

VOCES



Charlas en la mesa
CAIUS APICUS Crítico de gastronomía

En casa también lo puede tener crudo

En los ya no pocos años que llevo dedicado a escribir de lo que hemos dado en llamar gastronomía, he visto muchísimos cambios en los hábitos del español en la mesa; de todos ellos, uno de los más espectaculares ha sido su cambio de actitud ante el pescado crudo. Allá por los años 80 del pasado siglo se comían crudos algunos bivalvos, como las ostras o las almejas; pero el consumo de pescado no pasado por la cocina se restringía prácticamente a los popularísimos boquerones en vinagre, que tomaron carta de naturaleza madrileña y se convirtieron en una de las tapas más consumidas en las tabernas del Foro. A los boquerones en vinagre les dio un golpe de muerte el anisakis, ya que la acción antiséptica del vinagre no es suficiente para neutralizar los efectos que ese parásito puede causar en el ser humano. Bien es verdad que basta con congelar primero los boquerones, pero...

Por entonces descubrí yo los pocos restaurantes japoneses y peruanos que había en Madrid, todos ellos más modestos que lujosos. En uno peruano tuve el primer contacto con una forma de preparación de pescado crudo que me fascinó: el cebiche. He de decir, en cambio, que al japonés iba más en busca de un plato de carne, el sukiyaki, que de sushis o sashimis. Curiosamente, y pese a que el principio del cebiche es similar al de los boquerones en vinagre -maceración del pescado en un medio ácido- las especialidades japonesas conocieron un auge que las llevó a la aceptación general y al éxito más rotundo, mientras que los cebiches quedaban ocultos en los restaurantes peruanos y en algún mexicano no 'tex-mex'.

Me gustan los sashimis (más que los sushis) y me encantan los cebiches. He de decir que la fórmula japonesa de corte perfecto y breve maceración en salsa de soja con wasabi me parece más indicada para pescados azules, mientras que la de la otra ribera del Pacífico, la

americana, resulta perfecta con pescados blancos, sin grasa. Ah, y pescados con anzuelo, no al arrastre, arte que lastima sus carnes, que deben estar en perfecto estado para convertirse en cebiche.

Hace unos días encontramos en la pescadería una pescadilla impecable, fresquísima, pescada con palangre (tiras de anzuelos). Perfecta para nuestro cebiche particular. La cortamos en pequeños lingotes. Puesta en un bol de cristal, la salamos y la regamos con zumo de lima y limón en proporción de dos a uno: el zumo debe cubrir el pescado. Cortamos en pluma cebolla morada y algo de cebolleta tierna e incorporamos unas ralladuras de jengibre fresco. Por último, un par de pimientitas de Cayena desmenuzadas con los dedos. Ah, y perejil, aunque lo canónico sea el cilantro.

Tapamos con papel film de cocina y lo dejamos un mínimo de media hora en la nevera. Y a emplatar, en nuestro caso con una cama de pepino cortado en rodajas muy finas, que no será ortodoxo, pero que aporta una variante crujiente de lo más agradable. Completamos la faena con un hilito de aceite virgen.

Qué quieren que les diga: nuestro cebiche personalizado nos supo a gloria. Perfecto, como perfectas habían quedado unos días antes unas gambas de exposición sometidas a parecido tratamiento.

Yo les animaría a prepararse su pescado blanco al limón, al estilo peruano, pero adaptado a sus gustos. Verán que, poco a poco, se irán abriendo ustedes mismos horizontes gastronómicos insospechados e ilimitados, ampliando su paleta de sabores, contrastes y texturas y perdiendo miedos que no se justifican en nada más que prejuicios muy arraigados en el subconsciente colectivo.

Háganlo desde el principio: seleccionen el pescado o el marisco en el mercado; busquen su punto exacto de acidez, que refrescará sus bocas; jueguen con ingredientes como las cebollas, el ají, las hierbas... Como dice el villancico, prueben y prueben y vuelvan a probar. Verán qué cosas más ricas son capaces de hacer... y con qué conocimiento de causa juzgarán lo que les den en los restaurantes. Y es que donde hay que comer muy bien a diario, donde nosotros somos los invitados de honor es, precisamente, en casa.

● **El 90% del desperdicio alimentario** se produce por una falta de planificación al comprar o cocinar, según la Asociación de Empresas de Gran Consumo, que cifra en 77 toneladas de alimentos que se tiran a la basura al año en España. El 42 % de estos residuos se generan en el hogar y son los productos frescos los más desechados, seguidos por el pan y los cereales. En la Tierra se desperdicia el 33% de la producción mundial de alimentos.



HUNGERIN.LONDON.ORG

Desde La Merced

ALUMNOS DE 1º DEL C.F.G.S. DE GUIAS, INFORMACIÓN Y ASISTENCIA TURÍSTICA

¿Conoce realmente Soria?

Ahora que se acercan el verano muchos sorianos estarán pensando en destinos para sus vacaciones. Unos apostarán por lugares lejanos y exóticos, otros dirán que con la crisis su cuenta bancaria no les permite ir de viaje. Pero, para todos, proponemos un viaje muy barato, que no cuesta mucho y que nos permitirá descubrir que, sin salir de la provincia, podemos pasar unas vacaciones y fines de semana de ensueño.

¿Y si le dijera que puedes pasear por Central Park sin moverse de la provincia, recorriendo el pequeño pulmón de Soria por nuestra Dehesa? ¿O disfrutar de las vertiginosas vistas del Cañón del Río Lobos, como si del Gran Cañón se tratara? No hace falta irte al Everest para poner su cuerpo al límite, ascendiendo la montaña de los Picos de Urbión, ni hace falta viajar al Arco de Triunfo para atravesar una de las puertas del pasado, teniendo el Arco de Medinaceli. Tal vez no sea necesario recurrir a un Patrimonio de la Humanidad como Siega Verde, para disfrutar de las dotes artísticas de nuestros antepasados, tenien-

do aquí Valonsadero, ni tampoco viajar a Roma para vislumbrar sus ruinas disponiendo de las nuestras propias en Tiermes.

Si tenemos esta serie de lugares... ¿Por qué no se dan a conocer? Deberíamos empezar a ser embajadores de nuestra propia tierra y dar a nuestros recursos el valor que se merecen así como tener también el valor, de darlo a conocer. Es triste pensar en todo el potencial que posee nuestra provincia, y que quizás muchos de nosotros no conocemos.

¿Cómo queremos que nos conozcan si nosotros no conocemos lo que tenemos? ¿Usted lo conocía? Deberíamos aunar esfuerzos, tanto desde las administraciones como desde todos los rincones de nuestra región, con el fin de darle una mayor calidez a una provincia conocida tan solo por su intenso frío.

Desde aquí queremos invitarles a hacer una toma de conciencia, así como de contacto de los espacios únicos de los que disponemos. Conoce Soria. Disfruta Soria. Promueve Soria. #EligeSoria.



Arco romano de Medinaceli. HERALDO

INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR EL DEPARTAMENTO DE FRANCÉS DE LA MERCED

Para viajar con el francés en la maleta

| | | |
|--|---|--|
| <p>L'Hotel de Ville No es un alojamiento, sino el Ayuntamiento en las ciudades grandes. Porque en los municipios se denomina Mairie.</p> | <p>Le Château Relais Es una cadena francesa de establecimientos hoteleros de lujo.</p> | <p>Puede hacer turismo por... Cathédrale, château y palais, que son la catedral, el castillo y el palacio, respectivamente.</p> |
| <p>Auberge pour les jeunes Es un albergue de juventud, con literas en las habitaciones.</p> | <p>Hotel No sólo se refiere a un alojamiento, sino que puede ser también una gran mansión, que no llega a palacio.</p> | <p>Le guide Es masculino tanto para referirse a la publicación que se edita para explicar la ciudad como al profesional que se encarga de enseñarla a los turistas.</p> |
| <p>Relais Suelen ser hoteles similares a los albergues, pero de carácter familiar y que están desapareciendo. Era habitual encontrarlos en las carreteras y las habitaciones son para 2 ó 4 personas.</p> | | |

● **La cabellera de Mozart** se cotiza mucho. Tanto que en Sotheby's, esa casa de subastas donde se puja por lo sublime y lo banal, se han pagado por un mechón de pelo del compositor 49.100 euros). Si por una mirada

Bécquer daba un mundo, ¿por qué no alojar un pastizal por un recuerdo capilar del divino Wolfgang Amadeus? El mechón se guardaba en un medallón dorado del siglo XIX y estaba acompañado de un manuscrito.



5

● **La Asociación Estatal de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales** marca «cinco líneas rojas» que deben cumplir los nuevos gobiernos autonómicos «si lo que importan son las personas»: Recuperar la inversión en servicios sociales; garantizar la tasa de reposición en Dependencia; reforzar la red básica de servicios sociales municipales; consolidar las Rentas Básicas de Inserción y garantizar la vivienda.

La Soria encontrada **MANUEL MELENDO** Historiador

Muño Sancho

EXISTIÓ UN CABALLERO EN LA PROVINCIA QUE CUMPLIÓ UNA PROMESA DESPUÉS DE MUERTO

Sabían que según una leyenda popular existió un caballero de nombre Muño Sancho de Finojosa, que cumplió una promesa después de muerto?

En la provincia de Soria se ubican varias leyendas caballerescas, de las que una de las más originales es la de Muño Sancho de Finojosa, de la que Florentino Zamora Lucas nos cuenta varias versiones en su libro 'Leyendas de Soria', de las cuales la más completa y documentada es del Marqués de Cerralbo, en su discurso de recepción académica ante la Real Academia de la Historia el 31 de mayo de 1908.

Lo que nos viene a contar es que el apellido Hinojosa es de gente ilustre y muy ricos hacendados, y que son los señores de la localidad soriana de Hinojosa del Campo, que se encuentra en el camino entre Gómara y Ágreda. La madre y el tío del arzobispo Jiménez de Rada pertenecían a esta familia. El tío era un gentil y valeroso caballero llamado Muño Sancho de Finojosa, que por la fama de sus hazañas era cantado por los juglares.

Entre la leyenda y la historia, nos cuenta el Marqués de Cerralbo que hacia 1070, durante el rei-

nado de Alfonso VI de Castilla, el señor de Hinojosa del Campo era Muño Sancho de Finojosa, valeroso y piadoso guerrero, que con sesenta caballeros hacía incursiones en territorio musulmán, ganándose fama por su valor y ardor guerrero, además de por su generosidad con los que caían vencidos por su espada.

En una de sus correrías, se encontró Muño Sancho a gentes sarracenas que sobre elegantes y enjaezadas cabalgaduras venían por el camino, y sin resistencia los prendieron. Se adelantó el jefe de la hueste musulmana y dirigiéndose al jefe de los cristianos, dio las siguientes razones: «Muño Sancho, por tu fama sabemos que eres hombre bueno y caballero, por eso te pido que no nos mates ni deshonres, pues soy el moro Abaodil que no voy en expedición guerrera sino en viaje de boda, ya que iba a casarme en un cercano castillo con mi prometida Alifra, aquí presentes».

Ante las razones del moro, Muño Sancho se sintió conmovido y pidió al caudillo árabe y a sus acompañantes que los acompañaran hasta su castillo, donde su esposa, María de Palacín les agasajaría encantada. Cuando llegaron a Hinojosa, celebraron las bo-



Vista de la localidad de Hinojosa desde su laguna en una imagen de archivo. LUIS ÁNGEL TEJEDOR

das de los dos enamorados, con quince días de banquetes y danzas, con gran bullicio y alegría, y al final de los festejos acompañaron a los agradecidos esposos hasta la frontera, quedando los moros en eterna deuda con Muño.

Pasaron los años, y Muño Sancho seguía con sus hazañas guerreras en la frontera con los árabes, y como hasta entonces había salido victorioso, hizo promesa de peregrinar al Santo Sepulcro de Jerusalén en agradecimiento.

Un día se encontró por tierras de Almenar con una poderosa tropa musulmana, que les superaba en número. Rodeados por los musulmanes, cortaron al valeroso guerrero el brazo derecho, y

sus compañeros le conminaron a huir, pero Muño se negó alegando que no quería que le tildaran de cobarde y que le llamaran Muño el manco, por lo que continuó peleando hasta encontrar la muerte con sus sesenta caballeros. Enterado Abaodil, de la muerte en batalla de su amigo Muño, se personó en el campo de batalla y recogiendo el cadáver de tan noble caballero, lo llevo a su viuda María de Palacín, con quien organizó un solemne funeral en el monasterio de Silos.

Y cuentan que el mismo día de la batalla en que murió Muño, llegaron a Jerusalén las huestes de un noble caballero castellano, que iban a rezar al Santo Sepulcro. Un capellán del patriarca de

la ciudad, reconoció al noble y a sus compañeros, y cuando se acercó a ellos para preguntarles la razón de su peregrinación, se desvanecieron en el aire, desapareciendo de su vista. Extrañado el clérigo contó al patriarca tan extraño suceso, y de cómo Muño y sus compañeros se habían desvanecido, pues de ellos se trataban. Indagaron en Castilla, preguntando por la extraña circunstancia, y quedaron asombrados cuando supieron que cuando habían sido vistos en Jerusalén, acababan de morir guerreando en Almenar. Y es que Dios, antes de llevarse sus almas al Paraíso, permitió a los cristianos el que realizaran la promesa que no habían podido hacer en vida, después de muertos.

Es tiempo de...

● **No olvidar el interior.** El cuidado de jardines, terrazas y huertos deja en segundo plano a las plantas de interior, que sufren también las elevadas temperaturas y la sequedad que conllevan. Riéguelas también más a menudo y no olvide pulverizar, prácticamente a diario el follaje. Añade al agua del pulverizador unas gotas de abono una vez al mes.



A lo que hemos llegado...

Alimentar a las palomas atrae a especies invasoras y amenaza a las nativas

● **Alimentar a las aves silvestres en las ciudades** es una costumbre muy extendida en Soria, pero puede perturbar el frágil equilibrio existente entre las especies nativas y las invasoras, como las palomas, según un estudio publicado en Anales de la Academia Estadounidense de las Ciencias (PNAS). Esta práctica puede provocar la desnutrición en algunos pájaros, alterar la riqueza de las especies y contribuir a la transmisión de enfermedades aviarias, de acuerdo a la investigación conducida durante 18 meses en Auckland, Nueva Zelanda. Los científicos concluyeron que alimentar a las aves afecta a las especies que son comunes en los jardines, y que son insectívoras y frugívoras. Y favorece a las especies que no son autóctonas y son omnívoras.

Consumo responsable

Las fronteras de la UE están en su móvil

VARIAS asociaciones de consumidores de España y Portugal, con la ayuda de la Organización Europea de los Consumidores, han lanzado la campaña 'Zero Roaming' de apoyo a la posición del Parlamento Europeo sobre la eliminación del 'roaming' (en español, itinerancia) telefónico a partir de diciembre de 2015. El 'roaming' es eso que se paga 'a doblón' cuando un ciudadano de la UE cruza cualquier frontera de los países miembros haciendo gala de su libertad de movimiento. La campaña, de la que forma parte

la Organización de Consumidores y Usuarios de España (OCU), tiene como objetivo la recogida de firmas digitales «contra un injustificado sobrecoste que atenta contra el mercado interior europeo, afecta a los derechos de los ciudadanos, y constituye la última frontera de Europa».

El 'roaming' afecta a una gran parte de la población europea, no sólo a los turistas, sino también a estudiantes en el extranjero, empresarios, trabajadores desplazados y ciudadanos que habitan en

las poblaciones de las fronteras interiores de la Unión Europea. Por ello, la Comisión Europea propuso su eliminación y el Parlamento Europeo la ratificó y señaló su desaparición el 15 de diciembre de 2015. Sin embargo, la posición de los estados miembros, especialmente los del sur de Europa como España y Portugal, «ha frenado la propuesta del Parlamento, anteponiendo los intereses de las operadoras a los de los ciudadanos» para «retrasar de manera injustificada la eliminación del roaming hasta

el año 2018», informa la OCU, que asegura que «es un ejemplo más de cómo las grandes empresas imponen sus intereses particulares en detrimento de los derechos de los ciudadanos y en contra de las decisiones de las instituciones que los representan».

Además de la OCU, forman parte de esta campaña la Red Ibérica de Entidades Transfronterizas, Eixo Atlántico y la Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor.

HERALDO/ EFE