

Delicias para la Eurocopa

Re, sin tilde, es la segunda nota del pentagrama; Ré, con tilde, es una deliciosa isla atlántica francesa, en la Charente-Maritime, en la que ha establecido su cuartel general la selección española de fútbol.

Aguas atlánticas. Fresquitas. Y salinas. Por supuesto, una gastronomía del máximo interés. Son famosas las ostras de Marennes, hoy protegidas bajo la denominación Marennes-Oleron. Ostras cóncavas, que se crían en las llamadas claires, estanques de fondo arcilloso y poca profundidad donde se 'afinan' las ostras durante treinta días.

Estar en la Charente Maritime, continental o insular (Oleron, Ré...) y no darse un homenaje ostrero, si el cuerpo lo permite, es una verdadera lástima. Como, siguiendo con los moluscos, pasar por la capital del departamento, La Rochelle, y no tomarse una moullade, unos mejillones a la crema. Son mejillones atlánticos de verdad, como los que antes se criaban en las rías gallegas.

Seguramente en el aderezo del plato de mejillones entre el producto joya de la isla: los pétalos de sal marina. Sí,



como la hoy popular sal Maldon, solo que en vez de producirse en un estuario de Essex (Inglaterra) se obtiene en los estanques de la isla de Ré. Es, con la 'sel gris' de Guérande, en la Bretaña, la sal más famosa y prestigiosa de Francia. Una última cosa, casi desconocida: las patatas 'grenaille', también de la isla de Ré. Estas patatas, pequeñas, parecidas a nuestras patatas nuevas y a las mejores variedades de papas canarias, tienen Denominación de Origen (AOC, por sus siglas francesas) propia.

No creo que los componentes de la selección prueben ningún producto local. La alimentación de los futbolistas en ejercicio es muy buena, muy completa... pero aburridísima y monótona. Espero que a alguien se le ocurra aliñar con sal de la isla la consuetudinaria ensalada del menú habitual. Falta les haría, vista la sosería con la que

se desempeñan de un tiempo a esta parte.

Volvamos a las ostras. Están, también, protegidas por una IGP. Son, como decimos, cóncavas (*Crassostrea gigas*), no planas (*Ostrea edulis*). Se distinguen dos tipos principales: las 'fines de claires' y las 'spéciales de claires', más carnosas. Las conocidas ostras Gillardeau proceden de aquí. Y abundan los lugares donde saborearlas; aquí se despachaban ostras para tomar in situ mucho antes de que se pusieran de moda los bares de ostras en España.

Los mejillones. Deliciosos al natural, es decir, abiertos al calor, sin apenas líquido en la cazuela. Pero el plato nacional es la 'moullade', los mejillones a la crema; los que además de aficionados al fútbol lo sean a las novelas policíacas de Georges Simenon recordarán cuánto le gustaban al comisario Maigret. Aquí van:

Limpian un par de kilos de mejillones, eliminando las 'barbas' y aclarándolos en agua unas cuantas veces. Pongan en una olla grande una copa de vino blanco, junto con un bouquet garni hecho atando juntos una pizca de tomillo, una hojita de laurel y un ramito de perejil. Lleven a fuego vivo y, en cuanto rompa el hervor, añadan los mejillones; retírenlos cuando se abran (tiren a la basura los que no lo hagan a tiempo) y resérvenlos.

Hagan hervir el líquido que haya quedado hasta reducirlo a la mitad, cuélenlo y resérvenlo también. Piquen tres o cuatro chalotes y rehóguenlos en dos cucharadas de mantequilla hasta que empiecen a tomar color. Añadan el caldo de los mejillones y lleven a ebullición. Pasen a un cacito esa salsa y añadanle una cucharadita de curry. Incorporen un decilitro de nata líquida y denle al conjunto un breve hervor.

Batan dos yemas de huevo con un chorrito del caldo y dos cucharadas más de nata. Incorpórenlas a la olla y batan bien con varillas, sin que hierva. Añadan los mejillones, sólo con la valva que contiene al molusco y calienten todo, con cuidado de que no vuelva a hervir. Repartan los mejillones en platos hondos y calientes, báñenlos con la salsa y sírvanlos inmediatamente. Deliciosos.

¿Y las patatas? Mejor al ajo: Pongamos medio kilo. Lávenlas y séquenlas, pero no las pelen. Háganlas a fuego vivo en aceite de oliva (mejor) dos o tres minutos, sin parar de moverlas. Añadan dos o tres dientes de ajo y algo de perejil muy picado. Mantengan la cocción unos minutos. Bajen el fuego, cubran con agua y dejen cocer veinte minutos, añadiendo más agua si fuere necesario. Comprueben que ya están pinchándolas con un cuchillo, que debe entrar con facilidad. Escúrranlas bien. Y eso es todo. Van geniales con un costillar de cordero bretón. Ah: sálenlas con sal de la isla de Ré.

Eso es lo que se perderán nuestros internacionales. Allá ellos y sus nutricionistas, que sabemos por amarga experiencia que no suelen gastronómicos. Tal vez si tuvieran algún asesor musical no habrían grabado esa canción y sabían apreciar tanta delicia en Ré.

Pícnic: seguro y saludable

Recuerdos. Cuántas veces nos viene a la memoria los días de campo y la manta que llevábamos, servía para comer, mendrar y echar la siesta a la sombra de un árbol de cualquiera de nuestros maravillosos parajes sorianos. Desde el CIFP La Merced queremos volver a recordar esos días de asueto campestre, un merecido descanso que ha sido desplazado por las visitas a parques temáticos y centros comerciales. Antes casi no salíamos de vacaciones y nuestro pantano era el centro de reunión y el marco ideal para celebrar todo tipo de eventos familiares. La ensaladilla de la abuela y los filetes empanados de la tía Rosa competían con el pollo escabechado y el jamón de mi madre. En estos días cercanos a las fiestas de San Juan, fiestas de visita a nuestro amado Valonsadero son bienvenidos unos consejos para que nuestra cesta de pícnic sea lo más segura posible.

Para evitar problemas gastrointestinales de diversa gravedad y problemas más serios como una salmonelosis, hay que respetar ciertas reglas en la preparación y conservación del ágape campestre. Los embutidos secos como el jamón, el chorizo y salchichón son buena opción, un queso curado, los escabeches de carne bien cocinados y unos filetes empanados también pueden dar la talla. El secreto de una fabulosa comida en el campo reside en comer bien y que nos siente bien. Hay que evitar la famosa ensaladilla, aunque lleve mayonesa industrial, la famosa tortilla de patata que no cuajada adecuadamente es un peligro en potencia, los guisos sobre todo los que llevan tomate por su facilidad para fermentar con las altas temperaturas estivales y las salsas que llevan harina como medio de ligazón por el mismo motivo. Los alimentos han de llevarse en una nevera portátil y no dejarlos dentro del coche expuestos a temperaturas infernales, sacarlos en el último momento ya que al hacer demasiado calor se calentarán en exceso con rapidez con el peligro de contaminación que eso conlleva. Además de la rotura de la cadena de frío hay que tomar en cuenta la visita de insectos y otros animales molestos. La comida perfecta pasaría por una idílica barbacoa, pero hay que incidir en la necesidad de cuidar el monte no haciendo fuego en épocas de alto riesgo para los incendios forestales. Así pues vamos a evitar los lácteos frescos, los guisos, las verduras cocinadas y los huevos. Alimentos secos, sin salsas, empanadas protegidas por su cubierta de masa, escabeches, embutidos secos y empanados van a dejarnos satisfechos. Sigamos estos consejos para disfrutar durante y después de nuestra excursión al campo, no llevaremos de postre las natillas de casa o el flan de la vecina, con una sandía o un melón fresquito saldremos airoso y saludables.

Artículo realizado por alumnos de Dirección de Cocina del CIFP La Merced

El plan de Bill Gates: gallinas contra miseria

BILL Gates ha vuelto a dar la campañada. El fundador de Microsoft quiere contribuir al desarrollo de las zonas más pobres de África subsahariana y para ello ha anunciado que va a donar 100.000 gallinas. El objetivo fundamental no es que las aves sean degustadas por la población, sino que los habitantes de estas zonas deprimidas emprendan su propio negocio criándolas. El magnate de la informática pretende hacer realidad el dicho de que a un pobre 'no le des un pez, enséñale a pescar'. Y lo hace a través de la fundación que dirige junto a su mujer. Y por qué gallinas o pollos y no ovejas o vacas. Gates lo tiene claro: «Son fáciles y baratas de cuidar, comen lo que encuentran por el suelo y necesitan unas pocas vacunas». Explica el multimillonario que si una persona empieza con la cría de cinco gallinas y su vecino tiene un gallo con el que para fecundarlas, en tres meses puede tener 40 aves en el corral. De esta manera, si vende los pollos a cinco dólares (4,48 euros) «puede ganar más de 1.000 dólares al año (879 euros)», lo que estaría por encima del



Es tiempo de...
Por David Navarro

Danzando en su terraza

El huerto urbano soporta estos días un trajín de abejas, moscas y mariposas que visitan las flores que ya están brotando en las verduras. Tomates, pepinos, calabacines, sandías y melones, entre otras especies, ya están en flor y despliegan todos sus encantos para que los insectos se posen en ellas.

Las flores encontraron hace millones de años un aliado perfecto en los insectos voladores, que lograban con

Preparando La Saca

Mientras el Ayuntamiento sigue instalando el vallado provisional hasta la plaza de toros para la celebración de La Saca, el Cíclope ha paseado por el recorrido de Valonsadero y ha encontrado esta zona rota en el vallado permanente que discurre en las cercanías del Pinarillo. Hay que arreglarlo para evitar sustos.



umbral de la pobreza en África que se sitúa alrededor de 628 euros anuales. Bill Gates está convencido de que con este proyecto también ayudará a «mantener a los niños sanos». «La malnutrición mata a más de 3,1 millones de niños al año», señala. Y destaca que en estas sociedades, generalmente machistas, los pollos están considerados como animales que deben estar al cuidado de las mujeres, mientras que el ganado lanar o vacuno corresponde al hombre. De esta manera, el negocio también daría «autonomía» a las mujeres, más «propensas a reinvertir los beneficios en sus familias».

La Soria encontrada por Manuel Melendo

Las fiestas de San Juan en San Pedro Manrique

Sabían que las Móndeidas portan sobre la cabeza un extraño sombrero que se llama cestaño?

Una de las más curiosas manifestaciones de folklore que se da en la provincia de Soria, son las fiestas de San Pedro Manrique, en la mágica noche de San Juan y a la mañana del día siguiente, presididas por las Móndeidas, las auténticas reinas de las fiestas de la villa.

Justo cuando comienza el día de San Juan, en la noche más corta del año, comienzan los festejos con el 'Paso del fuego'. Presidido por las Móndeidas, se da el ritual del paso de las brasas a pie descalzo por los naturales del pueblo, que hacen su recorrido en solitario, o portando sobre sus hombros a otra persona. Entre las portadas a hombros, están las propias Móndeidas, figuras centrales de estas ancestrales fiestas. Las Móndeidas son tres mozas naturales de San Pedro, en edad casadera, vestidas de una forma realmente particular. Llevan un vestido blanco, indicando su pureza, encima del cual se colocan un mantón de manila y portan sobre su cabeza una especie de cesto, los llamados cestaños, adornados con flores, que se sostienen en un precario equilibrio, gracias a la habilidad de las mujeres que los confeccionan y colocan, y al relleno de piedras que llevan, que puede hacer que lleguen a pesar quince kilos. Coronando el cestaño, se alza el arbutuelo, pequeñas ramas de arbusto revestidas de masa de pan azafrañado. En cuanto a las interpretaciones sobre las Móndeidas y sus vestiduras, son muchas y muy variadas. La tradición popular las asocia con la entrega que los reyes castellanos hacían a los caudillos musulmanes de cien doncellas para mantener la paz. Los cestaños y

sus adornos florales hacen dudar de esta interpretación, y así Caro Baroja las asocia con ritos muy antiguos relacionados con la diosa romana Ceres y la agricultura, o bien con sacerdotisas celtíberas representantes de la fertilidad, de la tierra y del fuego. En cuanto al nombre de Móndeida, deriva según Joan Corominas de 'mundus', que significa limpio, o puede ser una alteración de 'móndiga', que significa virgen.

Después de la noche mágica del Paso del fuego, a primera hora de la mañana se celebra el rito de la caballada, cuando la Corporación municipal y los mozos del pueblo, a lomos de caballos, recorren a la carrera las calles del pueblo vestidos de negro, con gorguera blanca al cuello y bicornio sobre la cabeza. Con esta carrera simbolizan la expulsión del pueblo de los extranjeros y de los malos espíritus. Cuando acaba la caballada, comienza en la plaza Mayor un desfile donde las Móndeidas ascienden hacia la ermita del Humilladero, en la que entran desprendiéndose de los cestaños que llevaban en la cabeza, portándolos en las manos. Se colocan frente al altar mayor, flanqueadas por la Corporación municipal. En el ofertorio de la eucaristía, las Móndeidas ofrecen el arbutuelo al sacerdote, al alcalde y a los concejales. Cuando acaba la misa, las Móndeidas vuelven a la plaza Mayor, donde recitan las cuartetas, unos antiguos poemas que hablan del fin del pago de las cien doncellas a los caudillos moros. Después se baila la jota, donde bailan con los miembros del Ayuntamiento, y en teoría, con cualquiera que se atreva a pedirselo, acabando así los actos en las fiestas de San Juan de San Pedro Manrique.



Móndeidas de 2014. MARIANO CASTEJÓN