

Abriendo 'sésamos'

Cuando yo era pequeño creía que 'sésamo' era una palabra que equivalía a 'puerta'; había leído la historia de Alí Babá y los cuarenta ladrones, mucho antes de meterme con 'Las mil y una noches', y, claro, lo de 'ábrete, sésamo' y 'ciérrate, sésamo' no podía referirse más que a algo que se podía abrir y cerrar y a través de lo que se podía pasar. Una puerta, vamos.

Después, pero mucho después, me encontré panes que llevaban semillas de sésamo; supe de la existencia del aceite de sésamo, y hasta llegué a saber que había sésamo blanco y sésamo negro. Vamos, que no era una puerta, sino las semillas de una planta cultivada desde hace miles de años precisamente por su aceite.

Más adelante, cuando tomé contacto con la cocina árabe, básicamente con la del Próximo Oriente, porque la cocina magrebí es otra historia, me di de bruces con algunos platos que han pasado a ser parte de nuestro repertorio doméstico, quiero decir que se hacen en mi casa de vez en cuando. Uno de ellos, que nos encanta, es el 'hummus', esa crema de garbanzos aromatizada precisamente con 'tahina', que es una



Hay quien reivindica el españolísimo término 'ajonjolí' como alternativa a 'sésamo'

salsa hecha a base de semillas de sésamo, por lo que no es raro verlo en cartas como 'hummus bi tahina'.

El hummus podría ser un plato muy antiguo, pero parece ser que no data más allá que de principios del siglo XX, informa en su delicioso y documentadísimo libro 'Aroma árabe' el palestino Salah Jamal, que añade que hasta hace algunos años lo habitual en la zona era consumirlo como desayuno, con cebolla tierna y pan pita.

A diferencia del falafel, esa croqueta vegetal que se hace partiendo de garbanzos crudos, el hummus tiene como materia prima básica los garbanzos ya cocidos. Su preparación no ofrece difi-

cultades, y se ha explicado incluso aquí no pocas veces. Sólo les diré que si por casualidad les han sobrado garbanzos de un cocido, el hummus resultante será poco musulmán, por la influencia del tocino y otros elementos porcinos, pero está buenísimo. En cuanto a la tahina, se encuentra en tiendas especializadas; pero no se rompan la cabeza, porque un paladar occidental puede prescindir de ella perfectamente.

Bueno, el doctor Jamal nos habla del acompañamiento tradicional del hummus en su tierra de origen: cebolla tierna. Y pan pita, claro. O pita, a secas, pero no 'pan de pita': es pan de trigo, hecho con su harina, sal, agua y levadura; la planta llamada pita es una variedad de agave, pero del agave sale mezcal o tequila, no pan, al menos que yo sepa.

Mira por donde hemos abierto otro 'sésamo': la conexión mexicana. Un día teníamos en casa una bolsa de nachos y un bol de hummus, y usamos los nachos como soporte. Magnífico. A diferencia del pan pita, que tiene como ventaja su flexibilidad, los nachos, rígidos, aportan un crujiente delicioso.

Nachos. Cuentan que nacieron en México, cuando un mesonero dio a unos clientes tardíos lo que tenía: totopos (trozos de tortilla de maíz fritos) y queso. Al parecer, les gustó, y una señora preguntó al tabernero, que se llamaba Ignacio: «¿cómo se llama?». Él pensó que le preguntaban su nombre, no el del plato, y contestó: «Nacho». Como dicen los italianos, «se non è vero, è ben trovato»; por lo menos, es divertido.

Más posibilidades: cubrir la superficie de su hummus con piñones tostados en mantequilla. Si el sésamo sabe más que nada a nuez, el piñón aporta otro sabor. Lo que está claro es que todas estas semillas ganan un montón si se tuestan ligeramente en la sartén, en seco: despliegan mucho más su aroma, que es, con su textura, de lo que se trata. También es un contraste muy agradable usar rodajas de pepino, refrescantes y crujientes, a modo de cucharillas.

En fin, entre nosotros lo más usual es rociar el hummus con un hilo de aceite virgen y espolvorearlo con pimentón; queda más bonito, pero el pimentón, en mi opinión, desvirtúa el sabor que uno espera de la crema de garbanzos.

Va en gustos, como casi todo, que en cocina no debería haber ortodoxias ni mucho menos fundamentalismos, que, aunque se diga que de gustos no hay nada escrito, sí que lo hay, y mucho; hay que ir al sentido bíblico de «así está escrito» para interpretar esa frasecita, ese topicazo.

Antes de pronunciar el 'ciérrate, sésamo' de esta crónica, déjenme recordar a mi amiga Nines Arenillas, esposa del gran 'Punto y Coma' (Víctor de la Serna y Gutiérrez-Répidé). Ella reivindicaba, frente al término 'sésamo', que viene del latín sesamum y del griego sesamon, el españolísimo 'ajonjolí', que procede del árabe andalusí aggul-gulin.

Covarrubias llama al ajonjolí «alegría»; y, en efecto, unas semillas de ajonjolí son, muchas veces, la alegría de un pan, de un pastel, de una salsa, de un rebozado... En fin, lo dicho: ceñremos el sésamo, que, por cierto, es 'Las mil y una noches' da mucho juego, y no sólo gastronómico.

'It meant a lot to me'

Mi corazón está felizmente dividido. Dicen que cuando sales de tu casa a vivir a otro país y tienes la suerte de impregnarte de una experiencia afortunada, tu corazón ya no pertenece por completo a tu origen nunca más. Recuerdo con agrado 2002. Recién acabada la universidad, tuve la suerte (la que tú te buscas respaldada también por el azar) de lograr una beca en 'Great Britain' (Gran Bretaña), en concreto en 'England' (Inglaterra), una de sus tres naciones, donde ahora está alojada la mitad de mi corazón. He vivido en este país maravilloso cuatro años, país de gente muy correcta y discreta en un primer contacto, pero que poco a poco se abren a ti, con un corazón generoso y para toda la vida.

Entonces no sabía cocinar. Mi madre siempre se ocupaba de hacer una comida excelente. La llamaba cada noche para aprender a cocinar en la distancia. Afortunadamente soy una persona 'Foodie', a la que le encanta la gastronomía, por lo que en poco tiempo me di cuenta de la gran riqueza de Reino Unido. Empecé a descubrir sus supermercados y 'farmer's markets' (mercados de agricultores en la calle) con mucho agrado. Advertí alimentos que antes no había visto, hoy más comunes en nuestros hogares, y combinaciones, inimaginables para mí, la gran mayoría, deliciosas. Alimentos ecológicos y premium. Todo nuevo para mí por entonces. Chirivías, boniatos, arándanos azules y sus espectaculares muffins teñidos de un milagro azul al abrirlas, arándanos rojos americanos ('cranberries') sin los que hoy no concibo un asado de ave o una simple ensalada de mi cena diaria, brócoli, por entonces casi desconocido en España, una gran variedad de té, 'English Breakfast tea' (té negro para el desayuno), 'Classic tea' (té clásico), el 'Earl Grey, mi favorito' (al parecer de un Conde llamado Grey), el 'Darjeeling' (el té más caro del mundo que se cultiva en el Himalaya), 'Green tea' (té verde, sin fermentar) y un largo etcétera. Panes de molde deliciosos, multicereales, de pasas y nueces, de lino, centeno, manzana y canela. Sus sándwiches de pepino o de atún y mayonesa. El 'Sunday Roast' o asado del domingo con sus salsas de menta para el cordero, de rábano o pan para la ternera, de manzana para el cerdo y de 'cranberries' para las aves. Quesos Cheddar, Wensleydale o Stilton. Una larga lista y una vida de recuerdos deliciosos. Ahora soy profesora de Cocina y Pastelería en la escuela de Hostelería de Soria. Me dedico a lo que más me gusta, cocinar enseñando. Y además formo parte del Proyecto Bilingüe en Inglés, en el que tengo la oportunidad de realizar eventos como el del pasado curso, cuando celebramos un 'Vintage Afternoon Tea at eight o'clock', cena homenaje a la Gastronomía Hindú o a la Anglosajona.

*Patricia Bermejo es profesora del proyecto bilingüe Dico de La Merced

Contamine el mar mientras se afeita

LOS productos cosméticos y de limpieza cotidianos contienen enormes cantidades de partículas de plástico, que son liberadas al medio ambiente y amenazan a la vida marina, según una investigación de la Universidad de Plymouth publicada en 'Marine Pollution Bulletin', que ha mostrado que casi 100.000 pequeñas «microesferas» - cada una de una fracción de milímetro de diámetro- podrían ser liberados en cada aplicación de determinados productos, como exfoliantes faciales.

Las partículas se incorporan como agentes de carga y abrasivos, y debido a su pequeño tamaño no pueden ser interceptadas por los sistemas convencionales de tratamiento de aguas residuales, y acaban liberadas en ríos y océanos. Los investigadores estiman que esto podría resultar en un máximo de 80 toneladas de residuos de microplástico que entran en el mar todos los años por el uso de estos cosméticos sólo en el Reino Unido.

«Mientras el estudio avanzaba, yo estaba muy sorprendido al ver la cantidad de microplásticos en estos cosméticos cotidianos. Es muy poco lo

Los espacios naturales precisan un mayor detalle

Un paseo junto al Duero a su paso por la capital es un lujo que no cuesta dinero. Pero el paisaje 'cinco estrellas' queda empañado por estampas como la de hoy, en la calle Nuestra Señora de Calatañazor.



que el consumidor puede hacer para prevenir esta fuente de contaminación», declaró a Europa Press Imogen Napper, el principal autor del trabajo.

Los microplásticos se han utilizado para sustituir materiales exfoliantes naturales en los cosméticos y se han detectado en una variedad de productos tales como limpiadores de manos, jabones, pasta de dientes, espuma de afeitar, baño de burbujas, protector solar y champú. Hay unas 700 especies de organismos marinos en los que se han encontrado desechos marinos, sobre todo plástico.

La Soria encontrada por Manuel Melendo

Nuestra Señora del Rivero y San Esteban

Sabían que la Concordia de Nuestra Señora del Rivero esta constituida por 28 pueblos y es una de las más importantes de la provincia de Soria? Una de las advocaciones marianas de más peso en la provincia de Soria es la de Nuestra Señora del Rivero, con una concordia muy numerosa, constituida por 28 pueblos, y que ya desde antiguo se reunían en San Esteban de Gormaz, en la Iglesia de la Virgen del Rivero para rogativas que se hacían en casos de una necesidad pública, como por ejemplo, una pertinaz sequía. La última de estas rogativas tuvo lugar en 1950. En la actualidad, cada primero de mayo, los pueblos a los que correspondía representar a la Concordia, con sus respectivos pendones y cruces, se reúnen en la villa de San Esteban de Gormaz. Comienza una procesión que en los años impares parte de la Iglesia de Nuestra Señora del Rivero y en los pares del templo parroquial de San Esteban, concluyendo en el contrario del que parte, donde se celebra la Eucaristía. Las Fiestas de San Esteban de Gormaz son en Septiembre, en honor de la Virgen del Rivero y del Cristo del Consuelo. El siete de Septiembre por la tarde los vecinos de la Villa, co-

mienzan la subida a la iglesia de Nuestra Señora del Rivero, hasta donde llegan para abarrotar el templo. Después de una multitudinaria ofrenda de flores, a las diez de la noche, los vecinos del pueblo entonan una emotiva salve. A su término, comienzan un desfile al ritmo de las charangas y de la Banda Municipal, que cierran las peñas y las autoridades, que termina en la Plaza Mayor, donde se forma un gran círculo para bailar la rueda.

El día ocho, fiesta de la Natividad de la Virgen, se reúnen en la Plaza Mayor, los miembros de la Corporación Municipal, las autoridades provinciales que asisten a la fiesta y la reina y damas de las fiestas ataviadas con mantilla. Precedidos por la Banda, vuelven a subir hasta el templo de la Virgen, donde tiene lugar una solemne misa. Los detalles sobre estos actos son contados por Ana Abajo en su libro 'Romerías de Soria'.

El templo de Nuestra Señora del Rivero es un magnífico ejemplo de románico porticado, de finales del siglo XI o principios del XII, cuya galería porticada esta compuesta por nueve arcos de medio punto, con sencillas columnas, con capiteles de clara influencia oriental. Edificado sobre una iglesia anterior, es nombrada por Alfonso X El Sabio, en las 'Cantigas de Santa María', donde hace alusión a un caballero, cuyo nombre según unas versiones es Fernán Antolínez o Vidas Pascual según otras. Este noble soldado es protagonista de una antigua leyenda medieval, según la cual no asistió a la batalla contra el ejército musulmán, por asistir hasta el final a todos los oficios religiosos que se celebraban en la iglesia, olvidando sus obligaciones militares. La Virgen, para evitar la deshonra de tan piadoso caballero, envió un ángel, que tomo su lugar, y que logró la victoria sobre los infieles. Asombrados, los cristianos felicitaron a Fernán Antolínez, creyéndole el héroe de la jornada a la vista del estado en que quedaron sus armas después del combate.

Este curioso milagro se recuerda en una inscripción del siglo XII que aparece en una lápida sepulcral ubicada en la galería porticada de la Iglesia de Nuestra Señora del Rivero, y que dice lo siguiente: «Aquí yace Pascual Vivas, cuyas armas participaron en la batalla estando él en misa».

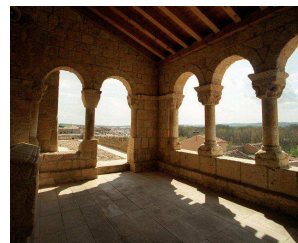


Es tiempo de... Por David Navarro

Plantas que embellecen

NO siempre es fácil decorar con vegetales, porque es importante elegir bien las especies para que no destaquen por un tamaño desmesurado o unas necesidades muy dispares. Por ejemplo, sería ridículo tener una palmera grande en una habitación pequeña, o colocar unos diminutos cactus en un gran salón y esperar que aporten algo al conjunto. ¿Qué estilo quiero? La respuesta a esta pregunta resolverá muchas dudas. Lo mejor es pensar qué

pueden aportar las plantas al conjunto de la habitación. Si tenemos un salón clásico de mueble recto, lo mejor es añadir algún ejemplar que dé una nota de color: la zamioculcas, la drácena o el coleo son buenas opciones; sin embargo, si nuestro estilo va hacia lo diferente y nos gustan los colores y el diseño vintage, la palmera es nuestra amiga, en especial la kentia. Otra planta que se ha puesto muy de moda y arrasa en las revistas de decoración es el 'Ficus lyrata' (en la imagen), por sus grandes hojas. Precisamente, los ficus son árboles de interior muy agradecidos. Los 'variegata' se mantienen pequeños, y son perfectos para estancias modestas en apartamentos. Pero si disponemos de un amplio espacio, un 'Ficus benjamina' nos aportará volumen y presencia. Sus cuidados son sencillos, pero hay que cuidar de que no le ataque la araña roja.



La iglesia del Rivero. HERALDO