

VOCES



Charlas en la mesa
CAIUS APICUS Crítico de gastronomía

El pollo al que le gustaba el tomate

Contaba Xavier Domingo, que tuvo la osadía de escribir de gastronomía en unos tiempos en los que en España se hablaba sólo de comida, que en una ocasión le comentaba a una jovencita que las patatas no se habían incorporado a la despensa española hasta muy entrado el siglo XVIII; la chica, atónita, le preguntó: «Y entonces, ¿qué comían antes?». No crean ustedes que el despiste de una joven de los años 70 del pasado siglo es algo nuevo. El mismísimo Quevedo, en su 'Epístola satírica y censoria sobre las costumbres presentes de los castellanos', dirigida al Conde de Olivares (aún no era conde-duque), da por hecho que los pimientos, llegados de América un siglo antes, eran algo «de toda la vida».

Patatas, pimientos... ¿y el tomate? El tomate fue el mejor regalo de la Nueva España. ¿Ustedes se imaginan la cocina mediterránea sin tomates? ¿Podrían vivir sin el bonito con tomate, los huevos con tomate, el bacalao con tomate, las judías verdes con tomate, los calamares con tomate, los macarrones con tomate, el gazpacho 'canónico', el pa amb tomaquet, el pollo con tomate, y tantos otros?... Qué curioso lo del pollo con tomate. Es un plato popular, incluso dio el nombre a un tamaño de pollo: el pollo tomatero. Hemos ido al diccionario, y nos hemos quedado casi como estábamos: «pollo tomatero: el de gallina, tras la segunda muda o pelecho». De ahí deducimos que se trata de un pollo jovencito y tierno.

Un pollo tomatero es algo más que un picantón: éste pesa alrededor de medio kilo, y el tomatero, llamado ahora 'coquelet', puede estar cerca del kilo. Supongo que el nombre le viene de que en las muchas recetas de pollo con tomate que dan nuestros clásicos del XIX y XX se utilizan pollitos de esas dimensiones. Da su versión Ángel Muro, que aprovecha para, según costumbre, despotricar contra quienes «en las fondas y tabernas, del pollo asado y con tomate

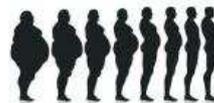
frito en aceite, hacen en un dos por tres pollo con tomate». Muro sabía muchísimo y sabía contar, pero siempre fue un cascarrabias y demasiado dogmático. Teodoro Bardají, para quien no hay receta despreciable, recoge la receta en 'La cocina de ellas' y en 'El arte culinario práctico'. Y la 'Marquesa de Parabere' vincula el tomate con el pollo en diez de las treinta y seis recetas que dedica a esta ave.

Sus «pollos entomatados» parten de dos tomateros, que se doran bien. Les añade una cebolla picada y dos dientes de ajo enteros; cuando se ablandan, incorpora vino de Jerez, los tomates (400 gramos maduros y pelados y despepitados), perejil, sal y pimienta, y a cocer hasta que los pollitos estén en su punto. Luego los corta al medio, a lo largo; pasa la salsa por colador, apretando, y los sirve.

En casa hacemos el pollo con tomate de forma parecida; solemos tener siempre preparada nuestra propia salsa de tomate, casera, hecha con ingredientes de la mejor calidad y según arte. En vez de pollitos tomateros, usamos cuatro muslos de pollo de corral, de los amarillos; es menos ortodoxo, pero tiene la ventaja de que el tiempo de cocción es uniforme. Hay que dorarlos, ya salpimentados, por todas partes en una cacerola con aceite; ha de hacerse con calma, a fuego suave, unos diez minutos. Se añade una cebolla morada cortada en medias lunas, un diente de ajo entero y un par de zanahorias cortadas al sesgo. Se hace hasta que la cebolla deja de tener secretos, es decir, está transparente. Entonces se moja con una copita de vino semidulce, que se deja evaporar casi por completo. Incorporamos un vaso grande de nuestra salsa de tomate, con una hoja de laurel o, si lo prefieren, unas hojas frescas de albahaca. Dejamos que se haga todo a fuego suave, con la cacerola tapada, hasta que los muslos estén en su punto, tiernos y jugosos. Se sirven con la salsa y las rodajas de zanahoria como guarnición. Lo acompaña muy bien, incluso cromáticamente, un poco de arroz blanco, o de esa pasta que semeja arroz y se llama risóni.

Con tomate. No sabía Hernán Cortés, cuando tuvo delante por primera vez los pequeños tomates de México, la trascendencia que aquel fruto iba a tener en la cocina española, primero, y de todo el Mediterráneo, después.

● El 25% de los españoles padece obesidad y uno de cada tres niños y adolescentes presenta sobrepeso, según el doctor Ignacio Jáuregui, profesor de Nutrición de la Universidad Pablo de Olavide, psiquiatra y director del Instituto de Ciencias de la Conducta de Sevilla. La prevalencia de la obesidad no deja de aumentar a nivel mundial, incrementándose el índice de masa corporal en 0,4 kg/m² en la última década. Y España, está «en cabeza», advierte el especialista.



Desde La Merced

ALUMNOS DE GUIA, INFORMACIÓN Y ASISTENCIA TURÍSTICA (PROYECTO MINISTERIO)

Un regalo monumental

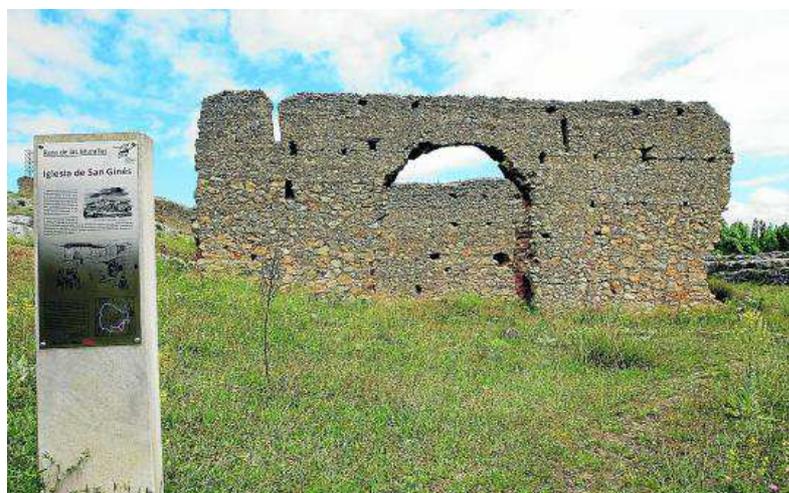
Soria alberga entre sus muros secretos y restos de un pasado medieval que son recursos turísticos e imagen de capital y provincia que immortalizan admirados los visitantes cuando, mapa en mano, se pierden por calles y carreteras. Pero gracias a un trabajo de investigación denominado 'La Didáctica del Románico' y financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, ocho alumnos del C.F.G.S. de Guías, Información y Asistencia Turística, coordinados por su profesora, descubrieron que existen aún recursos románicos en la capital que se podrían poner en valor y ser un nuevo reclamo para turistas y estudiosos.

Serán muchos los sorianos que no conozcan los restos de San Ginés, San Agustín el Viejo o el monasterio de San Polo, entre otros. Conocerlos e incluirlos en rutas turísticas es la propuesta de esta cantera de guías e informadores que llevaron a cabo la reconstrucción virtual de San Ginés y desarrollaron la ruta de las colaciones, para dotar de nuevos contenidos al turista. La iglesia de San Ginés, de la que actualmente solo quedan un par de paredes, fue un templo construido en el siglo XII como lugar de oración de una

de las colaciones.

Pero ¿qué eran las colaciones? Se trata de pequeños barrios de época medieval cuyo núcleo aglutinante era una parroquia. Durante el reinado de Alfonso VIII, Soria fue conformando su estructura definitiva, alrededor de 35 parroquias, una organización que duró hasta el siglo XIX con la aparición de los Ayuntamientos. Se gobernaba la villa a través de un juez y 18 alcaldes que posteriormente se redujeron a 12 linajes. En el siglo XVI, el sentido vecinal de las colaciones fue asumido por las cuadrillas que hoy son el alma de las fiestas de San Juan.

Además de dar sentido a las fiestas sorianas, el folleto elaborado dentro del proyecto por estos alumnos supone poder realizar una ruta turística por las 35 colaciones del siglo XIII, diferenciada entre aquellos templos de los que todavía quedan restos, los que están desaparecidas y el perímetro de la muralla y el castillo, que permitirían que las colaciones fueran un nuevo recurso turístico y una buena manera de conocer mejor la Edad Media en Soria. Saber más de nuestra historia podría ser, sin duda, el mejor regalo al turismo de la capital.



Ruinas de la iglesia de San Ginés, en la capital soriana. MARIANO CASTEJÓN

INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR EL DEPARTAMENTO DE INGLÉS DE LA MERCED

Vacaciones en el mar

<p>Rockfish Pescado de roca</p>	<p>Salad of anchovies Ensalada de anchoas</p>	<p>Salad of octopus Ensalada de pulpo</p>
<p>Squid Calamar</p>	<p>Prawn Gamba</p>	<p>Whale oil Aceite de ballena</p>
<p>Refried clams Refrito de almejas</p>	<p>Small crab Nécora</p>	
<p>Smoked sardines Sardinas ahumadas</p>	<p>Shelled seafood paella Paella de marisco pelado ('arroz al señorito')</p>	<p>Sea bass on a fragrant shallot sauce Lubina sobre salsa de chalotas al oloroso</p>