

Hacer panes sin salir de casa

Comer pan hoy se ha puesto de moda, desterrado el error nutricional de que el pan engorda y sabiendo que el consumo de cereales debe ser, junto al resto de hidratos de carbono, un 55% de nuestra ingesta diaria, y que el pan, así como los cereales, forma parte de la dieta mediterránea, la cultura del pan ha vuelto y lo ha hecho con fuerza, buscando pan de calidad y destacando el buen hacer de panaderías artesanales, de masa madre y otros conceptos que se han introducido en nuestro vocabulario diario.

A veces vemos en los mostradores de algunas grandes superficies una gran variedad de panes y tenemos dudas de si se trata de pan artesanal o de congelados y cuánta cantidad de sal llevan dichos panes, para de verdad poder hacer del consumo de pan una dieta equilibrada.

Los cereales y sus derivados (pan, pastas y cereales de desayuno, entre otros) son ricos en hidratos de carbono, que deben aportar más de la mitad de la energía necesaria para llevar a cabo la actividad diaria, según la pirámide nutricional.

Amasar pan es, además de una ex-

de harina fuerte, 600 gramos de agua, 15 gramos de sal y 20 gramos de levadura de panadero (os la puede vender en la panadería donde habitualmente compra su pan o en supermercados).

La forma de prepararlo es sencilla. Lo primero que haremos será mezclar todos los ingredientes y los amasamos hasta que están perfectamente integrados. Entonces dejamos reposar media hora.

Una vez reposado, cogemos porciones de esa masa de unos 50 gramos cada una para hacer nuestros pequeños bollitos de pan, les damos forma (si queremos redondo o alargado) y los dejamos fermentar, previamente espolvoreados con harina. La duración de la fermentación dependerá de la temperatura del entorno, pero como medida podemos decir que se precisan de unos 45 minutos en verano y una hora en invierno.

Pasado este tiempo volvemos a espolvorear y es el momento de introducir al horno con humedad. Para lograr humedad en nuestros hornos convencionales de las cocinas de nuestras casas podemos hacer dos cosas, introducir un cuenco con agua o arrojar un vaso de agua al interior del horno previamente precalentado.

Una vez que tenemos el horno a 200 grados introducimos los panes y los dejamos cocer unos 10 ó 12 minutos, aunque a los cinco minutos es conveniente vaporizarlos con agua.

Como ven, se trata de una receta sencilla, que todos podemos hacer en nuestras casas y que no requiere de grandes tecnologías.

Uno de los panes característicos de Soria, especialmente de la zona de la Ribera es la extendida (o torta de aceite) y para ello usaremos prácticamente los mismos ingredientes que para los bollos, pero sumando aceite.

Estas son las cantidades: un kilo de harina fuerte, 600 gramos de agua, 15 gramos de sal, 20 gramos de levadura de panadero y 100 gramos de aceite.

El proceso es muy parecido. En primer lugar es preciso mezclar todos los ingredientes y se deja reposar también con los ingredientes integrados en la masa una media hora.

Pasado ese tiempo hacemos los discos de pan (dependiendo del número de tortas que queramos realizar e intentado que no queden muy gruesas) y se deja fermentar media hora. Pasado ese tiempo se hace unas pequeñas hendiduras o agujeros con nuestros dedos y se echa aceite para dar esa sensación aceitosa al pan.

Es el momento de introducirlo en el horno a la misma temperatura (220 grados) y por unos diez o doce minutos, también con humedad en el horno.

Ahora solo nos queda buscar con qué acompañarlo, un buen jamón, tomates de huertos ahora que llega el verano o simplemente solo, como un auténtico manjar elaborado con nuestras propias manos. Más sano, imposible.

Artículo elaborado por los alumnos de Formación Profesional Básica (FPB) Cocina y Restauración del CIEFP La Merced

Una delicia japonesa

Hace ya muchos años que me senté por primera vez a la mesa de un restaurante japonés; fue en Madrid, donde, entonces, se contaban con los dedos de una mano. Comíamos con una pareja asidua a esa cocina; ellos pidieron para todos. Y pidieron carne, cosa que sorprenderá a quienes identifiquen la cocina nipona sólo con el pescado. Ese plato, que recuerdo con añoranza y que me había gustado muchísimo, se llamaba, y se llama, sukiyaki.

Tiene su leyenda, claro. Cuentan que un noble japonés, quizá un samurái, regresaba de una jornada de caza hambriento. Llegó a la cabaña de un campesino, a quien exigió que le cocinara alguna de las piezas que había cobrado. La cocina del labriego no estaba preparada para esas florituras. De modo que usó la reja (suki) de su arado para asar (yaki) sobre ella la carne proporcionada por el hambriento caballero. Bonito, ¿no? Pero parece que, una de dos, o es más «ben trovata que vera...» o es muy, muy antigua, porque la carne estuvo ausente de la dieta japonesa desde el siglo VII, en tiempos del emperador Temmu, cuando llegó a Japón el budismo. No se vuelve a mencionar la carne de vacuno en la cocina japonesa hasta que en el siglo XIX el emperador Meiji, tras la llegada de la flota de los Estados Unidos y la apertura a Occidente, decretó que los japoneses debían comer carne, porque era sano y, además, grato al emperador.

El sukiyaki entra en la categoría de los platos llamados nabemono, que se preparan en la mesa, en una pequeña sartén. Se considera un plato de invierno. Aquella primera vez nos lo preparó una joven encantadora, japonesa, vestida con el típico atuendo femenino nipón. La carne venía cortada en láminas muy finas. Una a una, las fue depositando en una sartén no excesivamente caliente, situada sobre un hornillo. Una vez la carne toma color, añadió tofu, cebolleta cortada en láminas sesgadas, setas shiitake y alguna cosa más que no recuerdo.

Entonces incorporó la parte líquida: salsa de soja, agua y mirin (sake dulce), con un poco de azúcar. Cuando juzgó que la carne estaba suficientemente cocida, añadió hojas de crisantemo (shungiku). Saber cuándo hay que poner los ingredientes líquidos es la clave de un buen sukiyaki. El proceso se hace en un momento, y hay que cuidar de no pasarse de cocción.

La camarera nos puso entonces a cada uno de los comensales un bol en el que rompió un huevo crudo, al que puso unas gotas de salsa de soja y batió ligeramente. Y ya: hay que ir tomando los componentes del sukiyaki con los palillos y sumergirlos en el huevo, que se semicua al contacto con la carne caliente y cubre cada bocado.

Pueden acompañarlo de un bol de arroz hervido, salvo que deseen beber sake; el sake es vino de arroz, y jamás debe tomarse si se come arroz.



periencia nutricionalmente positiva, una sensación agradable y por eso hoy desde el ciclo de Formación Profesional (FP) Básica de Cocina y Restauración el Centro Integrado de Formación Profesional (CIEFP) La Merced les proponemos que se conviertan en panaderos en su propia casa e intenten llevar a cabo estas dos sencillas recetas para hacer pan con el que disfrutar en la mesa, el campo o los merenderos en estas tardes de verano.

Comencemos nuestra propuesta con la elaboración de pequeños bollos de pan. Para ello necesitamos: un kilo

Un nombre propio con 45 letras

MONGOLIA es un país con nombres y apellidos largos e impronunciables para cualquier extranjero, aunque ninguno lo es tanto como el de un hombre de ese país cuyo nombre de pila tiene 45 letras, según ha revelado la Oficina Nacional de Estadísticas de Mongolia. La institución ha publicado los resultados de un estudio que ha realizado sobre los nombres de personas en Mongolia, y ha concluido que el más largo del país es Nominchuluu-nukhaanzayamunkherdeneenkhtuguldur, de 45 letras en alfabeto latino (41 en la grafía cirílica que utiliza actualmente el idioma mongol). El segundo más largo tiene 43 letras en alfabeto latino y 39 en traducción cirílica (Munkhmainbayarpurevsai-khantungalagsukhgombo), señala el estudio, que también contabiliza cuáles son los nombres de pila más populares en el país. En primer lugar en esa clasificación se sitúa el masculino Bat-Erdene, que significa «joya firme» y es usado por más de 15.000 mongoles, nombre al que siguen en popularidad Khulan (12.033 personas) Otgonbayar (11.521) y Temuulen

Recibimiento con basura en Fuente Cabrejas

Curiosa estampa la del 15 de agosto en la plaza Fuente Cabrejas de la capital, que atraviesan los turistas que bajan al río. El recibimiento con basura no parece el más indicado en una ciudad que quiere incrementar el turismo.



(11.484). En mongol es muy frecuente poner a los niños el apelativo «Sin Nombre» (Nergui), especialmente en casos en que alguno de sus hermanos mayores ha fallecido, ya que la tradición considera que poniendo a los niños nombres feos se ahuyenta a posibles malos espíritus. Contando también apellidos, uno de los nombres más largos de la historia lo tuvo Hubert Blaine Wolfeschlegelsteinhausenbergerdorff, un estadounidense de origen alemán fallecido en 1997. Su nombre completo (el aquí mencionado es sólo una versión abreviada) tenía más de 600 caracteres.

La Soria encontrada por Manuel Melendo

Isabel Rebollo, la filántropa del siglo XVI

¿Sabían quién era Isabel García Rebollo, filántropa soriana del siglo XVI? El nombre de Isabel García Rebollo no creo que sea muy conocido para la inmensa mayoría de lectores de esta columna. Su nombre aparece en citas esporádicas de diversos autores como Artigas, Higes, Bernal y Tudela, así como Miguel Moreno, que la cita tanto en su 'Guía Turística y Monumental de Soria', como en su libro 'Todas las Calles de Soria'. También aparece en la nomina de sorianos ilustres del libro 'Soria, su historia, sus monumentos, sus gentes', en un artículo escrito por Juan Manuel Ruíz Liso.

Isabel Rebollo, viuda del licenciado Pedro Calderón, fundaba y creaba a instancias testamentarias el 3 de junio de 1510, un Hospital para pobres bajo la advocación de Santa Isabel. Para la fundación, cede la filántropa soriana sus propias casas junto a la Puerta del Rosario.

Lo cierto es que la Puerta del Rosario se encontraba anexa a la Iglesia de Santo Domingo, y es probable que en ese lugar fuera su primera ubicación, desconociéndose la fecha exacta de su traslado a las dependencias anejas al convento de San Francisco, aunque existe en los archivos de la Diputación Provincial, de la que dependían los hospitales desde la cesión de Los Doce Linajes, un documento de 1777, en el que consta el inventario completo de las propiedades y los abastos en grano del hospital de Santa Isabel, y ya se encontraba en las dependencias anejas a San Francisco.

Si conocemos que el hospital disponía de 18 plazas, y que estaba bajo la administración de la Cofradía de San Andrés.

Los enfermos que admitía el Hospi-

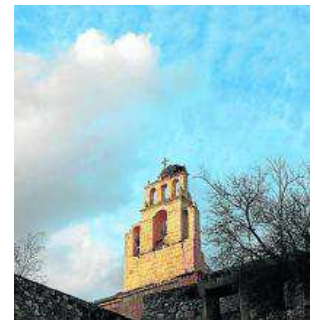
tal eran los vecinos pobres de la Ciudad de Soria, y de su barrio de Las Casas, siempre que sus enfermedades no entraran en el apartado de las exceptuadas.

Las enfermedades que se exceptuaban eran: niños antes del uso de la razón, tísicos, sífilíticos, tíficos y sarnosos, así como a locos y dementes, ni a los viejos achacosos, ya que según el reglamento del hospital, si se admitiera a estos últimos «sería más este establecimiento hospicio que hospital».

En 1812, el Hospital de Santa Isabel sufrió la misma suerte que el Convento de San Francisco, siendo incendiado parcialmente por el General José Joaquín Durán, trasladándose el Hospital a los restos que quedaron del Convento de San Francisco en 1835, con la Desamortización de Mendizábal. Hasta 1970, fue Hospital de Asistencia Pública Sanitaria.

En parte de los años setenta, ochenta y comienzos de la década de los noventa del siglo pasado, fue el Colegio Universitario de Soria. Tras el traslado del Campus Universitario a Los Pajaritos, hoy en día es un edificio cerrado propiedad de La Diputación Provincial, al que ojalá pronto se le dé un uso.

El nombre de Isabel García Rebollo aparece, como reconocimiento a su labor filántropica, en el callejero soriano, aunque la calle queda muy lejos del hospital que fundó, ya que se encuentra casi en la orilla del Río Duero, próxima al Paseo del Postiguelo, arrancando en la calle Nuestra Señora de Calatañazor.



Espadaña de la iglesia de San Francisco.

CASTEJÓN



Es tiempo de... Por David Navarro

No los pise, son beneficiosos

Se acabó el poner malas caras si los vemos. Los insectos, que viven en macetas y parterres, son beneficiosos para las plantas del jardín. Jardinería es sinónimo de insectos. No hay comentario más extraño que aquel que se escucha de «quiero tener plantas, pero que no me salgan bichos». Es una paradoja irresoluble, porque los «bichos» están en la naturaleza, afortunadamente. Gracias a ellos tenemos la tierra suelta y aireada. Su presencia permite des-

componer restos y crear abono. Otros voladores ayudan a polinizar las plantas, los hay que controlan las plagas... Para saber cómo actuar ante los insectos del jardín, hay que ver el espacio como un delicado conjunto en equilibrio. Si una pieza 'pesa' demasiado, se desmontará. Por ello, jamás hay que utilizar insecticidas, ya que matan a toda la fauna que tocan. Siempre se deben utilizar remedios ecológicos.

Lombriz. De no ser por ella, la tierra sería menos rica y apenas tendría oxígeno. Horadan el terreno y lo abonan. Mariquita. Es la principal devoradora de larvas de pulgón.

Murciélago. Uno de los principales devoradores de mosquitos y moscas. Incluso poliniza algunas flores.

Libélula. Se alimentan de huevos y larvas de mosca.

Araña. Nunca hay que quitarlas. Come insectos dañinos para las plantas