño en el brazo izquierdo, vestido con túnica blanca.

La iglesia de la Virgen de La Mayor se encuentra en la plaza Mayor. Es un templo del siglo XVI, levantado sobre la antigua iglesia de San Gil, de la que se conserva la portada, de un austero románico, así como parte del muro sur y parte de la torre del lado norte, conservándose además uno los absidiolos románicos por el interior. El retablo mayor es una obra renacentista del siglo XVI, atribuida a Gaspar Becerra. En el centro aparece la imagen de Nuestra Señora de La Mayor, una virgen sedente, con el Niño. La Cuadrilla de la Virgen de La Mayor tiene una imagen titular del siglo XVII. Es de las llamadas vírgenes vestidas, solo tiene talladas la cabeza y las manos, siendo el resto un armazón. Tiene una abundante cabellera color castaño y corona de plata, en las manos sostiene un rosario. Tiene túnica blanca y manto bordado del mismo color. Durante el desfile del Lunes de Bailas no participa del desfile, permaneciendo de espaldas delante de la iglesia de La Mayor, durante el homenaje a la Virgen de La Blanca.

La Virgen de La Blanca es la patrona de las fiestas de San Juan, siendo la que preside la celebración de la eucaristía en el atrio de la ermita de la Soledad la mañana del Lunes de Bailas. Posteriormente se le rinde homenaje en la plaza Mayor, donde los santos titulares de las Cuadrillas pasan por delante de la Virgen, a rendir pleitesía a la patrona de las fiestas, excepto, como ya hemos indicado, la Virgen de La Mayor. Su templo titular era el Priorato de San Benito, donde iban las Calderas antiguamente a recibir la bendición, y que se encontraba en el emplazamiento de la actual plaza de toros. Allí estaría la Virgen del Mercado, que según autores como Nicolás Rabal o Loperáez, era el antiguo nombre de la Virgen de La Blanca. Se trata de una imagen vestida, con solo la cabeza y las manos talladas, túnica y mantos reales muy amplios, cabellera negra y corona real en plata, manos abiertas y separadas. Durante el año permanece en la iglesia del Salvador.



### Es tiempo de... Por David Navarro

## Redecorar no es caro

ES el momento ideal para redecorar su terraza. Y el dinero no es excusa. Tampoco la falta de imaginación ya que las redes están llenas de buenas ideas con las que crear un relajante rincón en el que disfrutar del buen tiempo. Por menos de diez euros les presentamos esta maceta personalizada mediante la técnica del 'decoupage', que consiste en pegar papel sobre una superficie. Podemos utilizar papel de regalo, láminas impresas, papel de periódico...

Maceta y plato valen tres euros y el papel impreso casi nada. Si es papel de regalo, nos costará un euro. En total, invertiremos diez euros, contando las dos felicias moradas de la imagen y la tierra. Se necesita cola blanca de carpintero, láminas que nos gusten y una maceta. La cola ha de rebajarse con un poco de agua, para que resbale bien y sea más fácil de aplicar. Y el papel ha de recortarse para adaptarse a la forma del recipiente. Ahorraremos mucho tiempo si el borde superior de la maceta se pinta de un color parecido al del papel. Se aplica la cola sobre la maceta y sobre el papel y se va colocando. Se alisa con cuidado: lo mejor es dar golpecitos con un paño seco, para ir quitando las burbujas. Se deja secar y se recubre de nuevo con cola blanca rebajada en agua: hará una capa invisible similar al barniz y protegerá la maceta de la humedad.