

Ensalada para hacer plato

Aunque a los integrantes de la generación de la hamburguesa y los de la obsesión por la comida sana les parezca extraño, hubo un tiempo en que una ensalada era un complemento del plato principal, un poco a la manera de la lechuga, cebolla y demás que completan una hamburguesa convencional. La gente pedía de primero un plato muchas veces «de cuchara» y de segundo carne o pescado (si no lo había pedido de primero), plato para el que, además, solicitaba una ensalada: «un entrecot con patatas fritas y ensalada». Ensalada, por supuesto, básica y tricolor si era tiempo de tomate, que acompañaba a la lechuga y a la cebolla. Y nada más. Pero a algún mesonero avisado se le ocurrió que podía servir una ensalada que «hiciera plato». Y se puso a echarle cosas. Aceitunas, lo primero; pero eso no tenía consistencia, aunque tuviera hueso. Así que había que añadir contundencia: escabeche. Y, cuando no tenía tomate, color: rodajas de huevo duro, o directamente huevos duros cortados al medio, exhibiendo el amarillo de su yema.

He escrito escabeche. Sin más. Muchos me entenderán sin necesidad de



añadir nada. El escabeche por antonomasia. Cuando uno pedía escabeche, o una tortilla de escabeche, todo el mundo sabía a lo que se refería: bonito en escabeche. En los demás casos se especificaba qué era lo que estaba escabechado: perdiz, sardinas, mejillones...

Escabeche y huevo duro son, o eran hace cien años, las señas de identidad de la ensalada castiza que los madrileños preparaban en la pradera de San Isidro, cuya festividad han celebrado este año por duplicado por eso de caer en domingo. La de San Isidro, a diferencia de las de San Antonio o la Virgen de la Paloma, es fiesta diurna; rompería, no verbena. Menos churros, pero más rosquillas 'tontas' y 'listas'. Y, cuando ir a la pradera era una excursión de un día, la ensalada. Con escabeche y huevo duro. Sin tomate: no los había a mediados de mayo, era muy pronto.

Decimos bonito en escabeche. Los del norte (todo el norte), y los castellanos, llamamos bonito al atún blanco, y de ahí no nos mueve ningún tratado de Ictiología. Es pescado veraniego en fresco, y protagonista de maravillosas conservas. El escabeche es una de ellas. El escabeche no es más que un modo de alargar la duración de los alimentos frescos, preocupación milenaria del ser humano.

Lo que pasa es que ese mismo ser humano, que en estas cosas no es tonto, siempre procuró que el método de conservación, ya puestos, resultase ser una forma muy apetitosa de preparar esos alimentos. Y, en general (piensen en el jamón, el salmón ahumado, el bacalao...) lo logró. Hoy se preparan escabeches para consumo inmediato. Y casi siempre están muy buenos.

Pero con el de bonito tengo mis problemas. Hace años frecuentaba la muy conocida cervecería madrileña 'Riaño', cerca de mi casa. Cerveza muy bien tirada, y variedad de pinchos. Mi favorito, los boquerones aliñados. El de la mayoría, el de escabeche. Unos hermosos tacos de bonito en escabeche.

Yo, con los atunes, tengo mis propias convicciones. Si hay que comerlo crudo (sashimi, sushi), pues crudo. Si seco, pues mojama, una delicia. Si en sus maravillosas recetas tradicionales (marmitako, a la riojana, encebollado...), en su punto, jugoso, pero ni sanguiolento ni estropajoso.

Y esa es la sensación que tengo cuando intento deglutir un trozo de escabeche: me cuesta horrores pasarlo, se me queda en la garganta, no baja, es algo seco incrustado ahí... Prefiero el bonito (atún blanco, no atún claro, mucho cuidado) en aceite de oliva.

Qué decir del huevo duro. La clara, la pobre, es eso: una simple y aburrida clara de huevo. La yema... Cómo se puede convertir la mejor salsa del mundo, que es la yema de huevo apenas hecha, líquida, temblorosa, untuosa... en algo seco y, repito el adjetivo, estropajoso. Para mí, la antiyema. No discuto que esas rodajas gualdi blancas quedan muy bien en la ensalada, o cuidadosamente solapadas sobre una ensaladilla. Tampoco que en combinación con otros elementos de la ensalada, que suavizan su textura arenosa, escabeche y huevo duro son cosas muy apreciables. Pero solas, tal cual... yo paso, respetando muchísimo a quienes devoran huevos duros y pinchos de escabeche. Les gustan, los disfrutan y hacen muy bien.

Bueno, de añadir escabeche y huevo duro se pasó, por un lado, a aquellas ensaladas de la casa, que llevaban de todo: pimiento morrón (aún no se había 'inventado' el del piquillo), espárragos, anchoas, sardinas y qué sé yo qué más, y por otro a las ensaladas del chef, llenas de elementos cuanto más exóticos y desconocidos mejor. En las primeras, los añadidos eran nacionales; en las segundas, de lo que antes llamábamos la Conchinchina.

En todo caso, ensaladas. No esas hojas de lechuga iceberg aliñadas con dos gotas de aceite y dos granos de sal que toman hoy los obsesos de la estética y lo que ellos y ellas llaman salud cuando, en un buen restaurante al que deberían ir a disfrutar, dicen eso de «a mí, una ensaladita».

La pizza, muy mediterránea

La pizza ha tenido mala fama a la hora de marcar pautas de alimentación, aunque lo cierto es que es una masa de pan enriquecido, y al ser muy fina supone que comemos poco pan y, dependiendo de los ingredientes que le añadamos, tiene 'pocas' calorías. Los jóvenes se cuidan comiendo pizza, que contiene muchos de los ingredientes de la dieta mediterránea. La base es una masa de pan enriquecida con aceite de oliva, lleva tomate y, dependiendo de nuestros gustos, la podemos rellenar de ingredientes que normalmente no tomamos solos, como el pescado o las verduras. En clase hemos hecho dos recetas de pizza con estos ingredientes que nos han gustado mucho y que compartimos.

Para elaborar la masa necesitamos 500 gramos de harina (250 gramos de harina de fuerza y el resto de harina normal), dos o tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 225 mililitros de agua, sal y una pastilla de levadura de panadero, que podemos encontrar en la zona de refrigerados del súper.

Se hace un volcán de harina y se le añade la sal y la pastilla de levadura disuelta en un poco de agua templada. Se trabaja la harina añadiendo poco a poco el agua hasta que se forme una bola, se añade el aceite y se trabaja la bola hasta que no se pegue a las manos. Con un rodillo o una botella limpia estiramos la masa hasta que quede fina. La ponemos en una placa de horno precalentado a 200 gramos, la pinchamos para que no suba y la precocemos tres o cuatro minutos. La sacamos, la rellenamos al gusto y volvemos a meterla en el horno a 180º hasta que quede crujiente y con los bordes dorados.

Sugerencia de relleno: pizza marinera. Hace falta salsa de tomate (a ser posible casera), queso, gambas peladas cocidas, mejillones abiertos al vapor, bonito (una lata bien escurrida), cebolla, aceitunas negras sin hueso, surimi, aceite de oliva, albahaca y 1 lata escurrida de anchoas. Cubrimos la base precocida con la salsa de tomate, añadimos queso a voluntad, incorporamos las gambas y mejillones, junto con el bonito, la cebolla picada menuda, las aceitunas cortadas en rodajas, un poco de surimi cortado en tacos, un chorrito de aceite, albahaca al gusto y las anchoas laminadas.

Para comer verdura, recomendamos esta receta. Hacen falta tomates y champiñones cortados en láminas, pimiento rojo y pimiento verde cortado en tiras finas, cebolla picada menuda, queso al gusto, calabacín en rodajas finas, aceite de oliva, orégano y salsa de tomate casera. Una vez que tenemos la masa precalentada colocamos los ingredientes ordenadamente en la masa y los metemos al horno durante 20 minutos a 180 grados.

Artículo realizado por los alumnos de 1º de F.P. Básica de Cocina y Gastronomía del CIFP La Merced

El chemsex, otra moda que es mortal

LA fantástica vida de Henry Hendron saltó por los aires el día que este abogado británico llamado a ser alguien en el Partido Conservador se enganchó al chemsex; un fenómeno de moda en el colectivo gay que consiste en ponerse hasta arriba de drogas y practicar sexo en grupo –de unas diez personas– hasta que el cuerpo aguante. La historia ha sacudido estos días a los diarios británicos: Henry ha estado a punto de terminar en la cárcel después de que Miguel Jiménez, su novio colombiano de 18 años, falleciera en un fiestón donde el prometedor abogado fue el encargado del aprovisionamiento. En este tipo de citas se consume mefedrona porque aumenta el ritmo cardíaco, produce agitación sexual y euforia. Aderezada con metanfetamina y GHB, un depresor del sistema nervioso central que fue utilizado durante los años sesenta como anestésico, logra lo que resultaría imposible en condiciones normales. Los efectos son demoleedores y los riesgos psicológicos, altísimos: eleva el número de infectados por el VIH y,



Es tiempo de... Por Doreen Colondres

La flor que lo tiene todo

LA variedad de calabaza es tal que quizá haya apostado por plantar alguna de las especies conocidas como «de verano». Si lo ha hecho, pronto podrá disfrutar de bellas flores que, ha de saber, pueden decorar de forma nutritiva sus ensaladas y platos. Si no dispone de suelo para cultivarlas, búsquelas en los mercados. La planta de la calabaza tiene flores femeninas que se convierten en calabazas y las masculinas, que son las que degustamos.

El Cíclope por Luis Ángel Tejedor

Esperando la apertura como agua de mayo

Está prohibido el paso, pero las obras parecen haber terminado ya en la calle Doctrina, lo que provoca la curiosidad (y la impaciencia) de El Cíclope que se pregunta cuándo podrá circular por la zona.



en definitiva, coloca a quienes lo practican a un paso del desastre. Miguel y Henry son el ejemplo perfecto de la factura que suelen pasar este tipo de encuentros, convocados generalmente a través de la aplicación de móvil Grindr y celebrados en casas particulares. En España, fundamentalmente en Madrid y Barcelona, han encontrado una legión de seguidores suficientemente amplia como para que las organizaciones de gays, los colectivos anti sida, médicos y sociólogos hayan dado ya la voz de alarma. Ya se trabaja en campañas de prevención.

La Soria encontrada por Manuel Melendo

Devoción mariana en El Burgo de Osma

Sabían que, según cuenta un antiguo relato, la Virgen del Espino se apareció entre espinos al lado de una torre en el emplazamiento de la catedral de El Burgo de Osma? Una de las advocaciones marianas más conocida de Soria es la de la patrona de El Burgo de Osma, la Virgen del Espino. Según una antigua tradición, existe una leyenda muy hermosa sobre la aparición de la Virgen del Espino, recogida por el padre Janáriz y por Fray Gregorio de Argáiz, y posteriormente por Florentino Zamora Lucas en su libro 'Leyendas de Soria'.

Según este viejo relato popular, hace muchos años, en tiempos remotos, cerca del río Ucero, existían unos ricos y abundantes pastizales donde pastaban las ovejas. Un pastor se encontraba por estos lugares con su rebaño, cuando observó asombrado que el bosque se llenaba de una luz muy intensa, que parecía la del amanecer. Esta claridad era especialmente intensa en un espino que se encontraba en el centro del bosque, al lado de una torre. El zagal se acercó a aquel lugar y vio en el espino, la imagen de la Virgen, con una azucena en la mano derecha y el Niño Jesús en la mano izquierda. Por el lugar de su aparición la llamaron Nuestra Señora del Espino, siendo reconocida como patrona de El Burgo de Osma. De hecho, el cabildo de la catedral tiene por escudo un castillo, y sobre la torre aparece la imagen de la Virgen con una azucena y el Niño en brazos.

Se cuenta que en el sitio en donde apareció la Virgen se erige ahora la catedral de Nuestra Señora de La Asunción, en la que se encuentra la capilla de Nuestra Señora del Espino, ocupando uno de los absidiolos que tenía la antigua catedral románica. Está situada en el lado de la Epístola. Antiguamente estaba dedicada a La Resurrección de

Cristo. En el siglo XVII se realizó la capilla barroca y allí se colocó la talla de la Virgen del Espino en 1650, presidiendo un retablo realizado por Domingo de Aceveda. En la parte inferior del retablo, en el banco, aparecen pinturas donde se cuenta el relato de la aparición de la Virgen entre espinos y el traslado de la imagen, así como escenas de la vida de la Virgen María.

El Burgo de Osma tiene otra fervorosa devoción: La Virgen del Carmen. Los carmelitas se encuentran en la villa episcopal desde 1589. El templo del convento del Carmen es del siglo XVII. En la fachada se abre una hornacina con una escultura de la Virgen del Carmen, realizada en 1640 por José Rodríguez. Una de las capillas más importantes es la capilla del Niño Jesús de Praga, construida en 1762, cubierta con una cúpula sobre pechinas. En el altar mayor aparece la imagen de la Virgen del Carmen, con la típica tipología carmelitana, hábito de la Orden y el Niño Jesús en brazos con túnica blanca. Uno de los elementos más destacados de esta iglesia es el órgano francés construido a principios del siglo XIX para el convento carmelita de la ciudad francesa de Agen, que finalmente acabó en el de El Burgo de Osma. La villa episcopal celebra el 16 de julio la festividad de la Virgen del Carmen, con una procesión y con el primer concierto de la época veraniega de la banda municipal de música. En 2014 se cumplieron los cuatrocientos años de la Cofradía de la Virgen del Carmen en El Burgo de Osma, siendo celebrada esta efeméride con una exposición sobre dicha advocación. En la procesión del Carmen de ese año, de 2014 la Virgen del Carmen y la del Espino fueron llevadas juntas por las calles del pueblo.



Virgen del Carmen en El Burgo. MARIANO CASTEJÓN