

VOCES



Charlas en la mesa
CAIUS APICUS Crítico de gastronomía

La joya de abril

Todavía no he dedicado unas líneas a lo mejor de este incomprendido mes que ligamos con la lluvia («abril, aguas mil»), olvidando la segunda parte del refrán: «y todas en un barril». O sea, que es lluvioso, pero sin exagerar. O debería serlo. Ya habrán deducido que hablo de las verduras de primavera. Abril es uno de los meses más generosos del año con los aficionados a los placeres de la mesa. Es el mes de los espárragos, los guisantes tiernos, las habas verdes. Joyas abriñanas, de breve temporada. Para mí, la menestra, y especialmente la que en Tudela de Navarra llaman «de los cuatro ases», es tan encarnación de la primavera como la conocida pintura de Botticelli o el allegro del primer concierto de 'Las cuatro estaciones' de Vivaldi. Esa menestra une a las tres hortalizas antes mencionadas una cuarta: la alcachofa. La menestra perfecta.

Pero ¿qué es una menestra? Vayamos al Diccionario. Nos dice que la menestra es un «guisado compuesto con diferentes hortalizas y a menudo con trozos pequeños de carne o jamón». Suena antiguo, ¿verdad?; eso de 'componer un guisado'... Claro: es la misma definición que ofrecía el DRAE (en 1925! Un Diccionario que añade que menestra es «legumbre seca»). Nunca lo he oído en esa acepción. Y termina: «Ración de legumbres secas, guisadas o cocidas, que se da a la tropa, los presidiarios, etc.». Aquí se me iluminó la bombilla. Menestra viene del italiano minestrata, que no significa lo mismo; una minestrata es, muchas veces, una sopa, caso de la madre de todas las minestres, la minestrone.

Por si quedaban dudas: Covarrubias, en 1611 ('Tesoro de la lengua castellana o española'), dice: «Es vocablo italiano introducido en España; significa un guisado que ni es sólido, como el asado, ni es líquido, como el potaje. Díjose 'a ministrando' porque se sirve en la mesa». Exacto: llega a la mesa en esa joya de las vajillas hoy casi olvidada que es la sopera, y es el paterfamilias quien la distribuye entre los comensales (ministrare). La menestra no se servía emplatada.

No busquen recetas de menestra en Montañón (1611), ni en Altimiras (1745), ni en 'El Practicón' de Ángel

Muro (1894), quien, sin embargo, le dedica algún espacio en su 'Diccionario de Cocina' (1892); pero, por entonces, las menciones van más a menestras ilustradas (con cordero, la que más) que a platos vegetales.

Después, sí. Surgen recetas llenas de imaginación o, al menos, de ingredientes. Así, 'Picadillo', en 1905, echa en la olla patatas nuevas, zanahorias, guisantes, tirabeques, judías verdes, espárragos, lechuga muy picada, coles de Bruselas y alcachofas ya cocidas. Ah, y un poco de jamón. Unos años después, en 1913, doña Emilia Pardo Bazán da su propia versión en 'La cocina española moderna'. Llama a su menestra «a la española» y cuece, sin más agua que la que suelten las verduras, cebollitas nuevas, alcachofas pequeñas, puntas de espárragos, guisantes, cogollos de lechuga y, si se quiere, setas. Admite que quedan bien tirabeques, zanahorias y patatitas nuevas. La adorna con huevo duro en trozos. En los años 30, la 'Marquesa de Parabere' da su propia versión. La llama 'a la bilbaína'. Prepárese: lleva un pollo, lomo fresco de cerdo y ternera de leche, lomo de cerdo curado, jamón, sesos de cordero o ternera, mollejas de ternera, guisantes, espárragos, puerros, cebollitas nuevas, coliflor, alcachofitas, lechugas, patatitas nuevas, huevos duros? y un puñado de setas. Luego dicen que se dice de Bilbao.

Para mí, la referencia es la clásica de Tudela de Navarra, la de 'los cuatro ases' antes citada. Una cosa: vigilen las cocciones. Cuezan cada verdura (primero por separado; cuando estén, unos minutos juntas para que sea menestra, y no panaché) en su punto, tirando al dente, pero entendiendo por ello lo que hay que entender.

Ni las cocciones de antes, que convertían las alcachofas en mousse mucho antes de que nos invadiesen las espumas culinarias, ni las de ahora, que, so pretexto de naturalidad, pretenden que nos comamos las verduras como el ganado: crudas. Ni hablar. Una menestra al estilo tudelano es otra cosa: es la cumbre de la cocina de abril. Por calidad de la materia prima y por sabiduría en el proceso culinario. ¿A qué esperan? ¡Corran a la mejor verdulería que conozcan, y procedan!

● Investigadores de la Universidad de California aseguran que espaciar lo máximo posible el tiempo entre la cena y el desayuno del día siguiente sirve para disminuir los niveles de glucosa y, con ello, se podría incluso reducir el riesgo de cáncer de mama. «Podría ser una nueva estrategia para reducir el riesgo de cáncer de mama», ha reconocido Catherine Marinac, autora del trabajo presentado en el Congreso de la Asociación Americana de Investigación en Cáncer.



Desde La Merced ALUMNOS DE 1º DE DIRECCION DE COCINA

El té de las cinco en Soria

Con todo el refinamiento y la sutileza del 'Vintage afternoon Tea', el clásico té inglés a las cinco de la tarde puede convertir el salón de su casa en una cita social con sabor británico, salado y dulce, como en Londres, siguiendo estos pequeños consejos. Hoy nos tenemos el 'savoury' (los salados).

El inicio: un surtido de té, chocolate y café. Hasta aquí ligero. El deleite comienza, cuando se disponen bandejas repletas de sándwiches al más puro estilo anglosajón.

Prepare en su cocina mostaza, pepino, huevo y un jamón glaseado con el cual puede soñar durante un mes. Elabore finísimos 'bagels' rellenos de queso y salmón marinado en casa, colmados de sabor, poesía en boca, desenfreno de aromas de eneldo, lima y ginebra. Todo muy British.

Apuesten por medianoches disfrazadas de obra de teatro versada en langostinos y su mantequilla, pequeños tomates y un buen queso. Sa-

bores que redondeaban, más aún si cabe, un esponjoso 'bun' cuajado de ligeros alveolos con sabor a mantequilla de nuestra Soria, cocina fusión en estado puro. Y es que con productos de primera línea lo bueno es doblemente bueno.

Recapitemos. 'Finger sándwiches', 'bagels' y 'buns'. Todo salado. Incluya también quiches Lorraine y espinacas. Dos clásicos de la cocina francesa adaptados a un improvisado salón de té en medio de la meseta castellana.

Y el éxito está garantizado, porque este consejo se ha hecho realidad en un servicio ofrecido por los alumnos del Centro Integrado de Formación Profesional (CIFP) La Merced, junto a los alumnos del EcyL en un 'afternoon tea', en lo que ha sido una comunión entre el buen gusto y la calidad presente en el contenido, y la realización del ágape. Un ejemplo del programa bilingüe, un proyecto refinado y que está consiguiendo frutos, en forma de servicio impecable.



Preparando el té de las cinco en la cocina del CIFP. LA MERCED

IDEAS OFRECIDAS POR LOS ALUMNOS DEL MÓDULO DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL

Tenga en cuenta...

El despido disciplinario se considera una sanción a los trabajadores por algún incumplimiento laboral.

Salario bruto y salario neto no significan lo mismo.

Si le contrata una ETT es ésta la que le paga.

Los convenios colectivos mejoran las condiciones del Estatuto de Trabajadores.

● **El Instituto de Estándares y Tecnología** de EE.UU. ha logrado niveles de precisión y estabilidad récord en la modificación de un reloj atómico de estroncio que ni ganaría ni perdería un segundo en 15.000 millones de años, más o

menos la edad del universo. El avance tiene aplicación en comunicaciones o tecnologías de posicionamiento (GPS), pero también mediría la fuerza de la gravedad en alturas diferentes, lo que haría las delicias de Einstein.



600 Km/h

● **El tren bala japonés de levitación magnética** Maglev ha batido el récord mundial de velocidad ferroviaria este martes al alcanzar los 603 km/h durante unos 10 segundos durante una prueba en una pista experimental. La compañía JR Tokai espera que sus trenes circulen en 2017, aunque lo harán a 500 km/h.

La Soria encontrada MANUEL MELENDO Historiador

‘La Numancia’

FUE ESCRITA EN 1585 POR MIGUEL DE CERVANTES, AL QUE SORIA RECUERDA EN SU POPULAR PARQUE

Sabían que ‘La Numancia’ es una tragedia escrita hacia 1585 por Cervantes?

Miguel de Cervantes, el genial escritor del Siglo de Oro español, destacó como escritor de casi todos los géneros literarios. Fue novelista, escritor de teatro y poeta. El género teatral no fue muy amplio en la bibliografía de Cervantes, pero escribió algunas tragedias y comedias entre las que destaca ‘El Cerco de Numancia’, una tragedia sobre la gesta de esta ciudad celtibérica. Cervantes se sentía subyugado por la historia de la resistencia de los numantinos y su trágico final a manos de las tropas del cónsul Escipión.

Otros nombres por los que fue conocida fueron ‘Comedia del cerco de Numancia’, ‘La Destrucción de Numancia’ o ‘Tragedia de Numancia’, aunque el más extendido ha sido ‘La Numancia’. Este texto literario ha llegado a nosotros a partir de dos manuscritos. El primero se conserva en la Biblioteca Nacional con el número 15.000. Se trata de una copia del original, que fue utilizada como libreto para representaciones de una compañía teatral. El otro manuscrito es el có-

dice ‘Sancho Rayón’ conservado en la ‘Hispanic Society of America’. Es una traducción al inglés del original, que fue transcrito de nuevo al español por Antonio Sancha en 1784. En esta tragedia, el autor utiliza muchos de los tópicos que aparecían en el teatro del siglo XVI: alegorías, augures y hechiceros, héroes que prefieren la muerte al deshonor, convirtiendo ‘La Numancia’ de Cervantes, en uno de los mejores ejemplos de drama del Renacimiento español.

Cervantes nos cuenta en esta obra teatral, la historia de los numantinos, que resistían, según el autor, a las tropas de Escipión desde hace muchos años. El general romano arenga a sus hombres y les pide que cavén un foso, que aisle la ciudad y la rinda por hambre. Los habitantes de Numancia envían a Escipión dos embajadores para firmar la paz, pero el romano rechaza la oferta de los arévacos, ya solo queda vencer o morir. Dos figuras alegóricas que representan al Duero y España profetizan la caída de la ciudad, que también ven los augures romanos, en un sacrificio a Júpiter. Un muerto, resucitado por un hechicero, asegura a los nu-



Soria recuerda a Cervantes a diario en su parque, que lleva el nombre del escritor. MARIANO CASTEJÓN

mantinos que al igual que él ha estado en el mundo de las sombras, la ciudad tendrá ese mismo destino.

Los jefes de la ciudad de Numancia proponen un combate singular entre el mejor guerrero de los arévacos y el mejor de los legionarios romanos para dirimir el conflicto, pero Escipión, que está convencido de que la ciudad está a punto de sucumbir, rechaza la oferta. Los numantinos preparan una salida a la desesperada. Las mujeres convencen a los hombres de que, para no quedar a merced de los romanos

ante su probable derrota, destruyan la ciudad y les den muerte para no ser ultrajados por sus enemigos. Finalmente llevan a cabo este plan y deciden matarse unos a otros e incendiar la ciudad. Los legionarios entran en una ciudad muerta, donde solo queda con vida el joven Bariato, que se arroja desde una torre para no caer en manos de los vencedores, que no podrán exhibir ningún numantino en el desfile triunfal de Roma.

Los sorianos rinden homenaje al más insigne escritor de la literatura española que se acercó a la his-

toria de Numancia y su trágico final. Cuando se cumplió el tercer centenario de la publicación del Quijote en 1905, se colocó una placa en la fachada del ayuntamiento capitalino, recordando esa efeméride de la más grande novela en lengua castellana. El parque de nuestra ciudad, aunque popularmente es conocido por todos los sorianos como La Dehesa, lleva el nombre de Alameda de Cervantes, para que quede para siempre la memoria del gran escritor del Siglo de Oro de las letras españolas entre nosotros.

Es tiempo de...

● **Pamplinas.** Considerada mala hierba, la pamplina (stellaria media), crece con mucha rapidez. Búsquela en su huerto, parcela o jardín y no la tire. Aproveche sus propiedades en la cocina donde sólo ha de procurar limpiarla bien, ya que es una planta rastrera. Las pamplinas aumentan la absorción de nutrientes, especialmente de minerales. Perfectas en ensalada.



A lo que hemos llegado...

La curiosidad es la que mueve el mundo

● **La curiosidad** se suele justificar como el intento de comprender mejor tanto la humanidad como su hogar, la Tierra. El profesor Willy Benz, director del Instituto de Física de la Universidad de Berna (Suiza), asegura que los intentos por responder preguntas ayudan a crear tecnologías que mejoran la vida de las personas. La curiosidad es nuestro camino: «Si la humanidad no hubiese sido tan curiosa puede que nunca hubiésemos salido de las cavernas». Y la humanidad cada vez puede responder preguntas más difíciles y está a punto de enfrentarse a una de gran calado: ¿Existe la vida extraterrestre? «Es una de las preguntas más antiguas y fundamentales. Y por primera vez estamos a las puertas de poder responder si hay otras vidas a través de la ciencia», afirma Benz.

Consumo responsable

‘Big Data’, el jarabe contra la ignorancia

LOS investigadores del Instituto Karolinska de Estocolmo, una institución universitaria médica sueca que es la encargada de elegir a los Premios Nobel de Medicina, han señalado esta semana al ‘Big Data’ como la herramienta que puede ayudar a reducir la ignorancia en el mundo.

Predecir enfermedades o ciberataques son algunas aplicaciones del ‘Big Data’, que no es sino un conjunto de tecnologías de análisis inteligente de datos en tiempo real, cuyo uso se ha dispa-

rado por el aumento de sensores conectados a internet. Reunidos en Amsterdam, en el congreso ‘Teradata Universe’, los especialistas se han sentido esta semana en torno a sensores, chips, móviles y otros dispositivos conectados a internet.

El ‘Big Data’ es aplicable a todo en la vida: análisis de mercadotecnia, eficiencia energética, predicción de consumo, telecomunicaciones o valoraciones de riesgos en la banca. La información al instante permite tomar decisiones

más inteligentes para ser más eficiente en cualquier área. En 2013, el volumen total de información en el mundo suponía en memoria informática colocar tabletas en hilera hasta llegar a una distancia de dos tercios de la ruta de la Tierra a la Luna.

Pero hay peligros latentes que obligan, dicen los técnicos, a que los gobiernos adopten medidas proteger la intimidad de las personas. El acceso indiscriminado a datos personales podría crear, por ejemplo, problemas serios a víc-

timas de violencia o de conflictos, lo que exige garantizar un uso adecuado de todo este potencial de datos on line. La automoción y la sanidad son sectores que podrían experimentar pronto un uso muy generalizado del ‘Big Data’, dada la previsible expansión de vehículos conectados, y el aumento de dispositivos «ponibles» para medir en tiempo real parámetros de salud, dice el director general de Teradata España, José Andrés García.

AMAYA QUINCOCES/HERALDO