



II Y III CERTAMEN GASTROUNED

Literatura y Gastronomía

UNED

ACTIVIDADES
CULTURALES

II y III CERTAMEN GASTROUNED. LITERATURA Y GASTRONOMÍA

CRÉDITOS

Actividades Culturales, Vicerrectorado de Centros Asociados

Universidad Nacional de Educación a Distancia

Madrid, 2016

Agradecimientos

Bodega Santa Cecilia,

Paradores y Miele

Maquetación y Diseño

Diseño CTU

ÍNDICE

II CERTAMEN GASTROUNED 2015 // PRIMER Y SEGUNDO PREMIO

- 12 **Potaje de hinojo y coles.** Antonio Jesús Molina Fernández
15 **Tagarninas silvestres en tempura, sobre crema de mazamorra de uvas.** Rafael Claramunt Manjón

III CERTAMEN GASTROUNED 2016 // PRIMER Y SEGUNDO PREMIO

- 18 **Ventresca de atún con salsa de vino tinto y “lava” de arroz.** Esther Sánchez Casado
20 **Tesoro de tierra extraña en mar de jade.** Víctor Baeza Rueda

SOPAS, PASTELES Y ENSALADAS

SEGUNDO CERTAMEN

- 24 **Caldo de Soledad.** Esther Sánchez Casado
25 **Patatas a la postguerra.** Paloma Triviño Rizo
27 **Torta Al-Ándalus.** Verónica González Mencía
29 **Ensalada tibia de pescado.** Catalina Roig Oliver
30 **Brisa roja de otoño.** Irene Arévalo y Bibian Pérez
32 **Picatostes al vino tino con queso de Maxorata.** María del Carmen Almagro Momblán
34 **Alcachofas con hummus para el Albarrán.** Alberto Vallejo Martínez
36 **Perol de pan de navaja.** Salvador Valle Rodríguez

TERCER CERTAMEN

- 38 **Ensalada “Isla de queso de cabra sobre mar de hojas verdes y vinagreta de piñones”.** María Victoria Arenas Vela
- 41 **La Isla Desconocida.** Miren Nerea Zabala Ormaechea
- 43 **Saber mirar.** Bibian Pérez e Irene Arevalo
- 45 **Ensalada “Sopa de pan”.** Josefa Isabel Pérez Díaz
- 47 **Le Passage du Coeur (La Isla Desconocida).** Miguel Angel Ferreras López

PASTAS, ARROCES Y HUEVOS

SEGUNDO CERTAMEN

- 50 **El último menú de Noah y de su familia en el Arca. Asuré.** Miguel Angel Ferreras López
- 52 **Canelones de ajada de setas y tomates.** Gracia Serrano
- 54 **Huevos rellenos de gallina: Ex ovo omni; el retorno de la memoria.** Francisco Javier Gamazo de la Rasilla

TERCER CERTAMEN

- 56 **Isla de arroz integral en mar de miso.** María del Prado Real Giménez

PESCADOS Y MARISCOS

SEGUNDO CERTAMEN

- 60 **Sándalo de verano.** Lola Iglesias Álvarez
- 61 **Nido de patatas con camarones al gelée de vino tinto.** Helena Minguet Roger
- 62 **Vitelo de pescado.** Óscar David Millán Vivancos
- 64 **Suflé de judías y atún rojo.** Pablo Rodríguez Álvarez
- 66 **Almejas a los vinos de Jerez.** María Jiménez García

68 **Rojo Bonald.** Chelo Berná Rubio

TERCER CERTAMEN

70 **Obsequios desconocidos.** Cristina Mendoza Palos

CARNES

SEGUNDO CERTAMEN

73 **Codornices vendimiadas.** Manuel García Guerra

74 **Pollo a la víspera de vendimia.** Francisco Sacristán Romero

76 **Pollo a lo septiembre.** Puy Crespo Carrasco

79 **Pechugas de pollo rellenas sobre una salsa de naranja.** María Dolores Olmedo Sánchez

81 **Conejo escabechado con almejas en su jugo y zanahorias confitadas.** Josefa Isabel Pérez Díaz

83 **Cacerola de conejo silvestre con tomillo y Jerez.** Elena González Castillo

85 **Dos días de Septiembre.** Daniela Mónaco Tornese

87 **Flores “Encarnadas”.** Laura Fernández-Pacheco Álvarez

89 **Albóndigas de ciervo en salsa de setas con vino tinto.** Esmeralda Pastor Estrada

91 **Guiso de garbanzos con pirulí de rabo de toro en tempura.** Roberto Zamalloa Madariaga

95 **Carne al Bonald.** Sandra Guerrero Rodríguez

97 **Biografía para comérsela.** Aaron Suberviola Zúñiga

100 **Carne estofada con un toque de oloroso y romero.** Pamela Gorostiaga Muñoz

102 **Riñones al Jerez.** Javier Martínez Gómez

104 **Solomillo salsamora.** Roberto Aranda Castañeda

106 **Solomillo vendimiador.** Francisco Sacristán Romero

- 109 **Guiso de venado y frutos de otoño.** Beatriz Galván Toribio
 111 **Carrilleras de cerdo al vino dulce especiado.** Margarita Orozco Martín

TERCER CERTAMEN

- 113 **Guiso de especias en dos viajes.** Carlos G. Ferrera López.
 115 **Patatas Elena Pavilo.** Rafael Najas Martin

POSTRES

SEGUNDO CERTAMEN

- 118 **Espejo judicial de la naturaleza.** Francisco Javier Cardenal Aguado
 120 **Tarta deformada con enigmas.** María Teresa Garrido
 122 **Tarta de manzanas sin azúcar.** José Tomás Serral Quiles
 124 **Crepes con mermelada de uvas.** Natalia Estevan García
 125 **Pan de vino tinto y frutos secos.** Vicenta Espí Ferrer
 127 **Septiembre dulce.** Mayte Pérez Ríos
 128 **Tarta de queso con mermelada de uvas.** Rocío Santiago Nogales
 131 **Dudoso café al ron con bizcocho de nueces.** Raquel Ballarín Val
 134 **Tarta de vino, leche y miel.** Carmen Rodríguez Martín

TERCER CERTAMEN

- 137 **¡A la mar!.** María del Carmen Aguado Madrigal
 138 **¿Papas fritas con huevo y morcilla?.** Manuel Martínez Rodríguez (Texto) y María de Gracia Carrera (Receta)
 141 **Plátanos Kluay buat chee de la isla desconocida.** Alicia Hernando Prieto

PRESENTACIÓN LITERATURA Y GASTRONOMÍA

Tenemos el privilegio de introducir un texto singular sobre gastronomía y literatura cuyo contenido es fruto del interés sobre el tema, tan evidente en la actualidad, en las muchas expresiones editoriales y a través de los medios de comunicación, pero realizado a partir de la participación de una población interesada en este tema y con la aportación de sus propias recetas y conocimientos ejercitados mediante la experiencia práctica.

Cuando se planteó este Certamen en el marco del Club de Cultura de la UNED y se definieron los objetivos, se aspiraba a impulsar el hábito de la lectura, y a estimular al mismo tiempo a la gente a que expusiera sus habilidades sobre temas gastronómicos, expresados en recetas habituales, y a que los compartiera recogiendo algo tan importante como la realidad actual del consumo de alimentos en la forma de las recetas de uso común. Esto ha permitido recuperar formas de hacer, combinaciones de alimentos que responden a nuestra cultura alimentaria y, lo que es más importante, hacer sentir a los participantes que tienen algo que decir, y que muchos conocimientos que nos parecen de escaso interés pueden ser en realidad de gran utilidad para los lectores de estos temas. El plantearlo en forma de Certamen, con la posibilidad de seleccionar posteriormente las recetas más creativas y literariamente mejor argumentadas, nos parece una metodología adecuada y muy estimulante para quienes deciden arriesgarse a ofrecer sus experiencias en un tema tan importante como la comida de cada día que tiene implicaciones sanitarias, económicas y socioculturales.

El hecho de aunar una referencia literaria a todo esto, enriquece la aportación y expresa la importancia que diferentes autores han concedido a la gastronomía que ocupa una gran parte de

nuestro tiempo y que añada bienestar y satisfacción a nuestra manera de relacionarnos.
Esperemos que sea de utilidad y nos permita incrementar las formas de hacer y ayude a una reflexión más allá de los aspectos exclusivamente materiales de la comida. Nuestras más expresivas felicitaciones a quienes han hecho posible la existencia de este texto.

Madrid, 31 de Marzo de 2016

Coral Calvo Bruzos

Presidenta del Jurado

Profesora Nutrición y Dietética

Facultad de Ciencias. UNED

JURADO

Coral Calvo Bruzos

Profesora de Nutrición y Dietética de la facultad de Ciencias de la UNED.

Fernando López León

Cocinero y profesor de la Escuela de Hostelería de Madrid.

Tomás Rodríguez Díaz

PAS de la UNED y cocinero profesional de 1986 a 2004.

María Zarzalejos Nieto

Periodista gastronómica y escritora.

II CERTAMEN GASTROUNED 2015

PRIMER Y SEGUNDO PREMIO

Lecturas:

Dos días de septiembre

José Manuel Caballero Bonald

Manual de infractores

José Manuel Caballero Bonald

POTAJE DE HINOJO Y COLES

Antonio Jesús Molina Fernández

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para tres personas:

- 3 patatas grandes
- Unas coles
- 1 puñado de hinojos
- 3 puñados de garbanzos (con mano grande)
- Unas judías verdes
- 1 zanahoria grande
- Un par de tomates maduros
- 1 cebolla grande
- Un par de dientes de ajo
- Pringá en abundancia; sobre todo, cerdo: chorrizo de guiso y tocino salado (con precaución, que deja, además de la grasa, mucho sabor)
- ¿Morcilla? Mejor en rodajitas con el tapeo, la verdad
- Se le puede añadir un pedazo de gallina de la parte de la pechuga y/o un poquito de pollo con hueso para darle sabor. En las casas de los pudientes, se enriquecía con un trozo de ternera de guiso y un pedacito de jamón del bueno

(ya sean de Juviles, Trevélez o Jabugo, que están todos de morirse)

- 3 pellizcos generosos de sal (se añaden en diferentes momentos, por si hay que rectificar)
- 1 chorro generosísimo de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso pequeño de vino blanco de Jerez (en la casa de los ricos, para el caldo, se le añadía una copita de brandy)
- 1 hoja de laurel
- Si se es pudiente y se le ha podido echar jamón, ojito con la sal. Recomiendo no añadirla hasta haber probado el guiso, pudiendo suprimirse alguno de los pellizcos si se considera oportuno.
- Hay quien le añade hueso blanco (salado especialmente) al hacer el caldo. Yo no lo hago; sustituyo la gelatina del hueso por la grasa del cerdo. Ojo, lo uno o lo otro. Si no, pasa de ser un plato contundente a convertirse en una comida indigesta.

ELABORACIÓN

El día anterior, por la noche, al fresquito, se ponen los garbanzos en remojo con una pizquita de sal. Se dejan cubiertos para que no les entren bichos (con un trapo limpio de cocina es suficiente). Cuidado con cubrirlos con metal, que pueden fermentar si se les tapa. Por la mañana, se separan los garbanzos negros (si los hay) de los blanquitos, que son los que nos vamos a comer. Se enjuagan bien con chorros de agua fría y se dejan reposar.

Se pone un disco de vinilo antiguo, con ese sonido genuino de huevos fritos. Podemos elegir entre Antonio Mairena (el vampiro del flamenco), Terremoto, el patriarca de los Soto Sordera, el niño Caracol (ganador del Festival de Flamenco organizado en el año 22 por Federico García Lorca y Manuel de Falla en el Generalife), Antonio Núñez «Chocolate», «Fosforito», Bernarda y Fernanda de Utrera... Un disco de puro jondo para los preliminares. Comienza el espectáculo.

En el fondo de la olla, se echa un chorro generoso de aceite de oliva y se pone a fuego muy flojito, ya que nos va a acompañar durante toda la elaboración del plato. Mejor si el fuego es de hoguera, chimenea o bidón, con leña de olivo o almendro

Se laminan los ajos, finitos. Se le echan al aceite cuando esté muy caliente, con cuidado que no se quemen porque dan amargor. Se pica la cebolla, casi transparente, y repetimos la operación. Cortamos el tomate, mejor si está muy maduro y se le quita la piel (sumergiéndolo en agua hirviendo es muy fácil de pelar). Añadimos el primer pellizco de sal. Se deja todo hervir a su aire hasta que el tomate empieza a echar agua, que es el momento en que caerá en la olla la patata cortada en cuadrados grandes, las judías limpias y cortadas, las coles y los hinojos. La zanahoria da lo mismo entera que cortada, pelada que sin piel, echada ahora que después. Es, en sí misma, una verdura insípida que da más color que sabor.

Se cambia de disco, de tercio y de etapa vital. Insertamos un ejemplar de la generación flamenca del 70: Paco de Lucía, Morente, Sanlúcar, Menese, Cepero o Camarón. Para evitar lo obvio, como homenaje a mi adorada ciudad de Granada, podríamos poner alguno de los discos de Enrique Morente con Pepe el Habichuela a la guitarra, en los que convertían los versos de San Juan de la Cruz en oro molido («Me han dicho de una fuente que mana y corre aunque es de noche...»). Por supuesto, quien elija uno cualquiera de los discos de José Monge Cruz con Paco el de la Lucía estará apostando a caballo ganador (especialmente, por tangos y por alegrías eran de otra dimensión). Se puede optar por José Menese, Paco Cepero, Rancapino...

Explorar entre esta música es una maravilla. Cuando está todo hervidito, se le añaden las carnes. Sean generosos con la gallina, cuidadosos con el chorizo y prudentes con el tocino. A las carnes se le suman los alcoholes, tantos

como tengamos, y la hojita de laurel. Se deja que vaya cocinando a fuego lento. Mientras, cambiamos el disco elegido anteriormente por un ejemplar de José Mercé, Bandera de Andalucía, puro quejío del barrio de Santiago. Cuando la carne está sellada, se le añaden los garbanzos que han estado toda la noche en remojo y están bien enjuagaditos. Remove-mos con los juguitos que han ido soltando las verduras y las carnes bien emborrachadas (a estas alturas, el alcohol se ha evaporado) y se le pone agua hasta completar la olla. En este momento, hacemos un acto de fe y ponemos un disco de Juan Peña el Lebrijano: en homenaje a Caballero Bonald, escucharíamos «Tierra»; como tributo al flamenco, el disco elegido sería Persecución, con ese inicio tremendo que dice: «Libre como el aire, yo soy libre como el viento...». Nos servimos una copita de manzanilla de Sanlúcar, las mencionada rodajitas de morcilla y unas aceitunas trigueras (de las que han estado aliñadas con ajo y especias) mien-

tras escuchamos esta gran ópera flamenca. De vez en cuando, entre buchillo y buchillo, removemos la olla con un cucharón de madera de palo largo. Por supuesto, probamos con la misma cuchara y la volvemos a meter sin limpiar en la olla, que todo tiene sustancia.

Se deja hervir el tiempo que duran los discos, unas cuatro horas. Despacito, sin prisa, dejamos que se vaya haciendo hasta que haya ligado el caldo y no se vea aguado. En realidad, lo propio sería hacer la olla el día anterior y comérsela en el segundo calentón, que es cuando están buenos de verdad estos potajes. Lo dejo a su elección, faltaría más. Si se me permite el sacrilegio, podríamos terminar comiendo el plato acompañado de un vino de Chiclana mientras escuchamos El amor brujo, de Manuel de Falla; a ser posible, la versión termonuclear que cantaba Rocío Jurado de la «Canción del fuego fatuo». Un pequeño placer oculto, lo reconozco. Y a disfrutar sin remordimientos, culpa ni tristeza. Que aproveche.



RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Desde tiempo inmemorial, los pobres y humildes han elaborado este tipo de guisos como plato único del día, aprovechando el fuego de la hoguera y agrupándose alrededor para compartir un chato de buen vino (magnífico caldo en el caso de los jerezanos) y un poquito de cante y de baile. En la novela Dos días de septiembre, Caballero Bonald hace referencia a esa diferencia de clases entre los pobres muy pobres y los ricos y poderosos en el Jerez de la Frontera de la década de los 60, en pleno

franquismo. Este guiso podría, perfectamente, ser una de las comidas que daban olor y sabor en las «tabernas de madrugada de las mujeres de rostros tristes que cumplían sus penosas obligaciones». También podría ser la comida que el señorito Andrés donaba a los pobres de solemnidad como buena obra propia de todo un creyente.

De todas maneras, debo reconocer que no hago mención con este plato tan solo a las lecturas propuestas, sino al carácter de excepcional flamencólogo del gran José Manuel Caballero Bonald.

BIOGRAFÍA

Antonio Jesús Molina Fernández, licenciado en Psicología, por la Universidad de Granada, y en Antropología Social y Cultural, por la UNED. Estudiante del máster de Problemas Sociales UNED / Universidad de Granada. Profesor asociado Departamento de Psicología Social, de la Universidad Complutense de Madrid.

TAGARNINAS SILVESTRES EN TEMPURA, SOBRE CREMA DE MAZAMORRA DE UVAS

Rafael Claramunt Manjón

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para las tagarninas:

- 1/2 kg de tagarninas silvestres
- Harina de tempura para rebozar (o harina de trigo mezclada con un vaso pequeño de agua fría)
- Agua para la cocción
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la mazamorra de uvas:

- 200 g de pan de pueblo
- 100 g de almendras crudas
- 150 g de uvas
- 1 diente de ajo, sin el germen central
- Sal
- 100 cc de aceite de oliva virgen extra
- 20 cc de vinagre de Jerez
- 1/2 litro de agua

Para adornar:

- Virutas de jamón serrano
- Aceite crudo de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Limpiamos las tagarninas silvestres de restos de arenilla y quitamos la pequeña piel del tallo. Las cocemos en abundante agua salada durante unos 10 o 12 minutos.

Una vez cocidas, las escurrimos y las introducimos en la tempura, que se puede hacer con harina mezclada con agua fría (o, directamente, con harina de tempura).

A continuación, las pasamos por huevo batido y las freímos en aceite bien caliente para que queden crujientes por fuera y no muy hechas por dentro.

Para hacer la mazamorra de uvas, trituramos las almendras, el ajo, el pan troceado, la sal, el agua y las uvas despepitadas hasta que quede una crema fina.

Se añade el aceite y el vinagre y probamos

para ajustar cantidades. Antes de servirla, ha de estar unas dos horas en el frigorífico.

Para emplatar, realizamos una cama con la mazamorra sacada de la nevera y, sobre ella, ponemos las tagarninas aún calientes. Espolvoreamos por encima unas virutas de jamón serrano y un chorreón leve de aceite de oliva virgen extra, si puede ser, de variedad Arbequina, que refuerce el sabor afrutado.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Mi lectura ha sido la novela *Dos días de septiembre*, que se desarrolla en tiempos de vendimia, en alguna localidad gaditana que puede ser Jerez de la Frontera, en la que se diferencian muy bien los roles llevados a cabo por los patronos y los trabajadores del campo (todos ellos, por cuenta ajena y de nivel económico verdaderamente bajo), que podían llegar a pasar auténticas necesidades, lo que acababa marcando su comportamiento a lo largo de la vida.

Es por ello por lo que utilizo en mi receta las tagarninas, una hierba silvestre que se da en el Bajo Guadalquivir, que se puede recoger incluso en las laderas de los caminos y se utiliza tanto cocida como en guiso con legumbres y que era el complemento alimenticio que los campesinos llevaban a su mesa.

Las he combinado con una mazamorra de uvas, una crema fría de origen musulmán, precursora del salmorejo, pero que utiliza la uva, el pan y la almendra como ingredientes principales, todos muy apropiados tanto en la época como en el lugar en el que se desarrolla la novela.

Les puedo asegurar que el resultado es absolutamente sorprendente.

BIOGRAFÍA

Rafa Claramunt, nacido en Córdoba el 14 de febrero de 1968.

Cursé estudios en Córdoba, donde viví mi infancia hasta que me desplazé a Sevilla para

hacer Ciencias Económicas. Una vez terminada la carrera y tras el breve espacio de tiempo del Servicio Militar, pasé a trabajar en banca durante dieciséis años (Valencia, Canals, Isla Mayor, Las Cabezas de San Juan o La Carolina, a donde me trasladé para trabajar una vez casado). Mi residencia habitual está en Baeza (Jaén).

Actualmente, soy empresario agrícola y curso en la UNED estudios del grado de Filosofía (más bien por incremento de conocimiento o hobby), lo que me ha devuelto al mundo universitario, que ha sido para mí una satisfacción.

III CERTAMEN GASTROUNED 2016

PRIMER Y SEGUNDO PREMIO

Lecturas:

El cuento de la isla desconocida

José Saramago

Ensayo sobre la lucidez

José Saramago

VENTRESCA DE ATÚN CON SALSA DE VINO TINTO Y “LAVA” DE ARROZ

Esther Sánchez Casado

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 4 trozos de ventresca de atún de unos 150gr. cada uno
- Espinas, pieles y recortes de atún
- 1/2 litro de vino tinto
- 1 cebolla mediana
- 8 champiñones “portobello”
- 2 cucharadas de miel
- Una taza de arroz de grano redondo
- Un sobre de tinta de calamar
- Aceite de oliva, sal

ELABORACIÓN

Para la “lava de arroz”:

Cocer el arroz con el triple de su volumen de agua y la tinta hasta que quede muy pasado (una media hora).

Triturar hasta obtener una masa.

Extender la masa en una lámina de silpat o en papel de hornear formando una capa fina.



Meter al microondas a potencia media durante intervalos de 3 minutos hasta que la plancha quede seca. Serán necesarios alrededor de 10-15 minutos en total.

Partir en trozos y freír en aceite bien caliente.

El pan de arroz se hinchará.

Para el atún:

Poner el vino en una cacerola y reducir al fuego hasta una cuarta parte de su volumen inicial.

En otra cacerola, pochar la cebolla picada con

un poco de aceite durante diez minutos. Añadir la reducción de vino, los recortes, las espinas de atún y la miel. Cubrir con agua, salar y cocer durante media hora.

Pasado este tiempo, colar el caldo en otra cacerola y poner a reducir al fuego.

Marcar los trozos de ventresca en una sartén a fuego fuerte y añadir a la salsa.

Cortar los champiñones en cuartos, saltearlos y añadirlos también a la salsa.

Hervir el conjunto unos 5 minutos, espesar la salsa si es necesario con un poco de Maizena y servir acompañado de un par de trozos de “lava” de arroz.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

A la hora de elaborar la receta me llamó la atención la relación entre El cuento de la isla desconocida y el traslado de Saramago a Lanzarote en 1993 y la impresión de la lectura de los Cuadernos de Lanzarote hace muchos años. Las recreaciones imaginarias de ese es-

pacio que es la isla son frecuentes en el autor y reflejan su querencia por los lugares al margen -también en La balsa de piedra donde un fragmento de península se adentra flotando en el mar-, lugares en paz donde reencontrarse con la visión reveladora de la propia realidad sólo desvelada por la mirada profunda que, apartándose de lo cotidiano, penetra lo esencial. El cuento huye de la concreción: la isla será algo diferente para cada hombre o mujer; juntos o por separado encontrarán y construirán un paisaje distinto y único.

La receta que he elaborado surge de esta idea de la isla, de los recursos que podemos extraer de ella y de los elementos de fuego y lava de Lanzarote expresado en el crujiente y la salsa de vino que acompaña el plato.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Resido en Madrid y soy funcionaria de la UNED desde hace tres años (antes trabajé en la Universidad de Alcalá). Desempeño mis funciones

en la Facultad de Derecho, en el negociado del grado en Trabajo social. Estoy casada y tengo un hijo. Es la primera vez que me presento a un concurso que une dos de mis pasiones: la lectura -la primera, la imprescindible- y la gastronomía. Espero que la receta que aquí presento sea de vuestro agrado.

TESORO DE TIERRA EXTRAÑA EN MAR DE JADE

Víctor Baeza Rueda

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

Para la vela de sésamo:

- 15 g de semilla de sésamo
- 9 g de zumo de naranja
- 5 g de harina de todo uso
- 9 g de mantequilla sin sal fundida

Para las perlas de cítricos:

- 75 g de zumo de naranja
- 75 g de zumo de limón
- media cucharada de postre de azúcar
- 2 g de agar agar
- 500 ml de aceite de girasol muy frío
- (Opcional: Perla de azúcar para repostería)

Para la tierra de cacao:

- 125 g de harina de todo uso
- 2 cucharadas soperas de cacao desgrasado (preferiblemente Valor)
- 75 g de azúcar blanco
- 75 g de mantequilla

Para la mousse de menta:

- 50 g de hojas frescas de menta
- 25 mL de licor de menta
- 80 gr de azúcar
- 2 hojas de gelatina neutra
- 125 mL de agua
- (Opcional: azúcar dorado de repostería)



ELABORACIÓN

Para la vela de sésamo:

Se mezclan todos los ingredientes en un cuenco y se llevan 5 minutos al congelador. Una vez enfriado se pone la masa en papel sulfurizado

de horno sobre una bandeja y se estira para que quede muy fino. Con el horno precalentado a 180°C se hornea durante 5 minutos. Se retira y se deja enfriar. Una vez frío se corta con la forma deseada. Se reserva.

Para las perlas de cítricos:

Se pone el aceite de girasol en un recipiente algo y estrecho y se mete al congelador durante 10 minutos. Se mezclan el zumo de naranja y el de limón y se cuelean. Se pone la mezcla en un cazo y se le añade el azúcar. Se remueve hasta que el azúcar esté disuelto. Se añade el agar agar y se retira del fuego un poco antes de que llegue a la completa ebullición. Se retira el aceite del congelador y con una jeringuilla pequeña sin aguja se coge una cantidad de zumo. Se aplican pequeñas gotas sobre el aceite. El frío de éste hace que la gelatina solidifique muy rápidamente y como consecuencia se obtienen unas pequeñas esferas parecidas al caviar. Las rescataremos con un colador del aceite. Se reservan.

Para la tierra de cacao:

Se mezclan todos los ingredientes secos y se añade la mantequilla muy fría. Con las yemas de los dedos se amasa la mezcla por extrusión. Se mezcla todo bien. Se observará que se forman pequeños grumos. En una bandeja de horno, sobre papel sulfurizado se extiende la mezcla.

Se hornea a 180°C durante 15 minutos removiendo la mezcla cada 3 o 4 minutos para que pierda toda la humedad. (El tiempo puede variar. Es importante remover muy bien para que no se queme y se quede seca por todos lados) Obtendremos unas migas crujientes de cacao. Se reserva

Para la mousse de menta:

Se pone el agua a hervir. Mientras lavaremos las hojas de menta frescas. Una vez hirviendo el agua se pondrán las hojas en ésta y se retirará del fuego. Se añade en este momento el azúcar. Se remueve. Se puede tapar con un papel film para que la infusión adquiera mejor

el aroma a menta. Se deja templar. Se trituran las hojas de menta en el agua y se cuele. Previamente habremos puesto las hojas de gelatina neutra a hidratar en agua fría. Una vez tengamos la infusión limpia se vuelve a llevar al fuego, no es necesario calentar demasiado. Se añadirán las hojas de gelatina y se removerá hasta que se disuelvan. Se retira del fuego y se reserva. Cuando haya templado se añade el licor de menta a esa mezcla.

La nata debe de estar muy fría para que monte. Se monta con una varilla manual o eléctrica. Una vez montada aplicamos muy lentamente la mezcla anterior (procurando que no esté tibia porque si no la nata se puede cortar o perder textura), con una lengua aplicaremos movimientos envolventes para integrar toda la mezcla. Se lleva 7 minutos al frigorífico para que cuaje ligeramente.

Terminación:

En un recipiente aplicamos una cucharada sopera de tierra de cacao. Encima pondremos

la mousse de menta. Lo mantendremos en la nevera al menos 4 horas para que la mousse adquiera la textura correcta.

Una vez transcurrido el tiempo pondremos la vela de sésamo. Junto a esta aplicaremos una pequeña cantidad de perlas cítricas (Opcional: se puede poner a modo de adorno una pequeña perla de azúcar que se encontrará fácilmente en cualquier supermercado, en la zona de repostería) pondremos una pequeña cantidad de tierra de cacao en la superficie (Opcional: un poco de azúcar dorado para repostería que encontraremos en la misma sección del supermercado mencionada anteriormente, le aporta a esta elaboración un matiz estético especial). ¡Y a disfrutar mientras leemos el genial cuento de Saramago!

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

En este plato podemos encontrar una disposición en capas, que por un lado hace referencia a uno de los ejes de la narración como son las

diferentes puertas que aparecen en el palacio donde el protagonista realiza las peticiones al rey y por el otro, la búsqueda del tesoro que en este caso es la propia isla desconocida.

Podemos apreciar diferentes texturas que se adecuan a las circunstancias de la narración: Por una parte tenemos la vela del barco del relato, que nos timonea por el sendero de aire que todo sueño posee y aún por construir, ese mismo que lleva a las perlas de cítricos que simbolizan lo apetitoso y brillante, el cofre esperando ser abierto al final del camino, no sin despreciar que en el trayecto de alcanzarlo estará presente la inestabilidad propia del mar que podemos encontrar en el siguiente nivel. La mousse de menta representa la perfección de esas aguas de jade que son a la vez preciosas e intimidantes, brindan momentos de calma por su inmensidad y a la vez por esto producen cierta inseguridad, un combinación romántica entre la pasión y la realidad, sin duda extraña, como el azar que hace que

la menta y el chocolate se unan en ese equilibrio, siendo tan dispares. Se integra en este matrimonio culinario el riesgo de decidir y la satisfacción que esto supone aunque sea aventurado, algo que en principio puede parecer de locos pero que puede salir mejor que bien. Finalmente encontramos la estabilidad y la dulzura de la tierra firme que tanto aprecia el que ha sido vapuleado y vuelve a apoyarse, a sentir la gravedad, habiéndose visto desde fuera de sí, floculando como una partícula en un bucle que por fin, cuando sedimenta, cuando llega al lugar dónde buscarse, empieza de nuevo, pero con el criterio bien afilado. En ese momento comienza la carrera de encontrar su lugar en el mundo. La seguridad de que habrá recompensa y que cada elemento aunque parezca en principio despreciable creará esa combinación única de plenitud. Además, al igual que este maravilloso cuento de Saramago, esta receta es de final abierto: ¿cuántas veces más lo querréis degustar?

BIOGRAFÍA

Víctor Baeza Rueda es un joven gastrocultor que a pesar de haber nacido en Madrid ha desarrollado la mayor parte de su vida en un pueblo de Toledo, Nambroca. Aunque en sus inicios sus pasos transcurrieron por el camino de la ciencia, en concreto la Química, su talento y creatividad le han llevado a proyectar sus ambiciones e inquietudes en otros campos que finalmente se han convertido en su gran pasión: la cocina y la literatura. Víctor es autor del poemario Líneas a lo imposible (El valor poético de la ruina) y gran aficionado a un universo gastronómico que no para de crecer. Sin duda un artista multidisciplinar que no entiende de fronteras. Su lema representa a la perfección su esencia: Arte en la cocina, poesía en el paladar.

CALDO DE SOLEDAD

Esther Sánchez Casado

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- Dos dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan «de ayer»

ELABORACIÓN

Calentar en una pequeña cacerola el agua con dos dientes de ajo pelados y dejar que hiervan 5 minutos.

Apagar el fuego, echar una pizca de sal y un chorrito de aceite.

Servir en el tazón preferido y tomarlo muy calentito, sin quemarnos la lengua.

Mientras esperamos que se enfríe, partimos los dientes de ajo sobre el pan abierto y disfrutamos del regalo que nos ofrece la tierra.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Manual de infractores, de José Manuel Caballero Bonald:

*A abuelos que se fueron,
a soledad y a mar,
a lucha y a pluma,
a alba y alcobas,
a sed y a resaca,
tus versos saben a tierra, olivos
y agua caliente que quema mi lengua en la
oscura tarde de otoño...*

BIOGRAFÍA

Guipúzcoa, 1975. Madre de familia numerosa. Trabaja como administrativa toda su vida. Con treinta y siete años comienzan sus ganas de estudiar. ¿No es esa realmente la edad para hacerlo? La escuela de la vida, la serenidad, la elección meditada de lo que realmente queremos saber, hacer, ser... Elijo Trabajo Social: ¿puedo ayudar a alguien a tener una vida mejor? Pues eso es lo quiero ser «cuando sea mayor».



PATATAS A LA POSTGUERRA

Paloma Triviño Rizo

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Cuatro patatas de tamaño mediano/grande
- Harina
- Dos o tres huevos
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Sal
- Perejil
- Aceite
- Un chorro de vino blanco
- Agua

ELABORACIÓN

Se cortan las patatas en rodajas de alrededor de 1 cm de grosor. Se salan y se rebozan en harina y huevo. Se echan a una sartén donde hayamos puesto aceite a calentar (se hace más rápido si hay abundante aceite en la sartén, pero para mí queda demasiado aceitoso, aunque se pueden escurrir en papel absorbente de cocina). Se fríen vuelta y vuelta para que se



dore el rebozado y se ponen en una cazuela, unas encima de otras. Mientras, se cuece un huevo y se reserva.

En el aceite que ha sobrado (si es demasiado se quita hasta que cubra ligeramente el fondo), se echa la media cebolla, el ajo y el perejil picados finamente. Se rehoga a fuego lento hasta que la cebolla quede bastante transparente pero sin que se poche. Se echa un vaso de agua y un chorrito de vino blanco y se deja

cocer un par de minutos. Se echa la mezcla sobre las patatas, se tapa la cazuela y se pone a fuego medio durante unos 25 minutos o hasta que al pinchar las patatas se vea que están blandas. Hay que tener cuidado de que no se evapore todo el caldo, así que si se quedan secas se echa un poco más de agua y asunto arreglado.

Del huevo que se había cocido, se separan la clara de la yema. La yema se machaca con un poco del caldo de las patatas y se echa sobre estas (sirve de espesante y no es tan pesado como la harina).

Normalmente, cuando no conoces el plato, piensas que vas a comer pescado o pollo, pero no, son solo patatas que se dan importancia. Aunque no os dejéis engañar por la sencillez de la receta. ¡¡Buenísimo!!

RELACIÓN CON LECTURAS

Dos días de septiembre.

Aún en los sesenta, se siente la escasez de la posguerra para las clases más desfavorecidas, el claro distanciamiento entre ricos y pobres. La diferenciación de su gastronomía está en que mientras los ricos hacían alarde de sus caprichos, los pobres recurrían a su creatividad para que con los poquísimos ingredientes de que disponían pudieran llenar el estómago de sus familias con tan pocos recursos, como observamos en el libro *Dos días de Septiembre*. En Andalucía, se vivió plenamente este asunto ya que la diferenciación de clases fue aún más acusada por los abusos de los ricos latifundistas y la servidumbre a la que estaban sometidos los pobres jornaleros. Esta receta refleja que, aun con pocos recursos, los pobres eran capaces de hacer exquisitas recetas, ayudados por la imaginación y el hambre.

BIOGRAFÍA

Madrid, 1965. Formadora on-line en la Subdirección de Nuevas Tecnologías de Justicia. Estudiante en la UNED de primero de Pedagogía. De madre madrileña y padre manchego. Este último luchó en el bando republicano durante la Guerra Civil española y estuvo tres años encarcelado en Albacete por motivos políticos. Mi madre vivió también la durísima posguerra madrileña en una pequeña buhardilla de la calle de Santa Ana (en el mismo Rastro). Ambos sufrieron la posguerra en diferentes lugares. Hicieron mella en sus carnes el hambre, la tiranía y el rencor de los vencedores. Pero también agudizaron al máximo muchas cualidades que les permitieron sobrevivir en este profundo caos; y una de ellas, sin duda, fue que, con los escasos recursos que tenían, pudieron ahuyentar la enorme hambruna. La patata fue un ingrediente fundamental en aquellos tiempos; se aprovechó tanto lo de dentro como sus mondas, de ahí esta y otras muchas recetas

que hemos heredado sus hijos y que, aunque de bajo coste, son de gran valor culinario. Soy madre de dos hijos, quienes heredarán estas y otras recetas culinarias de su abuela, así como los valores democráticos que poseemos en la actualidad y que, sin duda, hemos disfrutamos en buena parte por nuestros valientes y comprometidos antepasados. Espero que nunca lo olviden.

TORTA AL-ÁNDALUS

Verónica González Mencía

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para la torta

- 2 láminas redondas de hojaldre
- Unas lonchas finitas de jamón (del bueno), cortadas en pequeños trozos y suficientes para cubrir la superficie del hojaldre
- Un poco de azúcar y de canela
- Unos 350g de cabello de ángel

Para el cabello de ángel

- La pulpa de una calabaza, troceada y sin pepitas
- Azúcar (la misma cantidad de azúcar que de pulpa de calabaza seca)
- Canela

ELABORACIÓN

Para hacer el cabello de ángel, ponemos en una olla la pulpa de la calabaza troceada, se cubre con agua y se cuece a fuego lento durante una hora. Una vez cocida, la escurrimos bien en un colador y separamos con cuidado



los filamentos. Después, lo volvemos a poner en la olla y agregamos la misma cantidad de azúcar que de calabaza. Añadimos un poco de canela. Cocinamos durante otra hora a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que se evapore el líquido y quede con la textura deseada. Mientras, precalentamos el horno a 180°, colocamos una de las láminas de hojaldre sobre la placa del horno. Distribuimos de forma uniforme el cabello de ángel, dejando sin cubrir 2 cm alrededor del borde. Repartimos el jamón por encima, cubrimos con la otra lámina de hojal-

dre y cerramos la torta. Se pincha la superficie con un tenedor y espolvoreamos con un poco de azúcar.

Hornear a 180° durante 40 minutos aproximadamente, hasta que esté bien doradito.

Al sacar del horno, se vuelve a espolvorear con azúcar y canela.

Relación con las lecturas

La receta está relacionada con la obra *Manual de infractores*, de José Manuel Caballero Bonald; concretamente con el poema «Madinat Al-Zahra».

En él habla sobre lo efímero y fugaz de las obras del hombre, en concreto de la ciudad de Medina Azahara edificada durante el califato de Abd al-Rahman III. De cómo el paso del tiempo desgasta y hace caer en el olvido las grandes obras de la humanidad.

No obstante, aquello que es adoptado por la sociedad, por su cultura, que se funde y evoluciona con ella, como es el caso de la gastronomía

mía, no puede «ser reducido a escombros» y, hoy en día, algunas de las recetas de la cultura culinaria de España y de Portugal tienen aromas y recuerdos de esta gastronomía árabe que ejerció su influencia sobre el territorio durante casi 800 años.

En el caso de esta receta, se evidencia en el uso del hojaldre y la canela, introducidos en el Mediterráneo por comerciantes árabes y fenicios, y en el uso del dulce de calabaza, tan empleado en dulces típicos de esta gastronomía. No obstante, añadiendo el sabor salado del jamón que realza el dulzor del cabello de ángel, se le da al plato el punto de adaptación a la cocina típica española. Un contraste de sabores que los potencia a ambos.

Porque no siempre «ese esplendor inmensurable que hace mil años deslumbrara al mundo» está destinado a desaparecer, y menos si tiene recuerdos de dulces árabes.

BIOGRAFÍA

Nacida en 1988 en Santander. En 2006, comenzó la licenciatura de Derecho en la Universidad de Cantabria, época en la cual empezó la afición a la cocina. Posteriormente, y tras la subida de las tasas universitarias, trasladó su expediente académico a la UNED, donde en el presente curso finalizará sus estudios de grado en Derecho.

ENSALADA TIBIA DE PESCADO

Catalina Roig Oliver

Mi idea es ante todo dar lugar a un plato sano, que moleste nada o lo mínimo a cualquier conciencia y cuyos ingredientes puedan ser adquiridos en cualquier supermercado. Por eso, he ideado esta ensalada que combina básicamente con algunas lechugas, algunos frutos secos y algún producto del mar. Por supuesto, los ingredientes que expongo podrán ser sustituidos al gusto de cada cual. El plato obtenido se presentará preferentemente en un bol y se ha de servir inmediatamente.

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Hojas de lechuga de diferentes tipos
- Rúcula
- Picatostes
- Ajonjolí (sésamo)
- Queso de cabra
- Tomates cherry
- Pasas de Corintio
- Nueces peladas

- Aguacate
- Rape
- Langostinos
- Vinagre de Módena
- Aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

Se corta las hojas de lechuga en juliana. Se añaden los brotes de rúcula y los tomates cherry cortados en mitades, así como el aguacate cortado en trocitos. Se añaden las pasas y las nueces, el ajonjolí y los picatostes (daditos de pan tostado). Se pelan los langostinos y se hacen a la plancha. Se junta con la ensalada. El rape, que se troceará para añadirlo también a la ensalada, se preparará a la plancha o frito con poquísimo aceite.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Se me ocurrió leyendo *Dos días de septiembre*, de José Manuel Caballero Bonald, aunque

también tuve nociones del poemario *Manual de infractores*, del mismo autor, debido a las cuales surgió la idea de incluir pescado entre los ingredientes de la ensalada. He querido idear una ensalada que creo que se identifica con el ambiente campesino que se refleja en la novela *Dos días de septiembre*. Aunque considero que el elemento básico (si no alimento) de dicha obra es el vino, cuyo consumo para acompañar a mi plato lo dejo a la libre elección de cada cual.

BIOGRAFÍA

Catalina Roig Oliver nació en Ses Salines, Mallorca, a principios de 1971. Estudió la carrera de Magisterio y se dedica a la enseñanza desde hace veinte años, más o menos. Tiene dos hijos y disfruta practicando algún deporte semanalmente. Además de esto, adora leer buenas novelas en su escaso tiempo libre.

BRISA ROJA DE OTOÑO

Irene Arévalo y Bibian Pérez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 2 masas de hojaldre
- 1/4 de leche evaporada
- 2 cucharadas grandes de mantequilla
- 1 cucharadita pequeña de pimienta negra
- Un pellizco de nuez moscada
- 10 cucharadas postre de mostaza Dijon
- 1 cucharada de postre de miel
- Sal
- Aceite de oliva virgen
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 200 g de champiñones frescos
- 1 huevo
- Grosellas

ELABORACIÓN

Lavar y cortar en trozos pequeños y finos las cebollas y los puerros. Pochar todo a fuego lento unos veinte minutos, hasta que adquieran un tono dorado y estén blandos, comenzando

por los puerros (10 minutos) para, posteriormente, añadir la cebolla a la misma sartén y seguir cocinando ambos ingredientes juntos otros 10 minutos aproximadamente.

Lavar y cortar en finas láminas los champiñones y rociarlos inmediatamente con limón para evitar que se pongan negruzcos. En una cazuela, poner las dos cucharadas colmadas de mantequilla e ir cocinándolos en dicho recipiente hasta que estén blandos.

Preparar una mezcla de 1/4 de leche evaporada, diez cucharaditas de postre de mostaza y una cucharadita de miel. Añadir la sal, la pimienta negra y la nuez moscada. Remover a fuego lento todo junto, con los puerros, cebollas y champiñones ya cocinados, durante 8 a 10 minutos, hasta que quede ligado.

Preparar la masa de hojaldre: una para el fondo (cuyos bordes se redondearán para contener la mezcla de verduras, mostaza y miel) y otra para la superficie. Esta última se rallará transversalmente con fin decorativo y se pincelará

con huevo batido. Hornear a 200° durante veinte minutos. Sacar del horno y adornar la superficie con las grosellas. Servir caliente.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

La obra *Dos días de septiembre* nos retrotrae a la España andaluza de los años 60, más concretamente en la época de vendimia, donde cohabitan una mezcla explosiva de clases sociales con existencias diametralmente opuestas. Nuestra receta intenta establecer una conexión con la novela desde una doble vertiente: por un lado, el respeto y protagonismo de la naturaleza, y el espacio en esta obra (comienzo del otoño, época de cosecha, y el mundo rural) lo plasmamos en la elección de ingredientes tales como puerros, cebollas y champiñones, los cuales se pueden recolectar en la huerta en esta época y, por otro lado, la variedad explosiva de personajes pertenecientes a distintas clases sociales la hemos querido representar en la mezcla de ingredientes

humildes (puerros, cebollas, champiñones etc.) con otros intermedios en cuanto a su sofisticación (mostaza de Dijon) o bien con ingredientes más exclusivos y ornamentales (grosellas y hojaldre).

La palabra «brisa» en el nombre de la receta se debe a que, por sus ingredientes básicos de verduras junto con el hojaldre esponjoso, resulta ligera. El adjetivo «roja» de nuestra receta tiene un doble significado: por una parte, quiere servir de guiño a la novela, en la cual el vino es su eje vertebrador aunque nosotras no lo que no hemos utilizado para nuestra propuesta gastronómica, de ahí la elección de grosellas de color rojo, como el vino, estableciendo dicha conexión de manera indirecta. Por otro lado, el rojo del nombre se debe a las grosellas elegidas para dar color a la vez que un interesante contraste de sabor al plato.

BIOGRAFÍAS

Irene Arévalo es estudiante de 2º de Medicina, bailarina y una gran aficionada a la cocina en sus ratos libres.

Bibian Pérez es filóloga, gran aficionada a jardinería y a la lectura.

Ambas son madre e hija y comparten ratos muy agradables en la cocina, elaborando platos nuevos (tanto españoles como de otros países) e innovando a la hora de ponerlos en práctica. En dichas ocasiones, Irene suele ser la cocinera y Bibian, la madre, actúa como pinche.

PICATOSTES AL VINO TINO CON QUESO DE MAXORATA

María del Carmen Almagro Momblán

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de pueblo asentado
- Vino tinto de Rioja joven
- Azúcar al gusto
- Canela al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso semicurado de Maxorata (Fuerteventura)

ELABORACIÓN

Cortamos las rodajas de pan de pueblo, de unos dos dedos de grosor, y las freímos en abundante aceite.

Las escurrimos en papel absorbente y las ponemos en un plato. Le echamos unas cucharaditas de vino, azúcar y canela espolvoreada al gusto.

Sobre las rebanadas, ponemos lonchas de queso majorero, de un dedo de grosor, previamente pasado por la plancha —vuelta y vuelta— para marcarlo.

Esta receta la propongo como postre pero, si

se quiere servir como pincho, pondría sobre el queso un poquito de mermelada de tomate templada. Buenísimo.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Tiene relación con la obra *Dos días de septiembre*, de José Manuel Caballero Bonald. En esta novela, se refleja la vida cotidiana de un pueblo; en concreto, Jerez, durante la época de la vendimia. Destaca la presencia constante del vino y las relaciones de poder. Temas reflejados: amores y odios, costumbres y la diferencia de clases.

He elegido esta receta porque soy de un pueblecito de Jaén. Aunque no hay vendimia, si recolección de aceituna. Esta última, al igual que la recolección de la uva, ha estado marcada en la historia por las relaciones de poder, entre los terratenientes y jornaleros. Ambas guardan muchas similitudes en cuanto a la idiosincrasia del trabajador del campo, la vida y costumbres en torno a la recolección e, incluso, las fiestas y

ritos de final de campaña. He unido dos ingredientes preciados en nuestra gastronomía: el vino y el aceite.

Estos picatostes se toman en muchos pueblos de Jaén, en el desayuno o en el postre, como tantas veces vi a mi padre hacerlo en mi infancia y, normalmente, en invierno. El olor a pan frito está muy unido a mis recuerdos.

El plato es tremendamente sencillo, pero he querido añadir la sofisticación de un buen queso canario, por mi vinculación laboral actual a estas tierras. Trabajo en la Administración de Justicia en Las Palmas de Gran Canaria.

He querido también hacer un guiño al escritor, por su ascendencia francesa por parte de madre. En Francia, es muy habitual tomar el queso de postre.

BIOGRAFÍA

Nací en Arquillos (Jaén), en 1973. Soy licenciada en Sociología por la UNED y actualmente estudio 5º curso de Derecho en la misma Universidad. Trabajo en la Administración de Justicia en Las Palmas de Gran Canaria.

Mis aficiones son leer, escribir cuentos, el senderismo y la cocina.

ALCACHOFAS CON HUMMUS PARA EL ALBARRÁN

Alberto Vallejo Martínez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 8 alcachofas
- 3 o 4 limones
- 300 g de garbanzos (dejar en remojo la noche anterior)
- 3 cucharadas de pasta tahini (tahina o tahin)
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de romero fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce
- Perejil
- Pan de pita
- Sal

ELABORACIÓN

Por una parte, prepararemos el hummus. Para ello cocemos los garbanzos con agua y sal en una olla a presión durante treinta y cinco minutos. Escurremos los garbanzos. Reservamos el agua de la cocción.

Pasamos los garbanzos, junto con los ajos pelados, por la batidora, agregando poco a poco el agua de cocción, hasta obtener un puré homogéneo.

Añadimos al puré de garbanzos la pasta tahini, el zumo de dos limones y una pizca de sal.

Removemos para mezclar. Reservamos el hummus.

Por otra parte, precalentamos el horno a 190° durante unos quince minutos. Cortamos las alcachofas, retirando los tallos, las hojas exteriores y la punta. Vamos dejando las alcachofas preparadas en una cazuela a la que hemos agregado previamente agua fría y zumo de limón (esto evita que se oxiden y adquieran un color negro). Una vez que están todas cortadas, las pasamos a una fuente. Agregamos cuatro cucharadas de zumo de limón, un chorro de aceite de oliva, las ramas de romero y la sal, y lo introducimos en el horno.

Subimos la temperatura del horno a 200° durante cuarenta minutos. Sacamos cuando estén

doradas.

Emplatamos las alcachofas acompañadas del hummus, añadiendo aceite de oliva, perejil y pimentón. Servimos todo ello acompañado con pan de pita.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

En *Dos días de septiembre*, José Manuel Caballero nos relata que don Andrés comenta a Ayuso que ha pensado en dar una comida a los pobres de Albarrán. He imaginado un plato delicioso, aunque únicamente para dos comensales; una comida mediterránea y sencilla que podrían comer los pobres de Albarrán y es la receta con la que participo en este concurso.

BIOGRAFÍA

Alberto Vallejo actualmente vive en Madrid, pero nació en Burgos. Es licenciado en Ciencias Químicas, Ingeniero Técnico de Informática de Sistemas por la UNED y, en la actualidad, estudia un máster en Inteligencia Artificial Avanzada en la UNED. Trabaja como programador, desarrollando aplicaciones informáticas. Está interesado en la ciencia y la cultura. Es aficionado a la lectura, la gastronomía, jugar al ajedrez, viajar, andar en bicicleta y practicar natación.

PEROL DE PAN DE NAVAJA

Salvador Valle Rodríguez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Básicos

- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1/2 kg de pan del día anterior
- Sal

CONTINGENTES

[DRAE: *Parte que cada uno paga o pone cuando son muchos quienes contribuyen para un mismo fin.*]

La receta se puede enriquecer con uno o dos de los siguientes ingredientes. Las proporciones no son exactas, tampoco se usan todos a la vez, depende de las existencias y de la estación del año en que la elaboremos.

- 2 o 3 tomates maduros
- 2 o 3 huevos
- 1 o 2 patatas.
- Unas alcaparras
- 1 manojo espárragos trigueros

- 1 manojo de tagarninas
- 1 conejo
- Unos zorzales
- Un trozo de tocino.

[Cualquier otro vegetal o animal comestible que se pueda rebuscar entre los cultivos o las viñas].



ELABORACIÓN

Se corta el trozo de pan en rebanadas finas y pequeñas (más bien, pequeñas lascas). Troceamos los ajos y los doramos en una sartén. Al sofrito le añadimos algunos de los ingredientes contingentes (lo que cada uno haya podido aportar, recolectar o capturar por el campo). Podemos poner unos espárragos y, cuando estén fritos, añadimos el pan y un poco de agua para que empape y permita su cocción.

O freímos unos trozos de tomate, en cuyo caso se echará menos agua. Se le puede añadir un huevo para ayudar a compactar. Esta es la versión del verano (ver imagen).

Si tenemos la suerte de cazar un conejo, lo podemos echar en la sartén, a modo de «al ajillo». A continuación, se añade el pan y el agua, y salamos al gusto. En todos los casos, se cocina el sofrito elegido con los trozos de pan, añadiendo el agua justa para que al cabo de unos minutos se consuma y quede una torta de pan algo tostada por exterior.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Es una receta que elaboraban los jornaleros de la campiña gaditana en el descanso de sus labores. Bastaba con llevar un poco de aceite y unos ajos. Lo demás se puede recolectar o compartir de lo que contiene el canasto de cada uno; al menos se está obligado a aportar el mendrugo de pan. La navaja para cortarlo es una herramienta que todos llevaban en el bolsillo. Quitó mucha hambre en la época en que se desarrolla Dos días de septiembre. Acompañada de unas uvas de postre, es un alimento completo, vitamínico y bastante equilibrado. Como es algo seco, tiene la ventaja de que se conserva hasta el final de la jornada (cosa que rara vez ocurría). Requiere servirse con un poco de mosto, su acompañamiento ideal.

BIOGRAFÍA

Nací hace 51 años en Arcos de la Frontera, muy cerca, por tanto, de las viñas de la novela Dos días de septiembre. Mi infancia se desarrolló en

las campiñas, olivares y cortijos de esa localidad. Aunque tuve la suerte de que construyeron un gran colegio muy cerca de donde vivíamos, lo que nos permitió a mis dos hermanas y a mí tener una buena formación gracias a unos maestros jóvenes y entusiastas. La mayoría de nuestros compañeros abandonaban pronto el colegio para ayudar a su familia en las labores del campo, pero nuestro caso era algo distinto porque no teníamos propiedades; mis padres eran los caseros de un cortijo y lucharon denodadamente para que nuestro destino no se encaminara a servir al «señorito», así que acudimos con esfuerzo y la ayuda de la familia al instituto y, luego, a la universidad; una carrera «cortita», como la llamaba mi padre. Hoy, mi hermana menor y yo somos maestros y licenciados en Psicopedagogía y ejercemos en sendos centros de primaria de la provincia. Mi hermana mayor es auxiliar administrativo. Me gustaba prestar atención a las historias de los abuelos, casi todas relacionadas con las pe-

nurias de la postguerra y con la necesidad de alimentarse con lo que proporcionaba la tierra. Eso me inspiró la receta.

Es un plato que mi familia sigue elaborando. Mi padre, jornalero de la campiña de Cádiz, lo demandaba a menudo, aunque ahora lo cocinamos en nuestra vitrocerámica. Los ingredientes son muy básicos, pero requiere que sean de calidad; el aceite virgen de oliva es imprescindible. A los niños de la casa les gusta, creo que por sus componentes de la cocina mediterránea.

ENSALADA “ISLA DE QUESO DE CABRA SOBRE MAR DE HOJAS VERDES Y VINAGRETA DE PIÑONES”

María Victoria Arenas Vela

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de miel
- Medio cogollo de lechuga “baby roja”
- Un puñado de rúcula y canónigos
- 6 uvas rojas bien gordas
- Unos 100 gramos de salmón ahumado
- 2 rodajas de queso de rulo de cabra
- Un puñado de piñones
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Una pizca de sal.



ELABORACIÓN

Habrá que disponer de una buena base para montar este plato. Por eso es necesaria una fuente amplia pero que no sea alta. En el fondo de la misma, extenderemos una cucharada de miel con el reverso de la cuchara. Lavar y cortar la mitad del cogollo y, junto con el puñado de rúcula y canónigos, se procederá a cubrir la base formando una especie de mar mientras jugamos con las diferentes tonalidades de verdes que nos ofrecen las distintas hojas.

Ahora es el momento de colocar la “isla desconocida” en medio de ese mar misterioso. Espolvoreamos con una pizca de harina las dos caras de cada medallón de queso y lo hacemos a la plancha (a fuego fuerte) en una sartén antiadherente previamente untada con un poco de aceite. El tiempo necesario para la ejecución de este paso se pasa volando pues, mientras miras el queso y tarareas la canción de “María la Portuguesa”, antes de que te des cuenta le has dado la vuelta y ya está dorado. Sacamos a un plato y dejamos reposar para no ponerlo tan caliente que se resienta nuestro mar.

Mientras el queso se entibia preparamos las uvas. Las lavamos y las cortamos por la mitad. Con la puntita de un cuchillo le sacaremos las pepitas y pondremos las medias uvas por todo el borde del mar verde.

Ahora llegamos a la parte más sensorial y olorosa de la elaboración: la vinagreta. En el vaso de la batidora ponemos el puñado de piñones,

2 cucharadas de vinagre balsámico, 6 cucharadas de aceite de oliva y una pizquita de sal. No triturar demasiado para que los piñones impregnen de sabor la mezcla pero que a la vez podamos encontrarnos con trocitos al masticar. Es muy importante darle ese punto pues el paladar agradece la explosión de sabor que despierta una buena vinagreta.

Es la hora de terminar de montar el plato. Ponemos las dos rodajas de queso en el centro y a su alrededor colocamos, con mucho mimo, unas tiras anchas de salmón ahumado.

Una vez que tenemos nuestro mar verde, con la isla de queso bien asentada, regaremos toda la escena como en una suave llovizna con la vinagreta de los piñones que, vistos en semejante escenario, bien podrían parecer curiosos pececillos que se asoman a la superficie para ver desde un nuevo punto de vista *“la isla desconocida”*.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Esta receta está inspirada en la obra de José Saramago titulada “El Cuento de la Isla Desconocida”. En esta fantástica historia se hace referencia a ciertos alimentos que se consumían en la época en que sucede esta historia tan pintoresca y en la que existía el debate entre quienes pensaban que todas las islas eran ya conocidas y por otro lado los dos protagonistas del relato que estaban ilusionados y decididos en encontrar “La Isla Desconocida” pues no se conformaban con pensar que ya estaba todo descubierto. Algunos alimentos que se mencionan son: pan, queso de cabra, aceitunas, manzanas, gallinas y, no pudiendo ser de otra manera, no podía faltar alguna botella de vino.

El queso de cabra tiene un sabor fuerte y característico que quería incluir en mi receta. De hecho, los dos medallones de queso acaparan el protagonismo del plato y simbolizan tanto a la isla que buscan, como al barco en sí pues,

al final le pintan con letras blancas el nombre *“La Isla Desconocida”*. Un barco con un buen nombre es más barco, ¿verdad?

El toque de miel que lleva la receta y que subyace debajo del mar hace eco a la bonita historia en ciernes que se va haciendo más evidente en cada renglón del relato, entre los dos protagonistas. La miel está presente como símbolo del dulce placer que provoca una buena compañía y unos planes comunes para dirigirse hacia lo desconocido... a bordo de esa *“Isla Desconocida”* que viaja en búsqueda de sí misma.

El tema de mencionar la canción de *“María la Portuguesa”* para calcular el tiempo que se tarda en dorar el queso por ambos lados, es un guiño al origen portugués del autor de la obra. Es un fado que a todos nos suena y que, aunque no seamos capaces de cantarlo, todos lo podemos tatarear sin ningún problema. La lectura ha sido un placer, espero que el plato esté a la altura de la valiente gesta que

intentan llevar a cabo el hombre que quería un barco y la mujer de la limpieza del castillo que un día dejó atrás su vida carente de estímulos y de sorpresas...

Bon appetit!

BIOGRAFÍA

Nació hace 40 años en un pueblecito de La Mancha. Tuvo una infancia feliz y aprendió a leer muy pronto. La presencia en casa de una abuela con escasa visión que durante toda su vida se lamentó de no saber leer, fue algo que le marcó a fuego la importancia y el privilegio que supone aprovechar todas las oportunidades que se nos brindan para crecer intelectualmente. Dicho sea de paso la lectura se convirtió en un pilar importante en su vida, y en relación a ella ha dirigido siempre sus pasos. Además de leer, siempre le gustó y disfrutó con el tema de la escritura. Estudió tanto como pudo durante toda su vida, con varias paradas obligadas que luego enlazaba con periodos de

más actividad académica e intelectual. En la actualidad compagina sus obligaciones laborales y personales con sus estudios en la UNED en el Grado de Estudios Ingleses. Sigue leyendo, escribiendo, experimentando, aprendiendo, y a estas alturas de la vida, sabe que para sentirse bien con uno mismo hay que mantenerse activo y dirigir los pasos hacia aquello que apasiona y alimenta el alma.

LA ISLA DESCONOCIDA

Miren Nerea Zabala Ormaechea

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

5 personas

PARA EL “MAR”:

Verduras:

- 1 diente de ajo,
- media cebolla,
- 1 pimiento verde,
- 1 pimiento rojo,
- 1 puerro,
- 1 guindilla,
- 1 bote de tomate frito

Pescado:

- 1 rape pequeño,
- unas rodajas de congrio,
- 100 g de langostino crudo,
- 100 g de anillas de calamar
- Aceite, sal, media barra de pan seco o “pistola”,
- 1 copita de coñac

PARA EL BARCO “ISLA DESCONOCIDA”:

Hummus:

- 200 gr. de garbanzo cocido,
- 1 cucharada de tahini,
- 1 diente de ajo,
- zumo de medio limón,
- una pizca de pimentón dulce.
- Medio panecillo tostado, media loncha de queso, un trocito de tomate.



ELABORACIÓN

Para preparar el “mar” o sopa de pescado:

Picar la verdura y sofreírla en aceite en una olla a presión hasta que esté blanda. Salar. Echar el coñac y flambearlo. A continuación echar el bote pequeño de tomate frito.

Meter el pescado en el cestillo de la olla y colocarlo sobre las verduras. Llenar de agua la cazuela. Cerrar la olla y, una vez de que llegue al máximo, disminuir el fuego al mínimo y mantenerlo 5 minutos.

Cuando pierda temperatura, abrimos la olla y sacamos el cestillo con el pescado. Echa-mos en el caldo el pan seco o pistola cortado en trocitos y lo cocemos hasta que ablande. Batimos todo hasta dejarlo fino en la misma cazuela.

Trocear el pescado cocido y echarlo a la sopa. Rectificar de sal y servir en un plato hondo.

Para preparar el barco “Isla Desconocida”: abrir un bollito de pan, vaciar la miga y tostarlo en la tostadora.

Rellenarlo con la mezcla del “Hummus” batida y con un palito sujetar la loncha de queso y pincharlo al pan y al trocito de tomate. Ponerlo a navegar en el mar de sopa para que encuentre su camino...

RELACIÓN CON LECTURAS

Muy conectada al mar por tener el privilegio de vivir en San Sebastián, he disfrutado de la lectura de “El cuento de la isla desconocida” de José Saramago. El mar es fuente de inspiración: de sosiego y de trasiego, de paz y fuerza bruta, de calma y ola. Es búsqueda de uno mismo cuando el sol se esconde en el horizonte.

BIOGRAFÍA

Madre de tres hijos, comienza a estudiar el grado de Trabajo Social por la Uned en el año 2013 por motivo vocacional. Disfruta de la serenidad que aporta el estudio por puro placer, sin prisas, con consciencia...

SABER MIRAR

Bibian Pérez e Irene Arevalo (madre e hija)

El cuento de la isla desconocida, *José Saramago*

INGREDIENTES Y ELABORACIÓN

- Cazuelitas de hojaldre tamaño medio en las que se colocan las 4 elaboraciones de cada una de las ramas del árbol
- Zanahoria cortada en tiras para dar forma al tronco del árbol (tiras que se pueden untar en la crema de queso azul de la 3ª cazuelita) y zanahoria cortada en lascas para representar la tierra, el suelo del árbol
- Queso parmesano cortado en lascas para representar la tierra, el suelo del árbol, junto a las lascas de zanahoria

COPA 1 (cóctail de marisco): lechuga picada como base; bonito, gambas, langostinos y aceitunas rellenas (todo picado menudo, mezclado con mayonesa y adornado con pimiento rojo y aceituna) reposando sobre cazuelita de hojaldre

COPA 2 (huevos de codorniz rellenos): huevos de codorniz cocidos rellenos de atún en aceite



de oliva mezclado con tomate frito y decorados con hilos de las propias yemas cocidas de los huevos de codorniz, reposando sobre cazuelita de hojaldre

COPA 3 (crema de queso azul con grosellas): en un recipiente se baten 120 grs de queso azul con un yogur griego y un poquito de leche (opcional, pues esto es sólo para conseguir el espesor deseado). Se rellena una cazuelita de hojaldre con esa mezcla y se decora con un poquito de albahaca troceada y grosellas rojas,

lo que da vistosidad a la receta a la vez que un contraste interesante de sabores

COPA 4 (champiñones a la plancha con especias): champiñones de tamaño pequeño hechos a la plancha con un poco de ajo, perejil, orégano, vino blanco y sal, reposando sobre cazuelita de hojaldre

RELACIÓN CON LECTURAS

El mensaje último de “El cuento de la isla desconocida” viene a decirnos que no es necesario viajar a lugares remotos ni realizar grandes esfuerzos o hazañas para alcanzar la felicidad, sino que ésta se encuentra a nuestro lado, aunque muchas veces no la sabemos ver. Y para lograrla, debemos cambiar nuestra manera de mirar al mundo para así ser capaces de descubrir en las pequeñas cosas cotidianas y sencillas que nos rodean (como, en el cuento se nos muestra, una cena a la luz de la luna en un barco destartalado, la mirada intensa y profunda de alguien que te ama, o la naturaleza genero-

sa que surge inesperadamente llenándolo todo de vida y color), su esencia extraordinaria, la cual nos proporciona destellos de auténtica felicidad.

Tomando esta interpretación del libro como punto de partida, hemos querido hacer una receta sencilla en sus ingredientes y elaboraciones (habituales en la cocina española o muy sencillas de preparar) pero añadiendo un toque de sorpresa visual, de creatividad, una nueva perspectiva en cada una de estas elaboraciones (por su tamaño, colorido, elección del ingrediente principal... etc) para así animar al comensal a soñar, a elevarse de la rutina, a descubrir la belleza en lo pequeño, en definitiva, a experimentar un momento de felicidad en el acto diario de alimentarse. Y el hecho de elegir el árbol como elemento aglutinador de cada una de estas recetas es un guiño al cuento de Saramago, donde la fuerza de la naturaleza se manifiesta inesperadamente, con generosidad y esplendor, en ese barco inicialmente hostil

y destartalado que acabará convirtiéndose en la isla maravillosa de la felicidad que cada uno tratamos de encontrar a nuestro modo.

BIOGRAFÍAS

BIBIAN PEREZ es doctora en filología inglesa y especialista en escritoras africanas, con amplia experiencia laboral en el ámbito de la enseñanza secundaria e universitaria. Entre sus aficiones destaca su pasión por la literatura.

IRENE AREVALO es estudiante de 3º de medicina, amante y practicante de la danza y apasionada de la cocina, la cual vive como un modo de relajarse y de crear dentro del poco tiempo libre del que dispone.

ENSALADA “SOPA DE PAN”

Josefa Isabel Pérez Díaz

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

- Pan
- Ajo
- Pimiento
- Cebolla
- Tomate
- Caldo de pescado
- Hojas verdes (lechuga, escarola....)
- Aceitunas
- Queso curado

ELABORACIÓN

La base de la receta original de la sopa de pan es un buen caldo, en el que, guisado con un exquisito sofrito, finalmente se añade pan. Pero en mi receta, aún con los mismos ingredientes, he reconvertido este humilde plato que puede tomarse con cuchara y calentito, en un apetitoso y atractivo plato, pero frío y con tenedor. Primeramente se hace el caldo con un buen pescado (en mi caso he utilizado sarna). Sola-



mente hay que dejar que los jugos del pescado se suelten con el calor, al ponerlo en un cazo con algunas cucharadas de aceite y de agua, para que no se pegue al fondo. Una vez hervido, se deja enfriar.

Vamos haciendo el sofrito de ajo, pimiento rojo y cebolla para finalmente dejarlo enfriar una vez le hayamos echado el tomate natural.

El pan es el ingrediente cúspide, por lo que a gusto del consumidor, se utilizará el que más complazca, así como en su receta original, es mejor poner pan sobrante del día anterior, si es

del agrado.

RELACIÓN CON LECTURAS

Me dejé llevar por el lance de un hombre sin nombre en “El cuento de la isla desconocida”. Es una pequeña gran obra del sr Saramago, que me trae por un lado el recuerdo de leer un relato o un cuento como si niña fuera, y por el otro, refleja su profundidad para novelar aspectos propios de la realidad. En esta novela, se hace mención a pocos elementos gastronómicos, tan solo al pan, al queso, vino y a las aceitunas.

Existen dos párrafos donde habla de esos alimentos, primero para concretar que zutano aporta estos elementos como complemento a un pasaje que se presenta dócil... ”allí la mujer de la limpieza abrió el fardel que él había traído, un pan, queso curado, de cabra, aceitunas, una botella de vino. La luna ya estaba a medio palmo sobre el mar, las sombras de la verga y del mástil grande vinieron a tumbarse a sus

pies”, y luego para señalar que han sido felizmente degustados... No sobró ni una miga de pan o de queso, ni una gota de vino, los huesos de las aceitunas fueron a parar al agua.

Pues a esos simples elementos son a los que alude esta singular receta, teniendo como principal fundamento el pan. En la obra se busca lo desconocido, cuando, verdaderamente, la esencia que no logramos ver está en la simplicidad de las cosas. He intentado plasmar la escena donde aparece el pan, las aceitunas y el queso a bordo de un barco; pero falta la alusión a un pescado, ingrediente que he añadido a la receta, por reflejar la marinería de men-gano. Aunque la receta original es un plato de cuchara, he preferido reconvertirlo en un plato frío, para comer en cualquier momento, incluso navegando. Me parecía a mí, que el acercamiento entre los protagonistas (aspirante a marinero y señora de la limpieza), se fraguaría con la degustación de una receta cocinada, en vez de tomar los alimentos indistintamente.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Nace en 1968 en Lanzarote, Las Palmas. Con 18 años inicia estudios universitarios, pero su discapacidad auditiva no le permite acabarlos y por ello empieza su relación laboral gracias a su disposición para ello.

Estudia alemán y durante 9 años trabaja en la actividad turística como recepcionista, puesto que abandona para ingresar en la Administración Pública como administrativo. Y hasta la fecha. Simultaneando trabajo y formación, con la llegada de las nuevas tecnologías, concluye la Diplomatura de Turismo. Actualmente cursa Grado en Educación Social por la UNED. Su tiempo libre lo dedica a practicar nuevas recetas.

La cultura, el aprendizaje, junto con la lectura y la gastronomía son los pilares de su enriquecimiento personal.

LE PASSAGE DU COEUR (LA ISLA DESCONOCIDA)

Miguel Angel Ferreras López

El cuento de la isla desconocida, *José Saramago*

INGREDIENTES

- Obleas Pan de Ángel
- Bacalao
- Miel de Castaño
- Carbón vegetal de pino
- Queso de cabra
- Ortiguillas de mar
- Hinojo marino
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Tomillo
- Vinagre de jerez
- Aguardiente de hierbas
- Flor del Rocío
- Yemas de huevo
- Leche
- Nata
- Whisky de turba
- Manzana Reineta
- Limón

- Flor de Acacia

ELABORACIÓN

Pan de Ángel: Mezclas 150grs harina/40grs azúcar/15 cucharadas de agua, sal. Extender sobre papel en horno a 170°C. Hacer dos obleas del mismo grosor y tamaño y recortar ambas en forma de isla. El relleno de ambas islas consiste en una farsa de lascas de bacalao ahumado con aceite de carbón vegetal, miel de castaño y queso de cabra.

Para el carbón: añadir en 1/4 litro de aceite neutro unas brasas candentes de pino y dejar enfriar. Colar el aceite con el cual horneamos las lascas de bacalao. Al final montar una finísima farsa de bacalao, miel y queso de cabra y rellenar las dos obleas. Sobre ellas, tres ortiguillas de mar en escabeche de aguardiente de hierbas.

Se realiza un escabeche con cebolla pochada, ajo, laurel, tomillo, pimienta en grano, vinagre de jerez. Al final de la reducción, introducir al

calor las tres ortiguillas. Reservar. A un lado de las ortiguillas, unos brotes de flor del rocío, y al otro lado, una pequeña yema tostada o creme brulée de whisky e hinojo marino.

Para la yema, hervir 100gr de leche, 175 gr de nata, hinojo marino y antes de que hierva, un vasito de whisky de turba. Al final dejar infundir. Mientras batir 50 g de yemas con 30 gr de azúcar e ir incorporando la leche y demás con un colador. Rellenar moldes y tapar con film horneando durante una hora y media. Al final quemar un poco de azúcar por encima. La receta finaliza con un vasito de sopa de manzana reineta y limón y se añade una flor de acacia. Para la sopa, blanquear la manzana troceada en agua hirviendo y zumo de medio limón durante diez minutos. Escurrir la manzana y triturar con textura de sopa. Encima de ello, una flor de acacia.

RELACIÓN CON LECTURAS

La receta pretende ser una “recreación” de

la lectura “La isla desconocida”. Las obleas forman una isla donde todo puede suceder. Algo que a priori no te imaginas, va surgiendo en forma de sabores diferentes que evocan riesgo, aventura, dudas. La creme brulée evoca sabores de madera a modo del barco del cuento, de la misma manera que los tonos cítricos combinados con dulces y salados van conformando un viaje de los sentidos que gracias al amor, al final se resuelve con aromas a manzana y acacia representando la mujer que te hace creer y salir a mirar tu vida con el viento de cara.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Miguel Angel Ferreras López. León/11/11/1968. Cursé estudios de Geografía e Historia y posteriormente Historia del Arte. Posteriormente me he dedicado a la gestión y propiedad de varios negocios de hostelería. Los últimos, “Las Bodegas del Capitán Morgan vinoteca” (Santa Uxía de Riveira), “El Paso del Noroeste gastro”(Santiago de Compostela), vinoteca “El Grifo” (León), Vinoteca “La Pitanza” (León) hasta la actualidad.

EL ÚLTIMO MENÚ DE NOAH Y DE SU FAMILIA EN EL ARCA. ASURÉ

Miguel Angel Ferreras López

Asuré, es un plato tradicional turco de cereales y legumbres dulces, o «Comida de Noah».

INGREDIENTES

(para diez personas)

- 180 g (1 taza) de Simientes de trigo
- 15 g (1 1/2 cucharada) de arroz
- 60 gr (1/3 de taza) de alubias blancas
- 60 gr (1/3 de taza) de garbanzos
- 2 1/2 l (10 tazas) de agua
- 60 gr (10 de tamaño medio) de albaricoques secos
- 60 gr (5 de tamaño medio) de higos secos
- 50 gr (1/2 taza) de pasas sin semillas
- 10 gr de cáscara de naranja (1 cucharada)
- 300 gr (1 1/2 tazas) de azúcar
- 120 gr (1 de tamaño pequeño) de naranja
- 20 gr (1 1/2 cucharadas) de agua de rosas
- 60 gr (1/2 taza) de nueces
- 30 gr (1/4 de taza) de pistachos
- 50 gr (1/2 de tamaño mediano) de semilla de granada



ELABORACIÓN

Ponga el trigo, el arroz y 3 tazas de agua en una cacerola grande. Ponga las alubias blancas y 1 taza de agua en una cacerola pequeña. Ponga los garbanzos y 1 taza de agua en una cacerola pequeña. Deje que todo repose en remojo durante toda una noche. Agregue 3 tazas de agua a los cereales (1 taza de agua en cada cazuela). Cocine a fuego lento y por separado, revolviéndolo suavemente de vez en cuando, durante 1 h o 1 1/2 h, o hasta que los garbanzos estén cocidos.

Escorra los cereales y las legumbres. Mezcle todo en una cacerola grande. Reduzca el fuego.

Corte los albaricoques e higos en dados pequeños, de un 1 cm. Mézclelos con las pasas y la cáscara de naranja. Añádalo todo a los cereales y las legumbres. Cocínelo a fuego lento durante 8 a 10 minutos. Agregue el azúcar, y mézclelo bien, removiéndolo suavemente hasta que el azúcar quede disuelto. Agregue la naranja cortada en dados de 1 cm y mézclelo. Cocine a fue lento durante 1 a 3 minutos. Retire del fuego. Añada el agua de rosas. Ponga en recipientes para postres o platos hondos individuales. Enfríe.

Adorne con las nueces molidas y las semillas de granada.

Sírvalo frío.

NOTAS:

Se pueden agregar uvas pasas pequeñas o diferentes tipos de alubias. En algunas regio-

nes de Turquía, en lugar de azúcar, se utiliza la miel. Los cereales y las legumbres se pueden cocinar en una olla a presión, aunque es mejor la cocción lenta.

Es uno de los postres más antiguos y tradicionales de la cocina de la República Democrática de Turquía. Para preparar el asure, se mezclan quince o más ingredientes. El asure normalmente se hace y sirve durante el llamado «mes del asure», que sigue al mes del «sacrificio».

Todos los días religiosos y fiestas se observan según el calendario musulmán, que es un calendario lunar. Por ello, estos días se mueven cerca de 10 días anualmente.

Durante el «mes del asuré», se prepara en la casa, y se ofrece a los invitados y a los parientes y vecinos.

Hay una historia sobre el origen de esta comida, que es la siguiente:

Cuando el arca de Noé llegó al monte Ararat —lugar donde se encuentra el arca en la actualidad, localizado en el noreste de la actual

República Democrática de Turquía—, a Noah —o Noé— y a su familia se les estaban acabando las provisiones de alimentos y se les ocurrió hacer la comida diaria con lo que les iba quedando en la despensa. Así es como se cree que Noah hizo la asure, con el que en la actualidad se conmemora el mes de asure, en el que se reúnen familiares y amigos para comer este dulce.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR:

García Zurro, Luís Miguel. Alumno de la UNED.

CANELONES DE AJADA DE SETAS Y TOMATES

Gracia Serrano

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 20 placas de canelones
- 100 g de harina
- 50 g de mantequilla (o un chorrito de aceite de oliva)
- 1/2 litro de leche
- Nuez moscada
- 400 g de setas variadas
- 4 tomates secos
- 1 cabeza de ajos morados
- 1 copa de vino de Jerez
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Queso rallado

ELABORACIÓN

Limpiamos escrupulosamente las setas y las troceamos. En una sartén, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, confitamos los ajos, dejando que se cocinen a fuego lento.

Añadimos los tomates y cocinamos dos minutos más.

Agregamos, entonces, las setas y las hierbas aromáticas. Removemos y mezclamos todo bien.

Pasados dos minutos, añadimos el vino, lo dejamos reducir un par de minutos más y listo.

Con la leche, la mantequilla previamente derretida (sustituible por un chorrito de aceite de oliva virgen), la harina, una pizquita de pimienta, sal y nuez moscada, preparamos una bechamel ligera y reservamos.

Ponemos una olla grande con abundante agua a hervir. Cuando rompa a hervir, le ponemos un buen puñado de sal y un chorrito de aceite. Echamos las placas de los canelones de una en una, para evitar que se peguen. Dejamos cocer

a fuego suave hasta que estén blandas (unos quince minutos) y las extendemos sobre un paño para que se sequen antes de rellenarlas.

Cuando estén bien secas, vamos repartiendo el relleno encima de las placas y cerrándolas.

En una sartén, doramos cebolla bien picada, con el pimiento rojo y el verde.

En una fuente de horno, ponemos la cebolla dorada con los pimientos y vamos colocando los canelones encima, unos junto a otros.

Una vez estén todos colocados, cubrimos con bechamel. Si nos ha sobrado algo de la ajada después de rellenar los canelones, podemos emplearla encima de los mismos antes de verter sobre ellos la bechamel. Después, rallamos un poco de queso (o espolvoreamos el queso ya rallado por encima).

Llevamos la fuente al horno precalentado a 170°, esperamos quince minutos, sacamos y servimos.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre trata de las diferencias entre clases sociales, ricos muy ricos y pobres muy pobres, con un elemento en común, el vino. Los canelones fueron introducidos por los cocineros de algunas familias burguesas de la Barcelona del siglo XIX y, poco a poco, la receta fue extendiéndose a todas las clases sociales. El compositor Gioachino Rossini, perfeccionó la receta, dando lugar a los canelones rellenos de champiñones y vino dulce o fortificado, típico de Jerez.

Por su parte, la ajada tiene un origen más humilde. Se dice que nace de los largos viajes que hacían los arrieros maragatos de Galicia a la Meseta, y que, poco a poco, se fue extendiendo a las posadas de toda la Península.

Por tanto, mezclamos una receta que tiene un origen burgués, con otra de origen más humilde, contando ambas con un elemento en común en sus elaboraciones: el vino.

BIOGRAFÍA

Gracia Serrano es una joven licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Nacional de Educación a Distancia, de Madrid.

HUEVOS RELLENOS DE GALLINA: EX OVO OMNI; EL RETORNO DE LA MEMORIA

Francisco Javier Gamazo de la Rasilla

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 1 muslo de gallina
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos del piquillo asados
- 8 huevos
- 1/2 l de aceite de oliva muy suave (acidez máxima de 0,4°)
- 8 yemas de espárragos blancos
- 2 limones
- Aceitunas negras
- Tomillo
- Romero
- Orégano
- Pimienta negra
- Comino
- Azahar
- Vino fino de Jerez
- Miel
- Sal

ELABORACIÓN

Sacamos los huevos del frigorífico para que se templen. Ponemos agua y, antes de que rompa a hervir, metemos los huevos a cocer durante doce minutos. Retiramos el agua y reservamos con una tapa encima.

Hacemos la mahonesa con el aceite, un huevo templado, sal y el zumo de medio limón, y la guardamos en el frigorífico.

Quitamos las pepitas de los pimientos verdes y los doramos en una sartén con un poco de aceite.

Realizamos un cuarto de litro de infusión con unos trocitos de azahar, unas pizcas de tomillo, romero, tomillo, orégano, una cucharada de miel, el zumo de limón y medio y media copita de jerez.

Cocer el muslo de gallina en olla exprés durante diez minutos. Retirar y dejar enfriar, para deshuesar. Cortarlo con un buen cuchillo en pequeños trozos de medio centímetro. Depositamos estos en la infusión colada y reservamos.

Pelamos los huevos y los cortamos en dos mitades, de forma longitudinal, con un cuchillo fino bien afilado o con un sedal. Separamos con cuidado las yemas y reservamos dos de ellas. Tomamos el resto, lo mezclamos con los trocitos de gallina empapados de la infusión y dos cucharadas soperas de mahonesa. Rellenamos con esto las mitades vacías de los huevos. Cuando tenemos todos los huevos rellenos, rayamos por encima las dos yemas de huevo reservadas y decoramos el plato con el resto de la mahonesa, los pimientos rojos y verdes, las yemas de espárragos y las aceitunas.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

He percibido en el libro de poemas de José Manuel Caballero Bonald, *Manual de infractores*, la potencialidad actualizada de la memoria de lo que realmente tiene valor, lo que nos conmueve. Una memoria visceral que otea el transcurso de la vida, sin acritud, pero sin ocultar nada. Lo versos emanan con la natural

rudeza del manantial de montaña, deseos por escapar de la gruta y adentrarse en los inciertos meandros de los valles misteriosos de la vida. De pronto, el sol y el agua se separan, el miedo a lo incierto y oscuro nos embargará, pero las profundidades de la tierra aportarán la introspección necesaria que mineralizará el sentido del origen. Así, cuando el agua vuelva a ver la luz, será un renacimiento. En ocasiones, las aguas sobrepasan los cauces de los caminos que otros dicen ser los correctos; entonces, volvemos la mirada y encontramos la fuerza de nuestro origen, nuestros primeros deseos, donde resguardamos lo que ahora somos y lo que queremos ser, pero también lo que pudo ser y no fue. Todo ello es la vida, donde el ingrediente de la génesis intencional, el huevo, es capaz de emulsionarse con los frutos que el camino nos regala, aderezando con la mahonesa resultante nuestro ser actualizado.

Con todo ello, lo que Caballero Bonald me ha

mostrado en el libro de poemas es lo que he pretendido representar con mis «Huevos rellenos de gallina».

BIOGRAFÍA

De madre Aurea, mi padre es Julio. Enriquecí mi conocimiento al saberme necio. En el norte del norte se izó mi centro. En el camino, mucho me desplazo y apenas desfallezco. En una de tales, de posadero a cabrero, y desde donde tiran ellas a donde son me fui. Y así, un atardecer, entre escaques y pucheros de infantes sin eses, la Lechuza de Minerva me dijo que sí. Antes me decían maestro sin serlo y, ahora que de oficio lo soy, comienzo de nuevo sorteando el riesgo de volver a ser necio y demasiado serio.

¿Quién soy?

ISLA DE ARROZ INTEGRAL EN MAR DE MISO

María del Prado Real Giménez

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

(Todos se encuentran en el mercado central de Atarazanas de Málaga): Para 4 personas:

Para el cubilete de arroz y zanahorias:

- 100 gramos de arroz integral.
- El doble de su volumen de agua.
- 1/2 vaso de zanahoria cortada en daditos pequeños.
- Sal y pimienta.
- Un poco de aceite de oliva.
- 1 molde estrecho de 7 cm de alto.
- Para el tofu braseado:
- 1 bloque de tofu firme. (Puede sustituirse por 200 gr. de pescado sin espinas)
- 1 trocito de jengibre fresco en rodajitas.
- 10 gramos de alga wakame desecada.
- 1 Cucharada de salsa de soja o tamari.
- Aceite de oliva virgen extra.

Para la sopa de miso

- 1 litro de agua. o caldo de pescado (opcional)
- 1 cucharada sopera de aceite de coco virgen

extra

- 1/2 taza de cebolla picada muy fina.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharada sopera de mugi miso
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de semilla de lino dorado
- 1 cucharada de semilla de sésamo tostado
- 1 jengibre fresco

Para la presentación

- Semilla de sésamo tostado
- Palitos finitos de jengibre pelado y zanahoria cruda de unos 7 cm de largo.
- Cebollino fresco

ELABORACIÓN

Tofu braseado:

Trocear el tofu en cuadrados de unos 2cm y 1cm de grosor cada uno.

Sofreír en una sartén con el aceite de oliva bien caliente hasta que se dore por ambas caras.

Añadir un vaso de agua caliente (en el caso de prepararse con pescado echar 1/4 de vaso



de agua), rodajitas de jengibre fresco y el alga wakame (previamente hidratada durante 10 minutos) y poner a hervir. Cuando se haya consumido la mitad del agua echar la salsa de soja y continuar la cocción hasta que se consuma todo el líquido.

Separar las rodajas de tofu (o pescado) del wakame. Reservar caliente.

Sopa de miso:

Sofreír la cebolla hasta dorarla en el aceite de coco con una pizca de sal para extraer su

dulzor. Añadir el agua (o caldo de pescado) y llevar a ebullición.

Añadir el miso, remover y apartar del fuego. (En este orden)

Moler el sésamo y el lino en un molinillo de café y añadir a la sopa.

Mantener caliente.

Añadir jugo de jengibre fresco (opcional)

Cubilete de arroz integral y zanahorias:

Poner a hervir el agua en una olla a presión con una pizca de sal.

Echar el arroz y tapar la olla. Cuando suba la válvula cocer a fuego medio/bajo 20 minutos.

A los 20 minutos separar del fuego y cuando baje la válvula añadir los daditos de zanahorias y poner a hervir 10 minutos más.

Cocer hasta que el arroz esté hecho y quede blando pero con cuerpo.

Presentación del plato:

Preparar un tazón. Engrasar el molde con un poco de aceite de olivar.

Rellenarlo con el arroz con zanahorias. Apretar

bien y desmoldar en el centro del tazón.

Echar alrededor del mismo la sopa de miso con cuidado de no manchar el arroz.

Colocar la rodaja de tofu braseado sobre el cubilete. Colocar un trocito de alga wakame sobre el tofu.

Pinchar el tofu con los palitos de zanahoria, jengibre y cebollino.

Espolvorear sobre el plato semillas de sésamo tostado.

Añadir un poco de jugo de jengibre fresco.

OBSERVACIONES

Este plato debe consumirse rápidamente ya que algunos de sus ingredientes se oxidan fácilmente. En caso de querer reservar sopa de miso para el día siguiente no añadir el sésamo y el lino hasta justo antes de su consumo con el caldo caliente.

RELACIÓN CON LECTURAS

El Cuento de La isla desconocida de Saramago me inspiró para esta variedad de receta de arroz con sopa de miso. Pese a ser un sencillo y modesto plato de origen campesino tiene un sabor tan intenso y profundo como la sabiduría ancestral.

Para la isla he elegido un cereal como el arroz, ya que lo considero el alimento básico desde que el ser humano se socializó y sobre el que recae el peso de la nutrición. En él se conjuga el fruto de la tierra y la energía vital. Al igual que los protagonistas del relato, en nuestra isla de arroz encontramos la fuerza que nos centra y da sentido. Con la zanahoria aportamos dulzor y alegría a éste universo.

Sobre el arroz colocamos el tofu y alga, nuestros personajes, ambos fuente de proteína y minerales que nos permitirán sostenernos y desarrollar nuestro máximo potencial.

Los rodea un mar de miso, con sus aguas inquietantes. El miso es un potente probiótico

que nutrirá nuestras defensas y nos ayudará a asimilar y navegar por la vida con seguridad. Sobre este mar vertemos el sésamo y la semilla de lino molidos que le darán cuerpo y convertirán este caldo en una fuente extraordinaria de salud.

La pimienta, el sésamo esparcido sobre el plato, el jengibre, el cebollino, la salsa de soja, el aceite de oliva, el coco... son la chispa de la vida. El encuentro de sabores sorprendentes que nos invitan a vivir nuestras experiencias con la mente y el espíritu abierto a las infinitas posibilidades.

BIOGRAFÍA

Nacida el 16 de enero de 1963 en Ciudad Real aunque vive en Málaga desde que tenía dos años.

Presta su servicios como funcionaria desde 1982. Actualmente en los servicios sociales de la Junta de Andalucía en Málaga capital.

Es titulada por la UMA como Experta en Inter-

vención Psicosocial y Bienestar Social. También posee el diploma de la UNED en Dirección y Gestión de Residencias para Personas Mayores. Tiene el título de ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA impartido por Montse Bradford. Como fotógrafa ha realizado algunas exposiciones y ganado el certamen “Miradas de Mujer” en el 2010.

Como escritora ha participado en varios libros de relatos: “Cinco mujeres y un intruso”, “Viajes Improbables” y “Encrucijadas”.

Estudiosa de la nutrición y del mundo de la alimentación saludable en general.

SÁNDALO DE VERANO

Lola Iglesias Álvarez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 1 sándalo limpio, sin piel ni espinas, cortado en dos filetes
- 1 mango maduro, pelado y cortado en trocitos
- Varias uvas, despepitadas y cortadas a la mitad
- 1 pimiento rojo, no muy grande, troceado
- 1 chili cortado en trocitos
- 2 cebolletas tiernas cortadas en aros
- Hojas de menta y de cilantro picadas
- El zumo de 1 lima
- 1 cucharada pequeña de azúcar moreno
- Sal, aceite y pimienta negra

ELABORACIÓN

Comenzamos preparando la guarnición: mezclamos la fruta en un bol grande, junto con el pimiento rojo, el chili, las cebolletas en aros, las hierbas picaditas, el zumo de la lima y el azúcar. Dejamos marinar unos 30 minutos. Horneamos el pescado, salpimentado previamente y con un chorrito de aceite de oliva virgen, a

180°, cuidando que esté el tiempo justo en el horno para que quede jugoso y no se seque (unos pocos minutos). Emplatamos el pescado decorado con eneldo o cebollino y la guarnición al lado. Servir en seguida y maridar con vino blanco frío. Se trata de un plato adaptable a otros pescados; por ejemplo, merluza. Recomendable en verano por ser un plato refrescante y ligero. Sabroso y fácil de preparar. Sano.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Está relacionado con *Dos días de septiembre*, en primer lugar, por las uvas, presentes como hilo conductor de todos los acontecimientos descritos. El sándalo se menciona cuando Joaquín, el hombre del lobanillo, llega a casa de Lola a dormir y ella le había dejado preparado sándalo con coles para la cena. Este pescado puede ser tanto el sáballo real, del océano Atlántico, como el pez europeo alisa alisa o el prochilodus lineatus, de América del Sur.



BIOGRAFÍA

Soy licenciada en Derecho, tengo 40 años, he nacida en Asturias y soy residente en Ibiza desde hace muchos años. Madre de tres hijas, actualmente estoy formándome en Mediación con un curso de Experto Universitario de la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y el máster de Mediación de la UNED. También estoy cursando el máster de Acceso a la Abogacía de la UNED. Trabajo como abogada voluntaria en Cáritas, en la sede de Ibiza. Soy gran aficionada al cine, la lectura, el senderismo y la cocina.

NIDO DE PATATAS CON CAMARONES AL GELÉE DE VINO TINTO

Helena Minguet Roger

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 2 patatas
- 100 g de camarones
- 1 o 2 cucharaditas de gelée (gelatina) de vino tinto
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de caldo de carne, aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

Se pelan y se lavan las patatas. A continuación, las cortamos en trozos (como para tortilla de patata) y las salamos. En una fuente de horno, rociamos con el aceite de oliva y añadimos las patatas troceadas, el diente de ajo en trocitos y el vaso de caldo de carne para que queden más jugosas y tiernas. Una vez hechas las patatas, las reservamos en un plato. Pelamos los camarones y los añadimos a las patatas que habíamos reservado y lo mezclamos todo bien. En un plato y con ayuda de un molde en forma de aro, lo rellenamos con la mezcla reservada

para dar forma de nido. Retiramos el molde y colocamos en la parte superior unas cucharaditas de gelée de vino tinto. Lo presentamos con un racimo de uva negra y dos camarones, que habremos reservado, sin pelar.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

He querido hacer una receta sencilla, utilizando ingredientes como las patatas por ser un producto muy consumido por la clase trabajadora durante los años en los que transcurre la novela, años de hambrunas y de escasez. Así mismo, he incorporado los camarones por ser muy representativo de la zona en la que se ubica la novela y por la pasión que siente Caballero Bonald por el mar. Y culmino la receta con un gelée de vino tinto como reconocimiento al tema principal de la novela que es la vendimia.

BIOGRAFÍA

Helena Minguet es alumna del Centro Asociado de Barbastro, en el grado de Sociología.

Su experiencia en el mundo de la decoración le sirvió para trasladar ese conocimiento al ámbito culinario. Su afición por la Historia y el protocolo le llevaron a interesarse por la historia de la alimentación, desde la prehistoria hasta la actualidad, y preguntarse por cuestiones del tipo: ¿Cuándo se empezaron a cocer los alimentos?, ¿de cuándo data la costumbre de comer sentados en torno a una mesa alta? o ¿por qué, de una sociedad a otra, es tan diferente la elección de los alimentos, la manera de prepararlo o comerlos? La alimentación, a lo largo de la historia, nos permite descubrir la diversidad de culturas, contribuyendo a modelar la identidad de cada pueblo.

VITelo DE PESCADO

Óscar David Millán Vivancos

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

Se trata de un plato inventado, basado en el conocido plato italiano «vitelo tonnato». El vitelo tonnato es una comida muy rica que se presenta sobre un plato llano y grande, del tamaño de una bandeja pequeña. Se confecciona con rodajas finas de ternera cocida, aunque se ve también muy a menudo realizado con rodajas de pato o de pavo cocidos. Dichas rodajas se cubren con una salsa deliciosa de color claro: mahonesa, atún y alcaparras, todo junto bien batido. La variante que he creado se consigue con la misma salsa, pero cubriendo en este caso una base de pescado. Propongo que se haga con rodajas de salmón preparadas a la plancha, pues he podido comprobar que combina muy bien con la salsa típica del vitelo. Es una receta de muy sencilla elaboración.

INGREDIENTES

Para dos personas

- 4 rodajas de salmón fresco
- Aceite de oliva
- 1 bote de mahonesa del que utilizaremos 200 g aproximadamente
- Sal
- 150 g aproximadamente de alcaparras
- 1 lata de atún claro
- Unos trocitos pequeños de tomate, con parte de la piel, o mitades de tomate cherry
- Unas hojitas de rúcula o canónigos

ELABORACIÓN

En un recipiente para batir, pondremos la mahonesa, las alcaparras y el contenido escurrido de la lata de atún. Lo batiremos bien durante unos minutos.

A la vez que hacemos esto, o al acabarlo, prepararemos las cuatro rodajas de salmón a la plancha, preferiblemente usaremos una sartén antiadherente lo suficientemente grande

como para que quepan las cuatro sin tocarse. Las pondremos sobre la sartén ya caliente con un poco de aceite y sal debajo. Les daremos la vuelta para que se hagan por ambos lados. Una vez doradas, las extenderemos sobre un plato liso y las cubrimos totalmente con la salsa de vitelo que hemos batido. Se decorará esparciendo encima algunos trocitos pequeños de tomate, alguna alcaparra y algún canónigo u hojas de rúcula. El plato se servirá preferentemente frío.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Por una parte, en *Manual de infractores* se habla varias veces de puertos; estos aparecen en algunas poesías, concretamente, en uno de los poemas, aparece el puerto de Andratx, por lo que se me ocurrió que no estaría de más que la receta fuese de pescado. Además, es una receta fácil de preparar, siguiendo el consejo que aparece en la cita que da paso a la novela *Dos Días de septiembre*, de Caballero Bonald.

Dicha cita nos da a entender que son mejores las fiambreras que los platos de muy sofisticada preparación.

BIOGRAFÍA

Oscar Millán Vivancos nació en A Coruña, en 1970. Reside en Mallorca desde 1983. Estudia grado en Estudios Ingleses y trabaja normalmente como recepcionista de hotel. Aficionado a escribir poesía, ha autoeditado algunos de sus poemarios.

SUFLÉ DE JUDÍAS Y ATÚN ROJO

Pablo Rodríguez Álvarez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 300 g de judías verdes
- 200 g de atún rojo (1 pieza de lomo, por ejemplo)
- 1 tomate
- 1 patata pequeña
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla (chalota)
- 2 vasos de Jerez (vino)
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Albahaca fresca
- Limón
- Sal

ELABORACIÓN

En un primer momento, se realizan varios cortes al pescado y se introducen finas lonchas

de medio ajo. Se salpimenta y se macera con un vaso de fino durante una mañana a temperatura ambiente, en un recipiente sellado con plástico de cocina transparente.

Se ponen a pochar en una cazuela honda con aceite, la cebolla, el tomate, el ajo restante y la zanahoria (hacer dos tiras largas y guardar para la presentación); todo bien picado. Se añade un vaso de vino y se deja reducir. A continuación, se agregan las judías verdes lavadas y troceadas, y sal al gusto. Se rehoga un poco, se cubre de agua y se cuece (veinte minutos aproximadamente). Se baten los huevos en un plato.

Una vez cocidas las judías, se retiran (reservar la cazuela con el caldo) a un recipiente para triturarlas con la batidora. Se echan los huevos (sin escurrir el plato; lo necesitaremos) y se continua batiendo hasta conseguir una mezcla uniforme. Pasar el contenido a un recipiente engrasado y hornear durante cuarenta minutos a 200° (horno precalentado).

Por otra parte, nos deshacemos del caldo de la cazuela donde se han cocido las judías hasta que quede poco más de un dedo. Introducimos el atún, el vino donde se ha estado macerando, un poco de albahaca picada (y la zanahoria de la presentación) y lo cocemos a fuego bajo entre 10 y 15 minutos (En los últimos momentos, y ya fuera la zanahoria, se añade un poco de jugo de limón para darle acidez). Después, se saca el pescado y se desmenuza siguiendo la veta.

Para la tortillita de patata, es recomendable usar una mandolina de 1,5 mm de espesor de corte. Una vez pasada la patata por la mandolina, realizar tiras uniformes con el resultado. Coger tiras al gusto, pasarlas por los restos del huevo (sólo tiene uso de aglutinante) y freír en una sartén con el aceite caliente.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

El plato quiere imitar las diferentes escalas sociales que deja de manifiesto el libro *Dos días*

de septiembre, por ello he usado un molde circular en la presentación, que permite visualizar mejor este hecho.

Rodeando la composición, se encuentra el pimentón y unas gotas de la salsa donde se ha cocinado el atún, queriendo ubicar a Jerez de la Frontera como un pueblo interior, pero aún refrescado por la brisa marina.

Como base, el suflé de judías verdes representa a los más desfavorecidos, a los trabajadores sobre los que todavía planea el fantasma de la Guerra Civil y sus consecuencias, así como la apatía por la falta de horizontes.

En el centro, he colocado una tortillita de tiras de patata (imitando a las tortitas de camarones típicas gaditanas) que quiere simular la clase media, con más posibles que el estamento inferior, pero entregada por completo a los caprichos de los caciques.

Coronando la presentación, la proteína, el atún rojo desmenuzado que simula con su acidez la parte rica de la sociedad, dueña de todo y solo

preocupada de sí misma.

Sin un personaje al que llamar protagonista desde la primera página del libro, las tiras de zanahoria de la composición nos recuerdan el campo y, con su sabor, más concretamente la vendimia; es el nexo de unión que enlaza a todos los personajes.

ALMEJAS A LOS VINOS DE JEREZ

María Jiménez García

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para cuatro comensales

- 1 kg. de almejas
- Un chorro de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo muy picaditos
- Una pizca de harina (como una cucharadita de café)
- Una pizca de pimentón dulce (como otra cucharadita de café)
- Una copa de Fino de Jerez
- 1/2 copa de Amontillado de Jerez
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar, dejamos las almejas unas horas en un barreño con agua para que suelten la arena que pudieran tener.

En una sartén, ponemos el aceite de oliva y rehogamos los ajos muy picaditos.

Una vez que estos hayan tomado color, agregamos las pizcas de harina y pimentón y las

almejas.

Vamos removiendo suavemente mientras las almejas se van abriendo, y añadimos la copa de Fino de Jerez y la sal, todo esto a fuego fuerte y removiendo, como hemos dicho, hasta que se abran todas las almejas.

Cuando esto tenga lugar, bajamos un poquito el fuego y añadimos la media copita de Amontillado de Jerez y dejamos hacer dos minutos más.

Y... ya está, se sirven calentitas y listas para comer con un buen pan para mojar en la exquisita salsa. Buen provecho!

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Ensalada literaria con versos de *Manual de infractores*, de J.M. Caballero Bonald:

*En alta mar el tiempo
llegando al estribo de la playa,
seguirá estando allí donde yo esté.
Solo lo excepcional, es duradero,*

*el mar olvidadizo viene
en las furtivas tardes del otoño
como el navegante que altera
deliberadamente su rumbo.
En el borroso alféizar persevera la botella vacía,
esa botella impávida;
detrás del aire, el aire.
La memoria es ya un rastro sobre el mar,
metáfora incesante.
En los celestes mástiles del tiempo,
cuando la tez del mar vira hacia el malva,
pernocto con viandantes
porque esa fue mi patria algunas noches.
El mar olvidadizo viene
porque no sabe nadie que está aquí
después de tantos años,
tu boca basculante.
La luz atenuándose entre indicios,
el color blanco ocupa el centro,
cosas así de simples y soberbias,
[...]
unos ojos pendientes de los míos.*

Lo que he hecho ha sido elaborar una especie de «cadáver exquisito» con los versos de Manual de infractores, de mi admirado José Manuel Caballero Bonald. Y digo «especie» porque, al hacerlo yo sola sin más participantes, no podía interrelacionar los versos de unos y otros. Visto así, la cosa ha surgido revolviendo los versos de tan magistral autor, uno de aquí y otro de allá, y... surge un poema nuevo, ¡y ya está!

Mi receta se fragua entre las páginas Manuel de infractores, donde late incesantemente el oleaje del mar y los corazones de su gente, y donde el vino está presente tanto como germen de vida y felicidad como aliento de desesperados.

BIOGRAFÍA

Nací en Jerez de la Frontera el 7 de julio de 1961, en el típico barrio de Santiago. Me gusta leer y escribir, sobre todo poesía. He realizado talleres de creación literaria en la Fundación

Caballero Bonald. He creado un blog de poesía: La cueva de Azrael. Estoy muy contenta de ello, y estáis invitados a visitarlo; ojalá que os guste.

También soy miembro de la Asociación Cultural Argónida y como tal participo en las actividades culturales y literarias que la misma organiza.

Actualmente trabajo en el S.A.S. donde presto servicio como técnico administrativo en el área de Urgencias durante el turno de noche.

Soy alumna del C.P.M. Joaquín Villatoro, donde curso estudios de Música en la especialidad de Piano, y también curso el grado de Derecho con vosotros, en la U.N.E.D.

ROJO BONALD

Chelo Berná Rubio

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Un calamar pequeño, d unos 100 g
- 1 remolacha fresca
- 50 g de tapioca
- 100 g de frutos rojos
- 50 g de puerros
- 50 g de pistachos
- La piel de una manzana
- 100 g de vino tinto
- 50 g de fondo de ave
- 50 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 50 g de aceite
- Sal c/s (cucharada sopera)

ELABORACIÓN

En primer lugar, limpiar el calamar. Reservar los tentáculos.

Pelar la remolacha, cortar en dados y cocer.

Reservar el líquido de cocción.

Triturar los trozos y añadir 25 gramos de man-

tequilla y poner a punto de sal. Pasar por un colador chino y reservar.

Cocer la tapioca en el líquido de cocción de la remolacha durante veinte minutos. Escurrir y añadir una cucharada del puré de remolacha y aceite de oliva. Reservar.

Triturar los frutos rojos y pasar por un colador chino. Añadir 25 gramos de azúcar y cocer durante cinco minutos. Reservar.

Poner a calentar el vino, añadir el fondo de ave y el azúcar. Dejar reducir hasta obtener la densidad deseada. Añadir la mantequilla y emulsionarla en la salsa. Reservar.

Corta en juliana fina los 50 gramos de puerro y freír en aceite hasta que queden crujientes. Reservar.

Machacar los pistachos. Reservar.

Poner a secar las pieles de manzana en el horno a 50° durante cuatro horas, hasta que queden crujientes.

Antes del emplatado, marcar en la plancha los tentáculos del calamar con un poco de aceite.

Emplatado

Sobre una *quenelle* de puré de remolacha, situar los tentáculos. Manchar el plato con la salsa de frutos rojos y la de vino tinto. Disponer la tapioca y los crujientes de puerro y manzana. Por último, espolvorear el pistacho machacado.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Al leer la poesía de Caballero-Bonald, una sensación de intensidad de lo vivido nos invade. Pasión, riqueza y sonoridad dibujan una mirada sosegada en un hombre que observa y recuerda la vida como una continua experiencia. Esta sensación es la que he querido transmitir al realizar este plato: con la utilización, por un lado, de alimentos de una gama cromática roja junto al uso de los tentáculos, queriendo representar la pasión y el apego a esos momentos vividos y, por otro, el emplatando sobre un fondo blanco anuncia la última etapa de serenidad, distancia y análisis sosegado de lo vivido.



BIOGRAFÍA

Chelo Berná Rubio (Elche, 1983). Meticulosa y exigente con el resultado final. Licenciada en Historia del Arte y cocinera en formación en la Escuela de Hostelería de Santa Pola, busca un equilibrio entre la tradición y el respeto por el producto. Ligada laboralmente al mundo de la hostelería y tras una breve estancia en una cocina profesional, decide dejar de llamar afición a lo que siempre fue vocación. Como futura cocinera, destaca la importancia del trabajo en equipo y la oportunidad que ofrece cada día la cocina para probar cosas nuevas con las que hacer feliz a la gente.

OBSEQUIOS DESCONOCIDOS

Cristina Mendoza Palos

El cuento de la Isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 2 piezas de lenguadina; de cada pieza, de un tamaño medio sale 4 filetes de pescado. También depende de su tamaño pero lo normal son 4 filetes por pieza. Sí no sabes limpiar pescado, no pasa nada siempre le puedes decir a tu pescader@ de confianza que te saque los filetes, pero no olvides pedirle las espinas para hacer un fumé y dar más gusto a la salsa.
- 8 lonchas de jamón serrano
- 1 boniato
- 1 puerro
- Entre 4-5 cebolletas finitas. La cantidad depende de gusto.
- Sal
- Pimienta blanca
- Vino blanco. Yo he usado Allozo verdejo 2014



ELABORACIÓN

La elaboración es muy sencilla y rápida y se compone de los siguientes pasos:

- En un cazo pon las espinas con agua y a fuego medio déjala cocer sobre unos 15 minutos, el tiempo depende de lo intenso que quieras el sabor para la salsa pero para esta receta lo correcto sería 15 minutos para que no mate los demás sabores, cuando el fumé hierva no olvides desespumarlo.
- Con los filetes de lenguadina y el jamón haremos las popietas, el proceso es muy sencillo. Coge un filete de lenguadina salpiméntalo

pero no te pases con la sal porque el jamón contiene bastante sal. Una vez salpimentado pon encima una loncha de jamón serrano; luego solo tienes que liarlos haciendo un rollito. Para que el rollito no se deshaga hay que atarlo con una cuerda de cocina o sujetarlo con un palo de brocheta.

- En una bandeja mete las popietas y échale aceite de oliva virgen extra y unos 100 ml de vino blanco.
- Luego introdúcelas en el horno a unos 175 grados y déjalas unos 10 minutos.
- Para hacer la salsa tienes que seguir los siguientes pasos. Corta el puerro y las cebolletas a gusto, yo suelo cortarlas en brunoise. Pocha la cebolleta y el puerro, cuando estén pochados añádele una cuchada de harina y cocina la harina. Luego añádele el fumé y el jugo de las popietas cocidas al horno. Da un hervor a la salsa.
- Corta el boniato en juliana y fríelo para acompañar a las popietas.

- Para presentar el plato echa una cucharada de salsa en el fondo de plato, coloca dos po-pietas por plato y un poquito del boniato frito.

RELACIÓN CON LECTURAS

Esta receta está inspirada en la lectura “*El cuento de la isla desconocida*”, elegí esta receta porque representa una combinación de sabores que en primera instancia uno pensaría que sería imposible que pudiera estar bueno, pero que paradójicamente, cuando lo pruebas, es todo lo contrario. Cada sabor mantiene su intensidad complementándose con los demás. Esta obra, para mí tiene muchas perspectivas distintas y que, dependiendo de cómo enfoques la lectura, puedes captar más o menos enseñanzas o reflejos sobre lo que realmente quiere expresar el autor. Considero que la obra intenta representar la vida en sí misma, donde para lograr cosas nuevas con resultados nuevos hay que probar, arriesgar y luchar por lo que uno cree, aun siendo desconocido y pro-

vocándonos ese miedo racional que nos lleva muchas veces a no hacer cosas nuevas. También esta obra refleja la búsqueda existencial, en la que para llegar a sentirnos realizados como nosotros mismos tenemos que pasar por diferentes procesos en la vida donde nos topáremos con cosas buenas y otras no tanto. El hecho de conocernos a nosotros mismo y encontrar un sentido a la vida es lo que hace que una persona pueda vivir plenamente. Pero al igual que no existe una verdad absoluta no hay una única guía existencial aplicable para todos nosotros.

Una de las partes de la obra que más me gusta es aquella en la que el hombre arriesga y lucha para conseguir el barco que le llevará a la isla desconocida. Cuando hace su petición al rey, insiste saltándose el protocolo; quiere conseguir su objetivo: el barco.

En este sentido mi receta tiene relación con la obra por el hecho de arriesgar y saltarme el protocolo, en este caso el culinario. Mezclo

sabores que a simple vista no tienen ninguna relación pero que todos juntos tienen un sentido.

BIOGRAFÍA

Me llamo Cristina y tengo 26 años. Estudié formación profesional de Técnico Superior en Restauración y cuando acabé mi formación decidí seguir estudiando en la UNED el grado de turismo para crecer profesionalmente dentro del sector.

Sobre mis hobbies podría decir que me apasiona el cine español y las series TV, soy una gran cinéfila. Me gusta coser mi propia ropa y leer obras musicales.

CODORNICES VENDIMIADAS

Manuel García Guerra

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para dos personas

- 2 codornices
- 1/2 kg de uvas
- Orejones secos cortados en trozos
- Jamón serrano en taquitos
- Sal
- Pimienta (variadas)
- Romero fresco
- Azúcar (2 cucharadas café)
- Cebollas tipo chalotas
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 copa de vino de Jerez oloroso

ELABORACIÓN

Cortamos las codornices en cuartos, salpimentamos y enharinamos. Doramos en la cazuela con aceite de oliva virgen extra. Reservamos. En la misma cazuela, pochamos las cebollas a fuego lento en un poco de aceite. Cuando es-

tén pochadas, añadimos las uvas y los orejones a fuego medio e incorporamos dos cucharadas de azúcar, y dejamos que caramelicen los ingredientes. Añadimos después el jamón serrano y dos ramitas de romero e, inmediatamente después de que el jamón haya cogido un poco de color, vertemos el vino de Jerez oloroso. Dejamos que se evapore el alcohol e incorporamos las codornices para que se impregnen de todos los sabores. Dejamos unos minutos hasta que reduzca la salsa y ya solo nos queda emplatar.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Este plato lo he basado en la novela de Caballero Bonald *Dos días de septiembre*, en la que pone de relieve las relaciones sociales y desigualdades de la Andalucía de posguerra, y en el que enfatiza la preocupación por los aspectos oscuros de la naturaleza humana, resaltados en los jornaleros Joaquín y Lucas, sobre todo por su afición al alcohol, la personalidad

sombria de Miguel Gamero y la relación con su tío Felipe. Pero, para la elaboración de este plato, me centro en otro de los personajes, don Gabriel, perteneciente a la élite local, que podría permitirse un «manjar» de caza, guarnecido con los ingredientes estrella de una vendimia: las uvas, y su resultado: el vino, en concreto, además de ingrediente fundamental, un oloroso que, aparte de dar más fuerza a una carne de caza, muestra el poder del personaje que tiene acceso a vinos viejos de crianza. He decidido basarme en el estraperlista don Gabriel como guiño al autor que, durante toda la lectura, pretende hacer una comida para los pobres que nunca ha lugar. Él es al fin el gran beneficiado.

POLLO A LA VÍSPERA DE VENDIMIA

Francisco Sacristán Romero

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para 4 personas

- Un pollo entero de 1,5 kg, aproximadamente
- 500 g de uvas frescas
- 1 vaso de vino rosado
- Jengibre en polvo
- Manteca de cerdo

ELABORACIÓN

Se corta el pollo a trozos y se rehoga en la sartén con sal y manteca de cerdo.

Se pone en una cacerola con su grasita, se le agregan las uvas bien lavadas y sin pepitas y se riega con el vino.

Se le añade el jengibre, se tapa bien y se cuece con poco fuego durante una hora.

Se rectifica de sazón antes de servir y listo para comer.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre, de José Manuel Caba-

llero Bonald. Se relaciona con esta obra porque es un plato que bien puede recrear la vida enfebrecida durante la víspera de la vendimia en cualquier pequeña y aristocrática ciudad andaluza que podamos imaginar.

Esta receta, además, tiene aspectos que se vinculan directamente con *Dos días de septiembre*:

A) Es fácil adivinar una receta similar viajando en el tiempo al Jerez de 1960, donde convivían clases sociales muy marcadas: ricos muy ricos, pobres míseros y una clase media claramente dependiente de los caprichos y ocurrencias de los caciques.

B) La receta también puede llevar al pensamiento de la dependencia económica femenina, los abusos de poder y la apatía que conlleva la falta de horizontes.

C) Y todo ello plasmado en dos grandes temas: esa pequeña ciudad y el vino, elemento omnipresente de relación entre las personas, las cosas y el paisaje.

BIOGRAFÍA

Doctor en Derecho por la UNED, doctor en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, licenciado en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid, licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y licenciado en Ciencias de la Información (sección de Periodismo) por la Universidad Complutense de Madrid. A lo largo de su trayectoria, ha trabajado en la solución de diversos problemas científicos afines a su perfil académico. En la actualidad, colabora en diversos enfoques interdisciplinarios, no solamente vinculados al ámbito de las Ciencias Jurídicas y Sociales. Obtuvo un contrato en prácticas en la categoría de Titulado Superior de Administración en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Participa y ha participado en proyectos de investigación, nacionales e internacionales, financiados por distintos organismos públicos. Ha sido seleccionado como ponente y confe-

renciante de diferentes congresos y seminarios de carácter nacional e internacional, organizados por muy diversas instituciones.

POLLO A LO SEPTIEMBRE

Puy Crespo Carrasco

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 pollo cortadito en cuartos
- 100 ml de vino blanco
- 6 cucharadas de miel
- Aceite de oliva
- 1 ramita de romero
- 1 naranja
- 1 cebolla
- Un racimo de uvas
- 1 rama de canela
- 2 cucharas de azúcar moreno (opcional)

Si hay más gente en casa para comer, se multiplican por dos las cantidades de todos los ingredientes. También podemos añadir unas patatas cortadas en cuartos si queremos hacer la ración más abundante.

Acompañaremos el plato con un vino tinto de acidez equilibrada que se contraponga a los cítricos. Podría dar algunos nombres, pero será suficiente con decir que nos iría perfecto uno

con denominación de origen La Rioja, elaborado con la variedad Tempranillo, aroma intenso, con predominio de sensación tostada que dan paso a fruta madura.

ELABORACIÓN

Cogemos la bandeja del horno y colocamos el pollo ya troceado con las cebollas cortadas en juliana, las naranjas en cuartos, el romero, el vasito de vino blanco y un chorrito de aceite de oliva. Además, un poquito de sal y la ramita de canela.

Con todo en la bandeja, lo asamos a 190° durante media hora. Después de esta media hora abriremos el horno y pintaremos el pollo cada cinco minutos con la miel, hasta que esté bien hecho.

Quince minutos antes de terminar la cocción, se añaden las uvas.

La salsa resultante de la bandeja del horno se echa en un cazo y se retira la ramita de canela. Se le añade, además, el zumo de dos naranjas

y una cucharita de harina de maíz (Maizena). Se pone a fuego lento diez minutos para que espese; si queremos, podemos añadir dos cucharadas de azúcar moreno.

Emplatado:

En cada plato pondremos un trocito de pollo junto con algunas uvas, naranja y una cucharada generosa de la salsa elaborada. ¡A comer y buen provecho!

No olvidar la copa de vino tinto que ensalzará el sabor de la comida.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Aquí tenemos una receta original por la combinación de ingredientes y muy sorprendente al gusto. He elegido productos que son fáciles de encontrar en el mercado y, además, de poco valor económico para que sea asequible a todo tipo de familias. En el libro de Caballero Bonald *Dos días de septiembre*, aparecen marcadas diferencias entre clases sociales. La receta que propongo podrá elaborarse en todo

tipo de hogares. El autor presenta en la novela una España subdesarrollada y rural, ambiente en el que sabemos que toda familia tenía sus propias gallinas y pollos que le abastecían de huevos a diario y que les daría la posibilidad de comer carne de pollo en fechas señaladas, generalmente el día de fiesta en el pueblo o en las fiestas religiosas.

Como no podía ser de otra forma, he utilizado las uvas porque el libro *Dos días de septiembre* se desarrolla en la época de la vendimia, cuando las uvas desbordan las despensas de todas las casas de pueblo.

Y de la recogida de la uva en septiembre, su paso por el lagar, su elaboración y, finalmente, el vino. La mayor parte de la novela transcurre en escenarios públicos (tabernas, bares, calles y el casino) o en centro de trabajo (bodegas y viñas). Si repasamos los lugares que hemos citado, todos están relacionados de una u otra manera con el vino, por lo tanto el vino también tenía que estar incluido en la receta y, por

supuesto, acompañando el plato.

Además, he utilizado ingredientes que habría habitualmente en el escenario que el autor eligió para su novela: una pequeña ciudad agrícola-industrial andaluza que, aunque no le da nombre, a mí me recuerda mucho a Jerez de la Frontera. Son ingredientes que fácilmente se encontrarían en las casas de los señores que aparecen en la novela, como en el de Gloria y Tana. Seguramente, también los podríamos encontrar alguna vez en el hogar de la humilde Lola, pero de una forma más básica y en menos cantidad.

El aceite de oliva tiene su cuna en tierras andaluzas, por lo tanto, también tiene su protagonismo en la receta y no es de extrañar que en los hogares que retrata Bonald de la España de 1960 se le diera el mismo valor que hoy en día en nuestras comidas.

BIOGRAFÍA

Empecé mi vida como todo el mundo, con el cariño de toda mi familia y con las preocupaciones propias de un bebé. Mi tranquila vida terminaba según iban naciendo mis otros tres hermanos y mis catorce primos. Mis padres me educaron de forma espartana, sin lujos, caprichos ni tonterías imposibles de pagar con el maltrecho sueldo de mi padre. Aun así, siempre hubo dinero y tiempo para llevarme a clases de baile, de inglés, voleibol y costura en diferentes etapas de mi juventud, claro.

Siempre me he visto rodeada de canijos a los que tenía que cuidar y entretener, además, soy un poco mandona, así que lo de estudiar magisterio era lo único que me pedía el cuerpo. Aprendí con gusto e hice un montón de amigos durante mis años de estudios, como maestra y, luego, como psicopedagoga. Tengo la suerte de seguir compartiendo con muchos de estos compañeros risas, fiestas, escapadas, confidencias, viajes, comidas, partidas de pá-

del, sueños...

Siempre me ha apasionado la lectura, sobre todo cuando iba a la facultad desde Parla y tenía hora y media de transporte público para sumergirme en las apasionantes páginas del libro de turno.

Gasté mis primeros ingresos, conseguidos limpiando una oficina y dando clases particulares, en una de mis grandes pasiones: viajar. Los primeros años con mis amigos de facultad recorrí, con Interrail, Europa y ahora, con mi novio, hemos conocido países lejanos donde experimentamos lo que es vivir de culturas muy distintas.

A los veintiún años empecé a trabajar como maestra y en el 2005 aprobé la oposición con gran alegría de amigos y familiares. Esto me permitió hacer algunas locuras, como hipotecarme de por vida y comprar un bonito coche... A lo largo de mi vida, que ya va siendo larga, he ganado muchos concursos: algunos de fotografía del ayuntamiento de Parla, de escri-

tura de relato corto en la casa, de escritura de poemas en el instituto y las dos últimas ediciones del concurso de Ideas vivas para jóvenes emprendedores de la Casa de la Juventud de Parla, en los que he hecho partícipes a mis vecinos de dos de mis mayores aficiones: la costura y la cocina. Tras la elaboración de proyectos, pude enseñar durante tres meses todos los conocimientos que tenía de costura, en el 2014, y en este 2015 lo haré con la cocina. Me alegra principalmente porque son cosas que he aprendido de mi madre y mi abuela, transmitidos con todo su cariño y dedicación.

Últimamente, lo que más satisfacción me da es que mis alumnos de quinto y sexto del colegio público Luís Vives de Parla ganen y aprendan en los numerosos concursos en los que participamos. El año pasado ganamos las categorías de individual y grupal del certamen de lectura en público del concurso Platero y yo. Durante tres años consecutivos tuve la suerte de participar en Escuelas Viajeras con

mis alumnos, disfrutando de una semana en Cataluña, La Rioja y Andalucía gracias a que el proyecto que presenté resultó seleccionado a nivel nacional. Y a mis 35 años tengo muchas cosas que aprender, sobre todo inglés (aunque pienso que me harían falta dos vidas para conseguirlo), muchos países que conocer, algunos sueños que cumplir y muchas personas a las que agradecer que en la actualidad pueda disfrutar de la vida como soy.

PECHUGAS DE POLLO RELLENAS SOBRE UNA SALSA DE NARANJA

María Dolores Olmedo Sánchez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 10 personas
- 10 pechugas de pollo, fileteadas muy finas
- 1 lata de foie-gras
- 10 quesitos
- 10 cucharadas de postre de mantequilla
- Pimienta negra
- 10 rodajas de naranja

Para la salsa

- Zumo de 10 naranjas
- 3 cucharadas soperas de maicena o fécula de patata
- 2 cucharadas de azúcar

Poner la guarnición que se quiera. En este caso, yo he puesto calabacín relleno.

ELABORACIÓN

Cogemos una pechuga de pollo la ponemos sobre papel vegetal y la rellenos, de una charada, de foie-gras y un quesito y la cerramos.



Encima se pone una cucharada, de postre, de mantequilla, una rodaja de naranja y un poquito de pimienta. Envolvemos la pechuga con el papel vegetal. Esta misma operación se realiza con las restantes. Terminadas todas, se introducen en el horno medio durante 15 minutos.

La salsa:

Ponemos en un cazo el zumo de naranja con las tres cucharadas de maicena o fécula de patatas y las dos cucharadas de azúcar. Se cuece a fuego lento de 8 a 10 minutos y se retira del fuego.

Se pelan los calabacines, se parten en tres trozos y se cuecen 10 minutos. Dejamos enfriar y rellenos de lo que queramos (queso o pisto de calabacín).

Con habilidad, montamos el plato con todos los ingredientes.

Ponemos una base de salsa de naranja, retiramos el papel vegetal de la pechuga y la ponemos sobre la salsa, alrededor pondremos los calabacines rellenos.

Acompañaremos el plato con una copa de vino tinto de la tierra, en este caso de valdepeñas.

RELACIÓN CON LECTURAS

Mi receta se inspira en el capítulo tercero; páginas 29 a 38. Don Andrés por un momento escucha y hace caso a su conciencia, realizando una obra de caridad, dando una comida para los pobres de Albarán. El momento en que dice «tú sabes lo que comen los pobres», se me pone un nudo en la garganta al pensar que todavía, en diferentes lugares del mundo,

hay tantas diferencias sociales, gentes sin derecho a tener una vida digna, sin derecho a la educación ni a la sanidad, con trabajos precarios y salarios míseros.

Mi receta es para el pobre, para el rico, para todos y todas sin exclusión.

BIOGRAFÍA

María Dolores Olmedo Sánchez nació en 1969, en Tomelloso (Ciudad Real), donde estudió EGB. Estudia Técnico Auxiliar Sanitario. Su primera receta de cocina fue arroz a la cubana cuando tenía diez años, ya que su madre enfermó y tuvo que ocuparse de su hermano. Cuando cumplió quince años, empezó a trabajar elaborando recetas del libro de Simone Ortega; ella misma se asombra de lo bien que quedan sus comidas; por ejemplo, la receta de ciervo en cazuela. Esta receta tiene la dificultad de flamear la carne, algo que nunca había hecho por su corta edad. Pasados unos años, se marchó a Getafe y, actualmente, está vivien-

do en Valdepeñas y estudiando Historia del Arte en la UNED.

CONEJO ESCABECHADO CON ALMEJAS EN SU JUGO Y ZANAHORIAS CONFITADAS

Josefa Isabel Pérez Díaz

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 1/2 conejo troceado
- 2 cucharadas de orégano
- Sal
- Pimienta negra y blanca molidas
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 1/2 vaso pequeño de vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Sésamo
- Vino blanco
- Azúcar moreno
- Canela en polvo
- 1 zanahoria
- Cáscara de limón

ELABORACIÓN

Se trocean la mitad de la cebolla y la mitad de los ajos; se sofríen con un poco de aceite. Una vez sofritos, se pone el conejo en la misma

cacerola, junto con el laurel, el orégano y el vinagre. Se añade aceite de oliva hasta cubrir la carne y se le añaden la sal y la pimienta. Se debe cocinar a fuego muy lento.

Las almejas se harán en un recipiente con los ajos ya sofritos, junto con un vaso de vino y la sal. La zanahoria se trocea y se carameliza con la cáscara de limón, una pizca de canela y el azúcar moreno.

Como del escabechado y de las almejas queda jugo, en la presentación los vamos a mezclar.

El sésamo en semillas repartido por el plato le aporta un sabor singular a los jugos.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

«Me sabe» leer los textos de Caballero Bonald en absoluta tranquilidad, así como «me sabe» realizar una receta inspirada en alguna de sus obras. En su libro *Manual de infractores*, tuve la ocasión, a través de sus poemas, de reflexionar con sus argumentos realistas.

El resultado de ese análisis, plasmado al modo

gastronómico, es la receta que presento en relación con el poema «Regla de excepción» («No digo la verdad...»). Así que, en referencia a ese primer párrafo, decido hacer una receta que no pueda encasillarse como de carne o de pescado: digamos que un «mar y montaña», sobre un poema que magnifica la opción de no ser axiomático, además de que en cocina también hay reglas de excepción.

He elegido una cocina sosegada y pausada, cuya elaboración requiere tiempo más que complejidad, términos propios, a mi entender, de la escritura del señor Caballero, algo que debe ser digerido y que tanto puede degustarse recién cocinado como dejarlo macerar un rato y tomarlo frío.

BIOGRAFÍA

Josefa Isabel Pérez Díaz 1968, Lanzarote.

Con 18 años inicia estudios universitarios, pero su capacidad auditiva no le permite acabarlos y entra en el mercado laboral.

Estudia alemán y durante nueve años trabaja en el sector turístico como recepcionista, puesto que abandona cuando ingrese en la Administración Pública, donde continúa hasta la fecha.

Simultaneando trabajo y formación, con la llegada de las nuevas tecnologías, concluye la diplomatura de Turismo y, actualmente, cursa grado de Educación Social en la UNED.

Su tiempo libre lo dedica a practicar nuevas recetas. La cultura, el aprendizaje y la gastronomía son los pilares de su enriquecimiento personal.

CACEROLA DE CONEJO SILVESTRE CON TOMILLO Y JEREZ

Elena González Castillo

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para 4 raciones

- 1 conejo de campo de 1kg
- 1 vaso de vino de Jerez dulce y oloroso
- 1 cebolla grande o dos medianas
- 4 o 5 zanahorias
- 100 a 150 g de uvas pasas
- 50 g de piñones
- Tomillo, preferiblemente fresco
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 vasos de agua
- 1 cucharada sopera de harina

ELABORACIÓN

Un par de horas antes de la preparación del plato, poner a macerar las uvas pasas y los piñones en un vaso de vino de Jerez para que acumulen el sabor dulzón característico.



Calentar aceite en una olla y freír dos dientes de ajo enteros. Trocear el conejo, salpimentar y dorar a fuego medio-alto. Retirar y guardar en una fuente para después. Los ajos también se apartan y se tiran.

En el mismo aceite del conejo, aún caliente, se echa el tomillo, las cebollas, las zanahorias y otros dos dientes de ajo, todo previamente picado. Se deja sofreír a fuego bajo hasta que la cebolla quede casi transparente (15 minutos, aproximadamente).

Añadir el conejo a la olla con las verduras. Incorporar el vaso de vino con los frutos secos

macerados. Dejar evaporar el alcohol, cocinando a fuego lento unos 20 a 30 minutos, y añadir progresivamente hasta dos vasos de agua (en función de cuánto de espesa se desee la salsa). Echar una cucharada de harina, para que el caldo tome cuerpo, y dejar espesar a gusto del cocinero.

Se puede servir con guarnición de patatas fritas, arroz blanco o un puré de patatas bien espeso para equilibrar la ingesta de carne y verduras. Y, cómo no, para acompañar nada mejor que un caldo tinto, espeso, de uvas maduras y vapores que embriaguen.



RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Para crear esta receta, no podía dejar de lado el vino, ese caldo cuya presencia embriagadora y funesta se manifiesta omnipresente en la obra: así como todos los personajes de Dos días de septiembre giran en torno al fermento de la uva y al efecto de este en sus vidas, esta receta tenía que recrear a su vez esa tentación dulzona y con un punto malsano.

Las uvas pasas, previa maceración en el que una vez fuera su propio jugo, pasan a henchirse de taninos y alcohol y se convierten en burbujas de sabor que explotan en el paladar para ensalzar el sabor campestre del conejo. La elección del vino de Jerez como uno de los protagonistas de esta receta no es fortuita: las enormes explotaciones vinícolas de este pueblo gaditano sirve como ambientación a la trama de Caballero Bonald; esos campos en los que el sol y el alcohol no hacen distinciones entre señoritos y jornaleros, capataces e hijos bastardos.



Esta receta, en mi imaginación, podría tratarse de uno de esos guisos reconfortantes que Sole, en su cuasi maternal actitud hacia don Miguel, le prepararía para una de sus muchas mañanas de «cieno en la boca» y pesar en el corazón. Efectivamente, tras una noche bien regada de

Jerez y mosto temprano, los cuerpos de los personajes de esta novela siguen buscando el regusto del vino, como moscas zumbando alrededor de una luz que acabará por cegarles.

BIOGRAFÍA

Nací en Madrid hace veintitrés años, poco después del solsticio estival. Hija de profesores —cordobesa ella, manchego él—, a ellos debo mi amor por la literatura y el buen comer, entre otras muchas cosas.

Estudié Periodismo en la Universidad Carlos III antes de autoexpatriarme a Newcastle, donde realicé un master en Periodismo Internacional. De tierras Geordies me llevo innumerables tés, paseos por las playas del mar del Norte y una lista con los mejores fish&chips del Tyneside. Apasionada de los viajes, la fotografía y las letras, volví a España hace apenas unos meses y decidí probar con los números. Actualmente, estudio Economía en la UNED, porque desconozco dónde estaré el mes que viene.

DOS DÍAS DE SEPTIEMBRE

Daniela Mónaco Tornese

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 600 g de lomo
- 80 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- Un manojo de espárragos frescos
- 2 cebolletas tiernas
- 1/2 vaso de vino tinto
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

«...Cogió una rodaja de lomo. La sostenía en el aire como mirándola al trasluz...».

Rebozar los filetes de lomo en la harina [«Mientras untaba descuidadamente la mantequilla»]. En una sartén grande dorar dulcemente los filetes en la mantequilla caliente por ambos lados, durante pocos minutos. Regarlos con vino blanco [«Es un vino que exige respeto en el trato. De manera que hay que olerlo



despaciosamente, una y otra vez, hasta que el aroma se meta por la garganta abajo»].

Dejar que tomen sabor unos minutos más a fuego lento y salar.

Mientras tanto hemos lavado y secado delicadamente los espárragos, eliminando la base dura, hemos calentado el aceite en una sartén grande y añadido las cebolletas cortadas finas.

Dejamos cocer tapado 15 minutos a fuego lento. A continuación vertemos una copa de vino tinto [«Hay que situar la copa de forma que le entre la luz por detrás, para que se transparente y se le destaquen al vino sus propiedades de limpieza. Luego se gira la mano, se guiña un ojo, se acerca y se separa la copa con el fin de que se le puedan coger las vueltas a la diafanidad»].

Dejamos diez minutos más, hasta que evapore. Servimos (¿para la cena?) los filetes de lomo bañados en su salsa y acompañados por los espárragos.

[«Oía a pasto caliente... mientras la luna agrisaba con una translúcida tonalidad de acuarela los desnudos paredones de la calle...»]

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

José Manuel Caballero Bonald, militante antifascista, filósofo y escritor andaluz. En el 1962 recibió por la obra *Dos días de setiembre* el premio Biblioteca Breve. Ahí se subraya el con-

flicto de clases y de sexo, en un escenario de tabernas, bares, viñas, bodegas, en la época de la vendimia.

La constante que une el paisaje con las personas y las cosas es el vino, uno de los amores del poeta.

BIOGRAFÍA

Me llamo Daniela Monaco Tornese, nací el 21 de febrero de 1961 en Lecce, al sur de Italia, que es una de las ciudades más representativas de la pastelería italiana. Ahí aprendí la mayoría de las recetas, practicando desde pequeña con mi tía Angela. En la actualidad, preparo las mismas recetas con el mismo cariño para mis tres hijos.

A los 21 años volé hacia Milán, dónde empecé a trabajar como maquilladora para Canale 5 y como profesora de Maquillaje Artístico en el Beauty Center of Milan. En mi estancia allí, pude experimentar con los platos del norte de Italia.

Desde 2006, vivo en Valencia donde he podido ampliar mis conocimientos de la cocina mediterránea y dedicarme a la pastelería creativa.

Amo la buena cocina, donde un buen plato se vuelve poesía; y amo la poesía de Pablo Neruda, desde cuyos versos salen perfumes de cocina... No podía más que atrapar al vuelo esta oportunidad.

FLORES “ENCARNADAS”

Laura Fernández-Pacheco Álvarez

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Tiras de bacón
- Tallos de plástico
(sí, plástico, del que NO se come)
- Ganas de innovar y sorprender

ELABORACIÓN

Retirar los bordes (la grasa marrón, endurecida) del bacón, dejando sólo el magro.

Enrollar la loncha sobre sí misma para conseguir la imagen de una flor; en concreto, de una rosa cerrada (un capullo de toda la vida). Hay que echarle imaginación, aunque un poquito de destreza facilita la labor.

Sujetar la estructura de la rosa con dos palillos en cruz.

Precalentar el horno a unos 180°. Una vez caliente, dejar hornear las flores durante 20 minutos.

Ya hechas, retirar los palillos y sujetar al extremo de los tallos.

¡Disfruta del sabor y de la reacción de tus invitados! Y cuidado, no sea que alguien le dé un bocadito a los tallos.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Así como el libro *Manual de Infractores* rompe con su época, es una llamada a la transgresión, esta receta supone una ruptura con la cocina moderna, que tan en auge está hoy día. Impacta directamente sobre ella con su sencillez y a la vez con esa fusión entre algo natural y algo artificial. Se unen en perfecta armonía pero demuestran que no son uno (el bacón se come; el plástico, no).

De igual forma, damos a un objeto suave y bello desde cualquier ángulo que lo mires, como es la rosa, un tinte banal, mundano y vulgar como es el del bacón, que no es más que una tira de grasa de cerdo.

Esta receta es, como la obra, un acto de desobediencia (en este caso hacia la cocina) que imprime unos cánones y un saber hacer, que

no tiene por qué ser el correcto, pero que es el impuesto.

Podemos asombrar, entonces, con una receta sencilla que esconde mucho más de lo que muestra y que, a pesar de su sencillez, su fuerza encanta y sorprende a partes iguales al público que la recibe y acoge. Como ocurre, por supuesto, con *Manual de Infractores*.

BIOGRAFÍA

Laura Fernández-Pacheco Álvarez nació en 1990 en Valdepeñas, una modesta localidad manchega en la provincia de Ciudad Real. Pasó toda su infancia y adolescencia en Manzanares y, desde los primeros años de colegio, ya comenzó a destacar en materias artísticas, desde el dibujo a la escritura pasando por la música. Se trasladó a los dieciocho años a Talavera de la Reina para cursar la diplomatura en Educación Social y, al finalizarla, con veintiún años, comenzó a trabajar en Madrid como teleoperadora. Vivió durante tres años múltiples

cambios de trabajo (desempeñó labores de camarera, recepcionista, cajera, dependienta...). Estudió, así mismo, de Auxiliar Técnico Veterinario, y trabajó como tal durante seis meses, debido a su pasión por los animales y a su interés en su defensa.

En junio de 2014, se estableció en un despacho de abogados como telefonista. Allí se replanteó un cambio en su vida y, por ello, comenzó a estudiar en la UNED el grado de Estudios Ingleses. Siempre fue buena en los idiomas y, además de poseer un alto nivel de inglés, tiene nociones de francés, alemán, chino y japonés. Actualmente trabaja en el despacho y su tiempo libre no sólo lo dedica al estudio del inglés, sino también a cultivar sus otros preciados hobbies, como son la ilustración, la guitarra, la escritura y la cocina, ámbitos en los que destaca por su creatividad y originalidad.

ALBÓNDIGAS DE CIERVO EN SALSA DE SETAS CON VINO TINTO

Esmeralda Pastor Estrada

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para las albóndigas

- 1 pata delantera de ciervo (pequeña) cazado el día anterior
- 1 buena rebanada de pan de hogaza
- 2 huevo de corral
- 3 dientes de ajos picados
- 1 rama de perejil
- 1/2 vaso de leche
- Sal
- Pimienta
- Pan duro rallado

Para la salsa

- 2 ajos
- Harina
- Un chorro de vino tinto de casa
- Un puñado de setas recolectadas del campo
- Agua de cocer los huesos de la pata
- Aceite de oliva de casa

ELABORACIÓN

Para hacer las albóndigas:

Se deshuesa la pata del ciervo y la carne resultante se capola (se pica en la picadora que hay en todas las casas rurales de la época estudiada). La carne picada en crudo se mezcla con los ajos picados, la cebolla picada, los huevos de corral, la rebanada de hogaza mojada y deshecha en leche, el pan rallado, un polvito de sal y una vuelta de molinillo de pimienta.

Se deja reposar la masa toda la noche.

Por la mañana, se van formando bolitas (las albóndigas) y se fríen en abundante aceite muy caliente (para que se sellen por afuera, no pasa nada porque por dentro no estén del todo hechas).

Se reservan las albóndigas fritas en una cazuela de barro.

Para hacer la salsa:

Se cuecen los huesos de la pata hasta obtener un «fondo de carne», es decir, un caldo concentrado de carne. Se reserva.

En otra cazuela de barro, se echa un chorro de aceite de oliva de casa. Se calienta y se añaden las setas recogidas en el campo (solo limpiadas con un paño, sin lavar) y los ajos machacados hasta que ambos se doren. Se agregan 2 cucharadas de harina, se remueve bien, se vierte un buen chorro de vino tinto de casa, de la tierra de Jerez, y, finalmente, unos 2 litros del caldo hecho con los huesos (la reducción). Se cocina hasta que la salsa espese.

Cuando empiece a hervir, se echan las albóndigas con cuidado y se le da a todo junto un hervor de cinco minutos para que las albóndigas cojan el sabor de la salsa y, con el calor del caldo, se terminen de hacer por dentro. Probar y rectificar de sal.

Emplatar y comer.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Este plato está relacionado con la lectura Dos días de septiembre, con el ambiente rural, con los pobres más pobres, con las comidas que

tenían que improvisar las mujeres con lo que sus maridos podían cazar, casi siempre furtivamente en competencia con los caciques andaluces que se llevaban las mejores piezas.

Todos los ingredientes rememoran los productos básicos de la tierra que había en las casas de los pueblos de la posguerra: la carne de caza, los caldos que se hacían aprovechando los huesos, el pan duro, los huevos de la única gallina que podían mantener, las setas que también recogían del campo y, como no, un recuerdo para los Dos días de septiembre: el buen vino oloroso de tierras de Jerez.

BIOGRAFÍA

Esmeralda Pastor Estrada es licenciada en Derecho por la UNED. Trabajó desde 1997 hasta 2012 en la administración local, ocupando el cargo de secretario Interventor en diferentes ayuntamientos.

En 2012, decidió ponerse a trabajar por su cuenta como letrada. Actualmente es abogada

en ejercicio, con despacho en Zaragoza.

Es máster en Gestión Cinegética por la Universidad de Huelva. Compagina la labor de letrada con la gestión de cotos y fincas cinegéticas.

Durante el presente año, realiza el último curso de grado en Antropología. En la actualidad, está realizando el trabajo fin de grado sobre Antropología Penitenciaria, área en la que está muy involucrada a través de varias Asociaciones y ONG.

Tiene dos hijas que siguen sus pasos, tanto en el área cinegética como en el mundo jurídico.

GUISO DE GARBANZOS CON PIRULÍ DE RABO DE TORO EN TEMPURA

Roberto Zamalloa Madariaga

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para cuatro o cinco personas con buen saque.

- 250 g de garbanzos
- 1 k de rabo de toro (o buey) en trozos
- 2 cebollas hermosas
- 1 puerro
- 2 pimientos (uno rojo y otro verde)
- 4 tomates
- 2 zanahorias.
- 10 o 12 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel
- 150 g de harina de trigo
- 50 g de harina de maíz (Maizena)
- Un par de patatas
- Aceite de oliva
- Vino de Jerez (yo he utilizado un oloroso)
- 1 hueso de caña de jamón
- 1 huevo
- 2 huevos cocidos
- 5 hojas hermosas de repollo
- Pimienta

- Sal
- 1 cucharadita de pimentón dulce

ELABORACIÓN

El guiso es de muy sencilla elaboración. Aunque se hace en dos partes (por un lado, el guiso de garbanzos y, por otro, el rabo de toro), una vez puestos en las ollas, los tiempos de cocción no suponen el doble de tiempo, puesto que se pueden ir elaborando a la par. Yo así lo he hecho.

Pero, para ir con orden y concierto, metodológicamente primero narro el guiso de garbanzos y después el rabo de toro.

Guiso de garbanzos

La noche anterior, ponemos a remojo en agua los garbanzos. Ponemos en una olla a calentar (yo utilizo la olla rápida) aproximadamente un 1 y 1/2 l de agua con un poco de sal. Añadimos el hueso de caña de jamón, 1 cebolla hermosa entera (pelada), las 2 patatas cascadas, 1 zanahoria, 1 tomate troceado y 1 hoja de laurel.



Cuando el agua empieza casi a hervir, añadimos los garbanzos. Cerramos la olla. En media hora estarán perfectamente tiernos los garbanzos.

Colamos el caldo (que nos servirá para elaborar, por ejemplo, una sopita de cocido) y reservamos los garbanzos y las verduras.

Rabo de toro

En otra olla (yo sigo utilizando olla rápida; de otro modo, los tiempos de elaboración se nos van al doble o más), echamos un chorreón de aceite de oliva y doramos los dientes de ajo pelados. Entretanto, salpimentamos y enharinamos los trozos de rabo y los añadimos a la olla con los ajos (el aceite debe estar fuerte para que la carne del rabo se cierre y coja color).

A continuación, añadimos a la olla, junto al rabo, las verduras: 1 cebolla grande en trozos grandes, el puerro troceado y dejamos que se pochen (aquí bajamos el fuego); agregamos 3 tomates pelados en trozos y dejamos que sigan sudando. Ponemos un poco de sal y pimienta. Añadimos una hoja de laurel y la cucharadita de pimentón dulce.

Vertemos el vino (que cubra bien la carne) y dejamos que reduzca un poco. Yo utilizo un oloroso, que creo que entre los vinos de Jerez es el que mejor va a la carne. Cerramos la olla

rápida y, a mí, en tres cuartos de hora, la carne se queda superblandita. Destapamos y dejamos enfriar.

La carne del rabo la separamos del hueso, la picamos finamente con un cuchillo y la reservamos.

Fase donde unimos los dos guisos

A las verduras y al caldo le añadimos la cebolla entera del guiso de garbanzos y lo pasamos por la túrmix y por el colador. La idea es que quede un caldo no muy espeso y con color. Si nos sale demasiado espeso, le añadimos, poco a poco, el caldo de guisar los garbanzos. El resultante, con toda la sustancia de la cocción de las verduras y la carne, lo ponemos en una cazuela a calentar y añadimos los garbanzos junto con una patatita y las zanahorias (que están cocidas en el guiso de garbanzos). La salsa debe reducirse a fuego medio por espacio de un cuarto de hora, para que los garbanzos se empapen bien del sabor.

En agua hirviendo, escaldamos por espacio de

un minuto las hojas de repollo. Con mucho cuidado para que no se rompan, las introducimos inmediatamente en agua muy fría para romper la cocción. Las secamos con cuidado con papel absorbente de cocina. En el centro de cada hoja de repollo colocamos una hilera de la carne que teníamos reservada y enrollamos la hoja. La idea es que quede como un pirulí de verdura relleno de jugosa carne.

Tempura

Elaboramos una tempura mezclando las dos harinas (trigo y maíz) con un poco de agua muy fría en un bol que, a su vez, estará sobre otro que contenga agua fría con hielos. Con unas varillas, vamos mezclando. Añadimos un huevo batido y seguimos trabajando con las varillas, y añadimos una pizca de sal. La masa de la tempura debe estar muy fría para que luego quede crujiente y graciosa. Pasamos los pirulís de repollo rellenos con la carne por la masa de la tempura (que se empapen bien) e, inmediatamente, los freímos en una sartén con

abundante aceite. Los freímos bien por todos los lados, con cuidado de que no se rompan. Los sacamos y reservamos sobre papel de cocina para quitar el exceso de aceite.

Emplatado

A mí me gusta emplatarlo (como en la foto) en una cazuelita de barro.

Ponemos primero los garbanzos con la salsita (a cada ración añadimos un trozo de zanahoria y de patata). Por encima, echamos un poco de huevo cocido en trocitos y en un lado ponemos uno o dos pirulís con el relleno de carne. Para acompañar, por supuesto no abandonamos el Jerez, y yo lo tomaría con un Palo Cortado.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Para inspirarme en la elaboración de esta receta me he basado en la lectura de *Dos días de septiembre*. Caballero Bonald recrea un ambiente de dureza social y, con estilo realista, realiza un análisis sociológico crítico de

la situación de pobreza y atraso de la España rural de mediados del siglo pasado. Su análisis refleja una realidad injusta de opresión y de diferencias sociales entre terratenientes y jornaleros. Por otro lado, el marco de la acción y el paisaje se desarrollan entre viñas y tabernas. No me imagino a los personajes de *Dos días de septiembre* comiendo langostas «a la puturrú de fuá», sino que, la dureza social que se describe, no se podría expresar más que con un sencillo guiso de garbanzos. Y el rabo de toro entra también en el ideario totémico de Jerez de la Frontera y sí que me podría imaginar a los jornaleros del campo comiendo de vez en cuando algo de chicha, aunque no sea solomillo, sino rabo de toro. Y el vino del guiso, por supuesto, tenía que ser vino de Jerez. En este caso, lo he hecho con oloroso, que creo que es el que mejor va con la carne y la caza. Normalmente otras recetas de rabo de toro las elaboro con vino tinto, por eso en la presente receta he añadido tanto el tomate y el pimentón,

puesto que pretendía que cogiera más color. Lo novedoso, y que se sale de la austeridad que la receta trata de reflejar, es el tratamiento de la carne de rabo, que va envuelta en la hoja de repollo (otra vez otro elemento austero), para elaborar una especie de pirulí con la carne en el centro y frito en tempura.

BIOGRAFÍA

Roberto Zamalloa Madariaga.

Nací en Bilbao en 1958. Más o menos, es la época dura que refleja Caballero Bonald en la novela *Dos días de septiembre*. De siempre me ha atraído la cocina y todas las historias que giran en torno a la lumbre y al hogar. En mi familia, los varones también cocinan y me recuerdo a mí mismo acompañando a mi padre a concursos populares de bacalao al pil-pil. Al principio, no hacía sino estorbar, además de romper alguna cazuela. Muchos concursos no ganamos, pero lo pasaba genial. Ya de adulto, he procurado aprender y absorber todas las

tradiciones y tendencias culinarias que se pudiesen a mi alcance.

Soy licenciado en Psicología por la UNED, de lo que me siento orgulloso, por los profesores y compañeros que me acompañaron en la aventura. Actualmente, trabajo en el Ministerio de Hacienda y Administraciones Públicas, intentando compaginar la informática y la psicología. De tanto en tanto, colaboro también con el Centro Asociado Institucional de la UNED del Instituto de Estudios Fiscales (Madrid). En la actualidad, estoy estudiando alemán, también en la UNED.

CARNE AL BONALD

Sandra Guerrero Rodríguez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Cebolla
- Ajos
- Zanahoria
- Manzana reineta
- Uvas pasas
- Rama de apio
- Sal
- Pimienta
- 1/2 vaso de vino blanco
- Zumo de una naranja
- Lomo u otro tipo de carne

ELABORACIÓN

Doramos el trozo de lomo (para sellarlo), previamente salpimentado.

Sacamos el lomo y lo dejamos reposar en una bandeja de horno.

En el aceite en el que hemos dorado la carne, echamos la cebolla, el ajo y la zanahoria (todo cortado en juliana) y los pochamos.



Una vez pochados estos ingredientes, se le añade las uvas y la manzana en gajos y se sofríe todo un minuto.

La cebolla, el ajo, la zanahoria, las uvas y la manzana se añaden a la fuente de horno, junto con el lomo, que inicialmente hemos dorado, se pone por encima la hojita de apio y metemos en el horno a 200° entre tres cuartos y una hora, dependiendo del tamaño y el grosor de la carne (1 kg de carne, aproximadamente 50 minutos).

Una vez pasada media hora de horneado, añadimos el medio vaso de vino y el zumo de una naranja y dejamos hasta que finalice el tiempo estimado de horneado.

Cuando termine de hornearse, podemos servirlo de dos maneras diferentes: 1) Trituramos con la batidora la cebolla, el ajo, la zanahoria, las uvas, la manzana, el aceite y el vino; así nos queda una salsa para acompañar a la carne, o bien, 2) Lo dejamos a modo de guarnición.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre. He elegido una receta de mi abuela, típica de pueblos donde abunda la agricultura. Este plato capta todos los aromas de Jerez, propios de la época de 1960, donde se hacían guisos de carne con las magníficas verduras recolectadas de los campos y esos magníficos vinos que le daban un toque hogareño al plato. En el libro, estás desde el primer momento viendo un pueblo que refleja la vida cotidiana, las costumbres y la presencia

del vino; todo ello se plasma a la perfección en mi receta. También, el libro transmite las jerarquías de los muy ricos y los muy pobres. Esta receta, dependiendo de la carne utilizada, podría realizarla una familia más humilde u otra más adinerada.

El toque principal del plato son las uvas, tan predominantes en este libro, cuya historia se basa en la vendimia de esta pequeña ciudad andaluza.

Realmente, si analizamos la novela de este maravilloso autor, nos damos cuenta de que lo importante es la situación que envuelve la historia, no las acciones en sí. Una ciudad señalada aún por la Guerra Civil, marcada jerárquicamente, donde la tierra cobra un papel muy importante. Quería plasmar en mi plato la importancia de la tierra y los buenos alimentos, un plato tan sencillo de como la historia del libro, con alimentos que puede obtener cualquier familia, independientemente de la situación económica en la que se encuentre.

No he escogido un plato muy sofisticado, difícil ni novedoso; he preferido ser original, presentando al mundo un plato sano, rico, saludable, al alcance de todos y, por encima de todo, proveniente de la tierra, dando relevancia al vino y las uvas.

BIOGRAFÍA

Sandra Guerrero Rodríguez (Fuenlabrada, Madrid, 25 de marzo de 1992).

Estudió grado en Educación Primaria, entre 2010 y 2014, en la Universidad Rey Juan Carlos. En la actualidad, estudia grado en Psicología en la UNED. Realizó numerosos cursos adicionales y dedicó años a su formación en lengua extranjera, obteniendo en el año 2014 el título de B1 en Inglés.

Desde hace cinco años, da clases particulares y hace ocasionalmente de voluntaria para la Cruz Roja.

BIOGRAFÍA PARA COMÉRSELA

Aaron Suberviola Zúñiga

José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Carne de falda de ternera
- Patata
- Berenjena
- Pimiento rojo morrón
- Pimiento verde
- Cebolla
- Salsa de tomate
- Vino de Pedro Ximenez
- Ajo
- Sal
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Laurel
- Perejil

Para la bechamel

- Mantequilla
- Harina
- Leche
- Nuez moscada

ELABORACIÓN

El primer paso para hacer esta receta es elaborar la carne mechada. Para ello se pone en una sartén aceite de oliva y se dora la carne de falda, previamente fileteada en láminas no demasiado finas, para sellarla y que no pierda jugosidad. Se retira y se reserva. Ese mismo aceite, se pocha el ajo, la cebolla y el pimiento verde, bien picados. Una vez pochadas, se añade una cucharada de salsa de tomate, una rama de laurel, pimienta negra y perejil, y se cocina durante un par de minutos todo junto. A esta mezcla se añaden los filetes de falda, que se habían dorado anteriormente, y el vino de Pedro Ximénez, dejando que todo se haga conjuntamente durante 60 a 90 minutos, hasta que la carne se deshilache fácilmente. No hay que deshacer del todo los filetes de falda, sino que es interesante que mantengan su forma de filete.

Para elaborar el tumbet, en primer lugar se van a poner a freír los ajos picados muy pequeños

con un buen chorro de aceite de oliva. Cuando estén empezando a coger color, se añade la salsa de tomate natural, que se rectifica de sal y azúcar (para quitarle la acidez) y se deja durante unos minutos a fuego lento, para que se evapore parte del agua que tiene.

Por otro lado, se corta en láminas muy finas la patata, la berenjena y el pimiento rojo, sin pelar estos dos últimos. Se secan bien con un papel de cocina y se fríen en abundante aceite de oliva muy caliente, para que cojan textura crujiente por fuera pero queden jugosos por dentro.

Una vez se tienen todas las elaboraciones preparadas, se monta el plato en un recipiente de barro, poniendo la salsa del tumbet en el fondo. A continuación, se van poniendo capas, empezando por la patata, la carne mechada, el pimiento rojo y la berenjena. Una vez se tiene montado, se cubre con salsa bechamel (que se ha preparado mientras se cocinaba la carne mechada) y se hornea a 175° durante 10 a 15

minutos. En los últimos minutos, se aumenta la temperatura para gratinar el tumbet.

Se presenta en la misma cazuela de barro en la que se ha horneado (avisando de que dicha cazuela quema) y se acompaña con un vino de La Mancha, por ejemplo, el Mano a Mano, de 2011, crianza.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Esta receta está relacionada, más que con las lecturas, con la biografía del autor, José Manuel Caballero Bonald. Nacido en Jerez de la Frontera, tierra de unos vinos exclusivos de la zona, sus padres procedían de dos mundos tan distintos como Cuba y Francia. Su cónyuge, María Josefa Ramis Cabot, natural de Mallorca, le ha acompañado durante toda su vida, haciendo de la gastronomía mallorquina una de las bases de su día a día.

Por ello, he creído oportuno que la base de la receta que envió sea un tumbet balear; un plato típicamente mallorquín, formado por

una salsa de tomate y ajo a la que se añaden diferentes capas de verduras que se han frito por separado, y se acompaña normalmente de lomo de cerdo o pescado. En este caso y con el fin de que el origen cubano del autor (su padre fue republicano del partido reformista en Cuba) se vea reflejado, se ha sustituido el lomo de cerdo por carne mechada; una forma de preparar la carne típica de Andalucía, que fue exportada y es comúnmente usada en países de centroamérica, especialmente en Cuba. No obstante, y dado que José Manuel Caballero Bonald es natural de Jerez de la Frontera y que los vinos de esa tierra son maravillosos, se va a guisar dicha carne mechada con Pedro Ximenez, confiriéndole ese toque dulce tan típico del vino que lleva su nombre, así como típico también de la cocina centroamericana.

Para rematar el plato, y dado que el tumbet se puede hornear o no, a elección del cocinero, se va a cubrir con una capa de salsa bechamel. Esta salsa es de origen francés y su invención

se atribuye al cocinero del duque Louis de Béchameil, aristócrata francés, al igual que ascendencia aristocrática francesa tenía la madre del autor, José Manuel Caballero Bonald.

Por último, este plato se deberá acompañar de un buen vino de La Mancha, tierra del personaje que llevó a la fama a Cervantes. José Manuel Caballero Bonald fue galardonado con el premio Cervantes en 2012, y no hay mejor forma de rematar este plato que homenajearlo con un buen vino manchego.

BIOGRAFÍA

Me llamo Aaron Suberviola Zúñiga, he nacido en Vitoria-Gasteiz (Álava) y tengo veintiocho años. He dedicado prácticamente toda mi vida al estudio, haciendo primero Ingeniería en Automática y Electrónica Industrial en la Universidad del País Vasco. Después de hacer el máster de Automatización, Robótica e Ingeniería de Control, actualmente estoy trabajando en mi doctorado. Al mismo tiempo, imparto clases

en el grado en Ingeniería Electrónica Industrial y Automática. Siempre me ha atraído la docencia, por lo que hace un par de años decidí matricularme en la UNED, en el máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria, con el objetivo de abrirme puertas para mi vocación docente. En la actualidad, estoy realizando las prácticas correspondientes al máster en la localidad navarra de Estella. Realizaré mi tesis doctoral en México, con investigadores del Tecnológico de Monterrey.

Además de mi formación, soy un apasionado de los deportes y llevo quince años dedicándome a arbitrar partidos de fútbol. Además, mi gran pasión en la vida es viajar; he estado en multitud de países, desde Estados Unidos o Brasil, hasta la India y Sri Lanka, pasando por media Europa o Marruecos.

CARNE ESTOFADA CON UN TOQUE DE OLOROSO Y ROMERO

Pamela Gorostiaga Muñoz

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 1 kl carne picada de ternera
- 6 patatas medianas
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 250 g de guisantes
- Romero
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta
- 50 ml de vino oloroso
- 1 taza de caldo de carne

ELABORACIÓN

Adobar la carne con el romero y dar unos golpecitos con el martillo. Añadir un chorrito de aceite de oliva, salpimentar y dejar quince minutos para que el tiempo y los sabores actúen en la carne.

Pelamos las cebollas y las cortamos tipo juliana; las zanahorias se pelan y se cortan en



rodajas finas, los dientes de ajo en cuadritos. A temperatura media, se une todo en una olla con aceite oliva. Rehogamos hasta que la cebolla esté transparente. Se añade el pimentón y se agrega la carne. Se revuelve suavemente, se vierte el vino oloroso y se deja cocinar una media hora con la olla tapada (comprobar que no se pegue). Cuando la carne esté blanda, se añaden la taza de caldo de carne y las patatas peladas y cortadas en cuatro trozos. Cinco minutos antes de finalizar la cocción, incorporamos los guisantes.

Para servir, colocamos en una fuente de barro la carne rodeada de las patatas. La mesa bien puesta y que no falten el pan y el vino.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre, de José Manuel Caballero Bonald.

Relato situado en una pequeña ciudad agrícola-industrial, trata del atraso y la pobreza en una España subdesarrollada, perjudicada aún más por los efectos de la Guerra Civil. Diferencias de clases marcadas, pero antes que eso la discriminación que existía en la sociedad de esa época en relación a la diferencia de sexo, ya que el hecho de ser mujer suponía una desventaja: sumisa y marginada, su presencia en la población se reducía a permanecer prácticamente encerrada, por lo que debía dedicarse a las labores de la casa. Esto afectaba a cualquier nivel social.

He querido plasmar la infelicidad, la impotencia, el quiero y no sé ni puedo de aquella

época, fluyendo de forma positiva a través de la cocina rústica y sabrosa; un plato que requiere dedicación, amor, deseo por marcar la diferencia de sabores y texturas con productos simples y cotidianos, en donde la riqueza y la pobreza podían fusionarse, degustando un plato exquisito para todo tipo de cocinas y paladares a la hora de comer.

La idea de crear esta receta fue, básicamente, por sus ingredientes que, en esa época, se encontrarían con facilidad. La población obrera, trabajadora, necesitada de energía, debía comer platos ricos en nutrientes que le proporcionara fuerzas para todo el día.

BIOGRAFÍA

Pamela Gorostiaga, de nacionalidad chilena, vivió desde siempre con su abuela, quien, desde pequeña, le enseñó las maravillas del arte culinario. De familia numerosa, gracias a las vacaciones en el campo conoce y gusta de los productos que proporciona la tierra; sanos y

sabrosos. Admira profundamente la cocina rústica de antaño ya que son los precursores de la gastronomía moderna. Estudiante de grado de Turismo, con residencia a cinco minutos de la zona más turística de Madrid —Aranjuez—, utiliza para sus recetas productos de la huerta, innovando y aprendiendo continuamente. Realiza creaciones gastronómicas para su familia, que son sus más sinceros fans. La idea de crear esta receta fue, básicamente, por sus ingredientes que, en esa época, se encontrarían con facilidad. La población obrera, trabajadora, necesitada de energía, debía comer platos ricos en nutrientes que le proporcionara fuerzas para todo el día.

RIÑONES AL JEREZ

Javier Martínez Gómez

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 4 riñones
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino fino de Jerez
- Sal
- Pimienta molida
- Perejil
- 2 hojas de laurel
- Vinagre para lavar los riñones

ELABORACIÓN

Se limpian y trocean los riñones, haciendo especial hincapié en quitar la membrana dura del interior.

Se colocan los trozos en un recipiente con agua y abundante vinagre (no hay que tener cuidado en echar mucho, pues no le da sabor).

Se mantendrán los riñones en el recipiente durante treinta y cinco minutos.



Se trocean el ajo y la cebolla, y se realiza un sofrito con aceite de oliva virgen extra.

Se escurren los riñones y, a continuación, se lavan muy bien y se vuelven a escurrir para, finalmente, agregarlos al sofrito.

Ponemos la hoja de laurel y el perejil. Salpimentamos y añadimos el vino fino de Jerez. Se dejan cocer los riñones durante diez minutos a fuego medio. Se rectifica la sal. Se sirve al plato.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre es una narración en distintos planos acerca de la vida enfebrecida durante la vendimia en una pequeña y aristocrática ciudad andaluza.

Se sitúa en el Jerez de 1960, donde conviven clases sociales muy marcadas: ricos muy ricos, pobres míseros y una clase media claramente dependiente de los caprichos y ocurrencias de los caciques. A pesar del tiempo transcurrido, aún planea el fantasma de la Guerra Civil, y muchos de sus planteamientos siguen de plena actualidad: la dependencia económica femenina, los abusos de poder y la apatía que conlleva la falta de horizontes. Y todo ello plasmado en dos grandes temas: esa pequeña ciudad y el vino, elemento omnipresente de relación entre las personas, las cosas y el paisaje. Por todo ello se elige un plato típicamente realizado con el vino.

BIOGRAFÍA

Doctorado en el programa de Ciencia e Ingeniería de Materiales por la Universidad Carlos III de Madrid, en el departamento de Física.

Estancia predoctoral en el departamento de Materiales de la Universidad de Oxford (Reino Unido). Máster en Ciencia e Ingeniería de Materiales por la Universidad Carlos III de Madrid. Ingeniería Industrial por la Universidad Carlos III de Madrid.

Más de diez publicaciones en revistas científicas en inglés y castellano.

Escritura, deporte y cuidar de la familia, como hobbies.

SOLOMILLO SALSAMORA

Roberto Aranda Castañeda

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1 solomillo de cerdo grande, aproximadamente de 750 g
- 1/2 cebolla pequeña
- 150 ml de vino tinto (un vaso pequeño)
- 1 kg de patatas pequeñas
- 1 pimiento rojo pequeño
- 10 o 12 moras
- 15 g de mantequilla (opcional)
- Aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta negra
- Romero y tomillo

ELABORACIÓN

Se corta el solomillo en medallones y se colocan en un recipiente con el zumo de medio limón, un chorro generoso de aceite de oliva, el romero y el tomillo. Se tapa el recipiente y se reserva.



Se pica la cebolla y se pocha a fuego medio con mantequilla (se puede sustituir por aceite de oliva) hasta que quede transparente. Mientras tanto, se lavan las patatas y se les hace un corte profundo con el cuchillo para facilitar su cocinado en el horno o microondas. Se lava el pimiento y se corta en tiras finas y largas desechando las semillas y las zonas blanquecinas. Cuando la cebolla está pochada, se añade el vino tinto y se deja evaporar el alcohol. Cuando el volumen del líquido disminuya aproximadamente un tercio, se ponen diez moras en la

sartén y se retira del fuego. Si no es temporada de moras, se puede usar una cucharada de mermelada de mora en su lugar (resultará una salsa bastante más dulce y menos ácida).

En otra sartén o en una plancha, se hacen a fuego medio los medallones de solomillo y después se salpimientan. El líquido (aceite y limón) que sobra de marinar la carne se vierte en las patatas y el pimiento. Se ponen en un recipiente apto para microondas y se añade la mitad de un vaso de agua y sal. Se cocina en el microondas, con el recipiente tapado para que no se escape el vapor, de quince a veinte minutos, dependiendo de la potencia del microondas y el tamaño de las patatas.

Cuando la piel de las patatas está un poco arrugada significa que ya están listas.

La misma operación se puede hacer en el horno, si no se dispone de microondas, a 200° durante treinta a cuarenta minutos.

Se trituran las moras con la reducción del vino y se cuela para eliminar las semillas.

Si las moras no están maduras y la salsa queda demasiado ácida, conviene añadir una cucharadita de azúcar. Se sugiere servir con un par de moras como decoración.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

En Dos Días de septiembre, el paisaje campesino que ofrecen las vides y moreras envuelve el transcurso de la novela, embelleciendo una historia atractiva de por sí. He tratado de metaforizarlo en el plato, escogiendo los frutos de esos árboles para confeccionar una salsa igual de vistosa que el paisaje, que revista una carne como la del cerdo, que parece agradecer la compañía de los sabores agridulces.

Además, septiembre es el mes de la temporada de las moras, consolidando la elección del fruto y rememorando el título del libro.

Para el resto de ingredientes, he escogido aquellos que recuerden al campo, como la patata, el pimiento o las hierbas aromáticas, de fácil acceso en el mercado, atemporales y de

sobra conocidos en la gastronomía española.

BIOGRAFÍA

Nací en Toledo, el 23 de abril de 1992. Crecí en Mocejón, un pueblo muy cercano, pasando gran parte del tiempo en la cocina del restaurante de mi familia, donde cultivé mi pasión por la gastronomía. Actualmente, soy estudiante del grado de Químicas en la UNED. Aunque me he decantado por estudiar ciencias puras, siempre he mostrado interés por la literatura, participando en concursos de poesía y relatos cuando he tenido oportunidad. Me gusta especialmente el teatro español y siento particular admiración por la obra de Alejandro Casona y la generación del 27. Mis otras grandes aficiones son los viajes y el senderismo; cada vez que tengo la oportunidad, trato de escaparme y conocer mundo.

SOLOMILLO VENDIMIADOR

Francisco Sacristán Romero

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 750 g de solomillo de cerdo
- 300 g de uvas sin piel ni semillas
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 30 g de azúcar moreno
- 3 dl de caldo de carne
- 1,5 dl de aceite de oliva
- 25 g de mantequilla
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 cucharadita de granos de pimienta variados
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

Salpimentar el solomillo y sellarlo en una sartén con el aceite caliente a fuego vivo.

Poner en una bandeja de horno las cebollas, la zanahoria y los ajos pelados y cortados en

rodajas, el laurel y la ramita de tomillo. Colocar encima la carne y asar en el horno precalentado a 190º durante catorce minutos. Retirar el solomillo y reservar al calor.

Desglasar la bandeja con el caldo. Colar y poner el jugo de la cocción en un cazo. Agregar el azúcar moreno, remover hasta disolverlo e incorporar las uvas, la mantequilla y los granos de pimienta. Sazonar y continuar la cocción a fuego lento durante dos minutos. Filetear el solomillo y napar ligeramente con la salsa de uvas. Listo para servir.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre, de José Manuel Caballero Bonald. Se relaciona con esta obra por las siguientes razones:

A) La receta bien puede situarse en una pequeña ciudad agrícola-industrial andaluza, réplica fiel de Jerez de la Frontera. La ficción expuesta por el autor, con independencia de su calidad literaria, tiene valor de documento

sociológico: desvela la situación de opresión y de injusticia en la que durante siglos vivió la España rural de los grandes latifundios y en la que, presumiblemente, este sabroso plato iría destinado a la clase alta de esos territorios; una España que, en 1960 —año en el que está fechada la acción del relato—, no parece muy distinta, a juzgar por la novela, de la que habían denunciado Jovellanos en el siglo XVIII, los «regeneracionistas» en el XIX y, ya en el XX, los integrantes de la generación del 98.

B) La receta también plantearía tener en cuenta condicionamientos más complejos que los puramente económicos, como otra distribución de los personajes en dos diferentes grupos: el masculino y el femenino. La novela proporciona algunos datos objetivos de los que el lector puede deducir la oportunidad de esa clasificación y las servidumbres y limitaciones que implica el hecho de pertenecer al segundo grupo. De alguna forma, el lado femenino de la receta es lo que quiero enfatizar dentro del marco

en el que se desenvuelve la obra. Son ellas, la población femenina pobre de esa España, las verdaderas creadoras de ese tipo de recetas destinadas exclusivamente a los comedores de los ricos terratenientes.

C) En el trasfondo de la receta podría verse igualmente la penosa experiencia que viven las mujeres en la novela, a la que llegaban por muchas causas, el hambre especialmente. Este plato sería del todo imposible imaginarlo en las mesas de esas mujeres hambrientas de aquella España rural de señoritos y terratenientes. Además del hambre, cualquier desliz, cualquier descuido en la vigilancia de «la honra», que en la mujer dependía fundamentalmente de la virginidad, podía conducir a la misma situación. Una mujer «deshonrada» y pobre —en las clases privilegiadas el problema de la «deshonra» se resolvía de muchas maneras— estaba definitivamente perdida, era para siempre «una perdida», otro eufemismo significativo de la lengua española.

BIOGRAFÍA

Doctor en Derecho por la UNED, doctor en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, licenciado en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid, licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y licenciado en Ciencias de la Información (sección de Periodismo) por la Universidad Complutense de Madrid. A lo largo de su trayectoria, ha trabajado en la solución de diversos problemas científicos afines a su perfil académico. En la actualidad, colabora en diversos enfoques interdisciplinares, no solamente vinculados al ámbito de las Ciencias Jurídicas y Sociales. Obtuvo un contrato en prácticas en la categoría de Titulado Superior de Administración en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en 2005, cuyas funciones eran la negociación y redacción de contratos de transferencia de tecnología entre el CSIC y organismos nacionales e internacionales. Participa y ha participado en

proyectos de investigación nacionales e internacionales financiados por distintos organismos públicos como, entre otros, por ejemplo, Universidad Complutense de Madrid, Comunidad de Madrid, Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Venezuela, Secretaría de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva de Argentina, Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de Cuba (CITMA) y Universidad de La Frontera en Temuco (Chile). Ha sido seleccionado como ponente y conferenciante de diferentes congresos y seminarios de carácter nacional e internacional, organizados por muy diversas instituciones, entre otras: Centro de Investigación Científica y Tecnológica (CICYT) de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) de Guayaquil (Ecuador), Sociedad Meteorológica de Cuba (SOMETCUBA), Centro Argentino de Etnología Americana-CONICET, Facultad de Humanidades de la Universidad de FASTA (Argentina), Universidad de Génova (Italia), Cátedra UNESCO /

Metodista de Comunicação para o Desenvolvimento Regional de Brasil, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Universidad Estadual Paulista (UNESP) de Brasil; Ministerio de Informática y las Comunicaciones de Cuba e Instituto Superior Politécnico José Antonio Echeverría (CU-JAE); Asociación de Bibliotecarios Graduados del Paraguay.

He sido evaluado de forma positiva por la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA) y por la Agencia de Calidad, Acreditación y Prospectiva de las Universidades de Madrid (ACAP), en la categoría de profesor colaborador.

Es usuario avanzado de distintas aplicaciones informáticas y ofimáticas.

GUISO DE VENADO Y FRUTOS DE OTOÑO

Beatriz Galván Toribio

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne de venado cortada a trozos gruesos
- 1/4 l de vino tinto oloroso de Jerez
- 2 puerros
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 2 tomates maduros sin piel
- 2 ajos
- Sal
- Azúcar
- Especias: Pimienta negra, romero, tomillo, clavo y laurel

Para acompañar

- Salsa de castañas: Castañas y leche
- Salsa agrídulce: zumo de naranja, frutos desecados (ciruela, dátiles...)

ELABORACIÓN

Macerado

Introducir la carne, el vino y las especias en un

bol —o en una bolsa hermética— y dejar macerar, tapado, durante aproximadamente un día en la nevera (en una noche penetra alrededor de medio centímetro en la carne)

Guiso

Extraer la carne del macerado y sellarla, para que no pierda la jugosidad, en aceite con los ajos enteros, pasada previamente por harina y salpimentada. La sacamos y reservamos.

Pochamos la cebolla, los puerros y la zanahorias en trozos grandes para que no desaparezcan durante la cocción. Añadimos después el tomate y dejamos que todo se mezcle bien.

Agregamos parte del vino que hemos utilizado en el macerado, si el tiempo del mismo ha sido corto, y esperamos a que se evapore casi completamente para evitar que se coma el sabor del guiso. Ponemos la carne y los ajos, y mezclamos y cubrimos con agua. Llevamos al primer hervor a fuego vivo y, luego, lo bajamos para evitar que se evapore el agua y tener que reponer, porque pierde sabor. El tiempo apro-

ximado de cocción en olla tradicional oscila entre las dos y tres horas. Al apagar, rectificar de sal y añadir un poco de azúcar para corregir el punto de acidez.

Acompañamiento

Puré de castañas: Cocer o asar previamente las castañas. Después, cubrir con leche y pasar por la batidora. Añadir sal y pimienta.

Salsa agrídulce de frutos desecados: Echar en un cazo el zumo de una naranja, un chorro del mismo vino del guiso y los frutos desecados y cocer a fuego lento, removiendo hasta que se homogenice la mezcla.

Sugerencia de presentación

Extraer la carne del guiso, pasar lo demás por el chino, triturando para licuarlo. Pincelar el plato con el puré, la salsa agrídulce y el guiso licuado, y ensartar unos trozos de carne en pinchos (unos seis trozos por comensal).

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

La obra que he tenido como referencia para

elaborar esta receta es Dos días de septiembre, primera novela del autor, José Manuel Caballero Bonald. La narración tiene lugar en el Jerez de la Frontera, donde nació nuestro narrador, y los capítulos transcurren en diferentes escenarios, como los viñedos y bodegas en la Andalucía de la industrialización. En ese punto de la narración, en el que el vino es un elemento frecuente, como en la propia ciudad perteneciente a la provincia de Cádiz, es donde he hecho hincapié en la receta, utilizando el vino oloroso, uno de los más destacados en la gastronomía de Jerez de la Frontera. Cabe señalar la importancia del vino en toda la provincia de Cádiz, que el autor plasma con numerosas referencias en su primera novela.

BIOGRAFÍA

Beatriz Galván Toribio nació en Coria (Cáceres), el 16 de febrero de 1990. Hija de maestros de educación primaria, creció en un pequeño pueblo de dicha provincia y finalizó sus estu-

dios de bachillerato en la modalidad de Ciencias de la Tecnología. En 2008, se trasladó a Madrid donde comenzó sus estudios de Ingeniería Industrial en la Universidad Politécnica de Madrid. A su vez, complementó sus estudios realizando cursos de formación de mecánica, electricidad, informática e idiomas. Actualmente, continúa sus estudios en la UNED. Se considera apasionada del arte en todas sus formas y eleva la cocina a como tal.

CARRILLERAS DE CERDO AL VINO DULCE ESPECIADO

Margarita Orozco Martín

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 1 kg de carrilleras de cerdo (8 piezas)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 16 orejones
- 16 ciruelas pasas sin hueso
- 2 vasos de vino dulce de jerez (Moscatel o Pedro Ximénez)
- Caldo de verduras o agua
- 1 naranja
- 1 limón
- Aceite, sal y pimienta
- Especias: rama de canela, clavos, nuez moscada, cardamomo y pimienta de Jamaica (opcional)

ELABORACIÓN

Macerar en el vino los orejones y las ciruelas. Y reservamos.

Limpiar las carrilleras, quitando los excesos de grasa y la telilla blanca.

Salpimentarlas y dorarlas en aceite. Reservar.

En ese aceite se doran también los dientes de ajos picados y pelados. Y cuando hayan cogido color, se añade la cebolla, la zanahoria y el puerro cortados en trozos grandes. Se sofríe.

Introducimos las carrilleras en la cazuela y añadimos el vino y las especias, la piel de la naranja y del limón. Dejamos que el alcohol se evapore. Añadimos el zumo de la naranja y el caldo de verduras (no hay que cubrir del todo).

Se deja que hierva y se tapa, dejando el guiso a fuego muy lento, entre tres y cuatro horas. Si tenemos prisa podemos usar la olla rápida y en unos quince minutos lo tendremos.

Una vez hechas las carrilleras, se sacan y se pasan las verduras y la salsa por el chino o la batidora. Se cuele. Se vuelve a poner todo en

la cazuela junto con los orejones y las ciruelas.

Dejamos que todos los sabores se mezclen.

Este guiso está más rico si lo dejamos un par de días hecho antes de consumir.

Acompañar con patatas rejillas o puré de manzana asada.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

En *Dos días de septiembre*, José Manuel Caballero Bonald nos retrata el paisaje de la vendimia en tierras jerezanas en los años sesenta.

Un realismo social donde los ricos y poderosos terratenientes contrastan con los trabajadores, pobres e insignificantes.

Mi inspiración de esta receta se basa en estos contrastes: Utilizar unas insignificantes carrilleras de cerdo con un vino rico en azúcares y matices, el vino dulce de Moscatel o Pedro Ximénez. Pero no para que se acentúen los contrastes y las desigualdades, sino para que los componentes comunes se armonicen en un delicioso plato. Como en la vendimia de Caba-

llero Bonald, este guiso necesita por lo menos dos días para ser consumido y así lo podremos apreciar mejor, tanto los sabores como la melosidad y jugosidad de la carne.

BIOGRAFÍA

La UNED y su Radio nacieron en 1973, quién me iba a decir que ese mismo año nacería yo y que estudiaría y trabajaría en esta casa y en su Radio, años más tarde.

Mis inicios en la cocina habría que buscarlos en mi primera y más importante referencia a lo largo de mi vida: mi madre Milagros. Una extremeña que hacía eso, «milagros», ya que practicaba la cocina de aprovechamiento, «cocinar con mucho cariño y con fundamento, tirando poco», podía ser su lema.

Soy técnico de sonido, primero en Sportmanía, luego, en Sogecable y ahora en la UNED, pero la cocina ha estado siempre presente en mi trayectoria vital: desde cursar todo tipo de talleres relacionados con este arte culinario hasta

estar vinculada en proyectos de restauración, como Doña Juana.

Es más que una afición lo que me lleva a seguir curioseando, creando, trasteando y metiendo la nariz entre fogones.

GUISO DE ESPECIAS EN DOS VIAJES

Carlos G. Ferrera López.

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

Mojo de Cilantro:

- Cilantro, pimienta negra, aceite, sal, perejil en polvo, comino, azafrán, granos de mostaza y ajo en polvo y un poco de pimentón dulce
- 250 o 650 gramos de pechuga de pollo o pavo fresco cortado en láminas
- Patatas cortadas en dados y algo fritaS
- Vino blanco o semidulce de Lanzarote (optativo)
- Media cebolla
- SetaS
- Zanahorias
- 2 tomates
- 1/2 col
- agua
- 1/4 calabaza
- algunos calabacines (optativos)



ELABORACIÓN

En el barco: Se prepara el adobo de mojo si viene preparado o por separado con una batidora, añadiéndole la sal, el aceite y el agua. Incluimos también el pimentón y cuando tenga consistencia lo añadimos a una paellera grande. Vamos guisando las pechugas en el adobo a fuego medio e incorporamos la media cebolla troceada y las setas, hasta que el pollo esté hecho a nuestro gusto. Añadiremos agua potable y/o aceite de oliva según veamos la consistencia que queremos que tenga. Cuando

le falte poco, añadimos las patatas previamente escurridas de aceite y las terminamos de guisar. Añadimos un chorro de vino. Apagamos y apartamos. Recogemos todo con una espumadera y lo separamos en una fuente, dejando el adobo y la sustancia del plato recién elaborado.

A bordo; zarpado el barco: Si vemos que se nos ha quedado en poco, tapamos la fuente con papel de platina y pasamos el adobo a un caldero o a una olla exprés. Añadimos las zanahorias lavadas, peladas y cortadas, la col troceada, los tomates y la calabaza troceada, junto al resto de ingredientes. Cerramos la olla y lo cocemos a fuego medio-lento. Lo servimos junto a las pechugas o por separado, según si la fantasía es en el barco atracado o a bordo, rumbo a la Isla Desconocida.

RELACIÓN CON LECTURAS

La isla desconocida de José Saramago.

Vivió muchos veranos y alguna que otra Sema-

na Santa en la misma isla en la que Saramago falleciera, ya que su familia materna procede de allí y muchos recuerdos de su infancia están ligados al viento y el silencio de esas latitudes; pueblos y atardeceres entre llanuras y montañas, volcanes, naturaleza, libros, música y sonrisas de gentes que hablaban y musitaban frases amables, con entonaciones dulces y cadencias distintas. Casonas desoladas pero llenas de magia, paisajes de tuneras, palmeras y luces, cuando no de lava negra y ceniza que asombraban al muchacho en su juventud. Si Gran Canaria lo atrapaba y atrapa por su vertiente cosmopolita, moderna y cultural, la otra isla lo hace por otras tantas razones, indescriptibles pero profundas.

BIOGRAFÍA

Nació en Las Palmas de Gran Canaria, en el Barrio de Vegueta, el 28 de marzo de 1975, tal vez con una imaginación parecida a la descrita en la narración de Saramago. Estudió en Las Pal-

mas de Gran Canaria y aún sigue en la UNED sus Estudios de Grado en Inglés.

Le gusta viajar, pero por etapas. Se puede decir que vivió en La Laguna (Tenerife) y Londres (Reino Unido) y que si no fuera por el dinero, viajaría mucho más y se sentiría más libre y realizado.

Fue lector y oyente de radio casi vicioso, aparte del típico empollón en el pasado. Dio unas pocas clases particulares a chiquillos de colegio pero apenas le daba para nada.

Luego, trabajó un par de años en Cáritas, enseñando español a migrantes y cubriendo el puesto dejado por un cura que había enfermado en el archivo, hasta que el párroco fue cesado y trasladado. Él ya estaba harto y lo dejó todo para cuidar a su padre que estaba en la UCI. Afortunadamente, salió de esas. Entre eso y un accidente, perdió algunos años de estudio, hasta que comenzó con las becas, aunque no terminaba de encajar, ya que o estudiaba en serio o trabajaba de lleno.

Escritor de toda la vida, ya fueran redacciones, descripciones, lemas, poemas o cualquier parreado, ha escrito de todo pero no lo ha valorado, además de que la clase media en la que se crió le decía “escribir no da para vivir; busca algo útil en qué trabajar”. Sin embargo, a veces el instinto puede más, y se ha demostrado a sí mismo que le encanta la literatura española, inglesa y norteamericana y que es muy capaz de entenderla, criticarla y además, comentarla con soltura, además del cine, el teatro y otras artes. Se encuentra algo perdido: sus amigos de siempre han emigrado y los más fieles están muy lejos, aunque sean “unedianos”.

PATATAS ELENA PAVILO

Rafael Najas Martin

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

- Patatas frescas
- asaduritas de pollo (o presa ibérica)
- almejas
- Aceite de oliva virgen extra 300 cl.
- 5 o 6 ajos
- dos rebanadas de pan de pueblo frito
- sal y pimienta
- una mata de perejil fresco.

ELABORACIÓN

Freír las patatas cortadas redondas finas (2 mm aprox.) en aceite de oliva virgen extra (FUEGO MEDIO) y cuando estén bien hechas sin dorarlas mucho, se sacan y se quita una gran parte del aceite, se fríen en la misma sartén las asaduritas de pollo (otra carne), es la receta original, pero ante la dificultad de encontrar estas, se puede hacer con riñones de ternera, cerdo (se puede usar otro tipo de carne, de pollo o de cerdo) con unos ajos, bien

salpimentadas. Cuando estén en su punto se añade las patatas fritas y se mezcla con cuidado. Se elabora a continuación una salsa verde con un poco de pan frito, ajos pelados y fritos y una buena mata de perejil; y en el mortero se machacan y se tamizan bien; poniendo si se quiere un poco de caldo, añadiéndolo al revuelto de patatas y a la carne, con un poco de caldo de carne o de verduras hasta que se quede a ras con las patatas.

RELACIÓN CON LECTURAS

Por una parte y debido a que el autor José Saramago proviene de una familia humilde, se confecciona un plato con patatas, en este caso, fritas con aceite de oliva, que es plato principal de esta época desgraciada de nuestra historia reciente, en esos momentos “de escasez y de hambruna” en Andalucía y en el resto del país. Un hombre llamó a la puerta del Rey y pidió un barco (un plato de Elena Pavilo); como los secretarios se pasaban unos a otros la solicitud

del regalo, éste pidió hablar con el Rey, la “Elena Pavilo” ha pasado tres generaciones solamente con el boca a boca familiar. Siendo este plato el Rey de la casa durante un tiempo. El plato posee los ingredientes adecuados para celebrar un “banquete” en tiempos de la posguerra. Si bien la asadura de pollo no es ni era muy abundante en la etapa descrita, aunque sí muy barata, y fácil de conseguir por entonces ya que existían muchos gallineros en las poblaciones rurales.

La almeja, es el colofón a este plato, le proporciona un toque marítimo y de estilo y el toque festivo a esta gran receta, inédita y que ahora aflora al espacio público, con denominación de origen Algarinejo (Granada).

BIOGRAFÍA

Poco o nada se sabe de la primigenia autora o inventora de este gran plato, la cual aporta en este ir y venir de boca en boca, entre los cocinillas, a mí me lo transmitió mi estupenda

madre y cocinera devota, Mercedes Martín, con 90 años en la actualidad, que deleitaba a toda nuestra familia con este plato completo, siendo en esos tiempos un auténtico manjar. Plato que fue elaborado por la abuela Ascensión Lucas en el Casino que gestionaba y llevaba su marido José Martín (mi abuelo materno) y que sirvió innumerables veces.

Su nombre “Elena Pavilo” da nombre a este plato, del que fue su auténtica propietaria. Receta que ha ido siendo transmitida de padres a hijos, como es mi caso concreto, con la sabiduría que da el fogón de esa imaginativa cocina de los años 40. Poco o nada existía entonces para echarse a la boca. Como plato único del día pasó unos años. Muy rico en nutrientes y apto para todos los gustos, aunando del mar la almeja (barco), de la tierra la patata, y de la montaña, asadura (siendo muy común elaborarlo también con higaditos de pollo).

ESPEJO JUDICIAL DE LA NATURALEZA

Francisco Javier Cardenal Aguado

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES (dos personas)

Para el coulis:

- 250 gr de fresas
- 125 gr de azúcar
- 125 ml de agua
- 1 cucharada de zumo de limón

Para la esferificación:

- 0,5 gr de alginato de sodio
- 2 gr de sales de calcio
- 200 ml de agua

ELABORACIÓN

1. Limpiar las fresas enteras (importante).
2. Retirar el tallo de las fresas y picarlas en trocitos pequeños.
3. En un cazo, mezclar el azúcar y el zumo de limón con el agua.
4. Hervir la mezcla hasta diluir el azúcar.
5. Esperar hasta tener un almíbar suave.
6. Añadir las fresas y esperar unos 10 minutos.
7. Triturar y colar para obtener el coulis de fresas.



8. Mezclar el alginato de sodio con el coulis de fresas.
9. Batir bien con una batidora de mano y reservar.
10. Mezclar los 200 ml de agua con las sales de calcio con batidora.
11. Dejar reposar un mínimo de media hora. Recomendable dejar la noche anterior en la nevera.

12. Introducimos la mezcla del coulis con el alginato en una jeringuilla y la dejamos caer en el bol de agua con sales de calcio.

13. Tras solidificarse (unos segundos), recoger con un utensilio perforado (una espumadera valdría) y aclarar con agua.

14. Colocar la esfera ya lista para emplatar. Si puede ser en una superficie pulida, mejor que mejor.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

La idea de la receta viene por el siguiente extracto del libro de poesía *Manual de infractores*, de José Manuel Caballero Bonald: espejo judicial de la naturaleza quien en su faz se mira corrobora también sus propias subversiones En la receta, el espejo de la naturaleza lo representa el coulis de fresa, que invierte los principios establecidos en la gastronomía: de un líquido plano se convierte en un sólido esférico.

BIOGRAFÍA

Francisco Javier Cardenal Aguado es formador y desarrollador informático de profesión, estudiante eterno de corazón, lector constante de razón y cocinero aficionado por pasión.

Del mismo modo que la tecnología y la informática me permiten hacer recetas digitales, es la cocina la que traduce esta información en analógica y física.

Considero la poesía como un arte y la cocina como poesía.

TARTA DEFORMADA CON ENIGMAS

María Teresa Garrido

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para el bizcocho

- 1/2 docena de huevos
- 200 cl de leche
- 200 cl de aceite de oliva
- 350 gr de harina
- 2 sobres de levadura

Para la decoración del bizcocho

- 150 gr de uvas pasas
- 150 ml de ron granadino
- 7 cucharadas de azúcar para el almíbar
- 100 ml de agua para el almíbar
- 1 litro de nata para montar
- 5 cucharadas de azúcar para la nata
- 200 ml de caramelo líquido
- 4 cucharadas de agua
- 8 cucharadas de azúcar para la yema

ELABORACIÓN

Primero haremos el bizcocho. Para ello, se baten las yemas de los huevos, la leche y el azú-

car. Se añade la harina y la levadura. Se echan las claras ya batidas previamente a punto de nieve. Todo se mete en el horno en un molde especial durante 30 minutos, a 200°C.

Una vez sacado del horno, se dejará reposar unos 10 minutos.

Mientras el bizcocho está en el horno, haremos el almíbar para «emborrachar» la tarta. Pondremos las siete cucharadas de azúcar en un cazo con agua. Cuando lleve hirviendo varios minutos, añadiremos el ron granadino. Pasados un par de minutos, se evaporará el alcohol y lo dejaremos reposar.

Por otra parte, montaremos la nata en un bol. Cuando esté a punto, le pondremos el azúcar y le añadiremos el caramelo.

El último paso consiste en hacer la yema para decorar la parte superior. Ponemos el azúcar y el agua en un cazo y hacemos un almíbar a punto de bola: se verá espeso pero no llegará a ser caramelo. Lo dejaremos templar y añadiremos las yemas removiendo a fuego medio,

para que estas espesen.

Disponemos de todos los ingredientes para construir nuestra tarta deformada con enigmas. Comenzamos a preparar las tres capas de bizcocho, recortándolas de forma barroca y algo desigual.

Colocamos en una bandeja la base y la emborrachamos. Pondremos las uvas pasas encima («los enigmas») y lo cubriremos con una capa de nata. Cubrimos con otra capa de bizcocho y emborrachamos de nuevo y cubrimos con otra capa de nata.

Ponemos una última capa de bizcocho, la emborrachamos también y la tapamos con la yema a la que habremos puesto azúcar por encima para poder tostarla con un soplete.

Los laterales mostrarán las uvas pasas o «los enigmas» de nuestra tarta. Pasadas un par de horas en la nevera, podremos degustar «nuestra tarta deformada con enigmas».

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

El título de la receta está tomado de los dos últimos versos de canon de su libro *Manual de infractores*: «No sin ser deformada / puede la realidad exhibir sus enigmas». Los enigmas que «exhibe» este postre no podían ser otra cosa que uvas, en referencia a su obra *Dos días de Septiembre* en el que la uva desempeña un importante papel, ya que esta narración está ambientada en la vendimia jerezana en 1960, donde conviven diversas clases sociales muy marcadas. Este postre es a la vez sencillo pero elaborado, hecho que refleja, en cierta medida, la propia trayectoria literaria del autor.

He querido que hubiera ingredientes propios de su tierra, Andalucía, como el aceite de oliva o el ron granadino, que bien podría ser cubano, ya que el autor tiene esa ascendencia.

Esta receta es fiel a la literatura de José Manuel Caballero Bonald, pues refleja en buena medida el carácter elaborado (se necesita un soplete) y preciso del autor, así como lo de-

purado de su estilo: Partimos de una capa de yema tostada mezclada con algo tan popular y sencillo como el bizcocho; pasamos por algo poético y llegamos a lo más sobrio, como es su posterior entrada en la narrativa.

La receta es un postre, pues no hay mejor plato para endulzar corazones y sensibilizar almas que una tarta. *Manual de infractores* es un poemario contra la guerra y este postre también quiere rendir homenaje a la paz.

BIOGRAFÍA

María Teresa Garrido Garrido nació el 3 de mayo de 1988 en Albacete y pasó su infancia en Ledaña (Cuenca). Estudió en Iniesta (Cuenca), donde escribió para la revista de su instituto y ganó varios premios literarios. Se trasladó a Valencia para estudiar Filología Alemana, pero la abandonó por una crisis existencial. Decidió recomenzar sus estudios y obtuvo la diplomatura de Magisterio de Inglés. En 2011, comienza sus estudios de grado en Estudios

Ingleses, en la UNED.

Desde que terminara Magisterio se ha dedicado con absoluta devoción a enseñar Inglés a estudiantes de primaria y secundaria.

La literatura y la cocina son sus grandes pasiones. Escribir un recetario sería uno de sus mayores sueños.

TARTA DE MANZANAS SIN AZÚCAR

José Tomás Serral Quiles

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 5 manzanas para hornear (si es posible de las variedades granny smith, idared, cortland o imperio)
- 250 ml de mosto de uva, a ser posible de Jerez
- 1 base para tartas precocinada (o bien preparar la base con galletas y mantequilla, en función de gustos y disponibilidad)
- 1/2 copita de brandy, a ser posible Jerez
- 1/2 sobre de 5 g de gelatina neutra
- 1 sobre de 2 g de agar
- 1 g de estevia, a ser posible de la Axarquía malagueña
- 1 rama de canela
- 1 g de anís estrellado
- Una guinda en almíbar

ELABORACIÓN

Se descorazonan cuatro manzanas y se hornean en una llanda¹. Una vez doradas, se sacan del horno y se prepara un puré con la pulpa.

Desglasamos la bandeja con la copita de jerez y lo echamos sobre el puré, con la ramita de canela, y se ponen al fuego.

En un bol, se separan 50 ml de mosto en el que se diluyen 2 g de agar. La mezcla se añade a lo anterior y se lleva a ebullición durante 2 minutos, para que el agar comience a espesar la mezcla.

Entre tanto, en un bol con 2,5 g de gelatina neutra en polvo, se vierten 50 ml de mosto de uva, 1 g de estevia y otro de anís estrellado, se diluye y se añaden los 150 ml de mosto que restan. Cuando pasen los 2 minutos de ebullición de la primera mezcla, se aparta del fuego y se añade la segunda, de forma que la gelatina comience a espesar a una temperatura próxima a ebullición pero sin llegar a ella.

Se calienta el horno a 200°, se introduce la base de la tarta y la manzana restante hecha lascas. Cinco minutos después, se saca y se deposita la mezcla sobre la base decorando con las lascas de la manzana. Se deja hornear

10 minutos y se coloca la guinda.

En el caso de que se prefiera que la capa de manzana y canela esté claramente separada de la de mosto con anís, habrá que calentar por separado el mosto (casi hasta la ebullición) y añadir la gelatina y el anís removiendo constantemente. Se depositará primero la capa de manzana con canela y agar (a la que se habrá añadido la estevia para darle dulzor) y, sobre ella, la de mosto de uva con anís, y se hornea. *Nota:* La consistencia necesaria se logrará durante el enfriado, por lo que no se podrá desmoldar hasta que no se haya enfriado por completo. Si fuese posible, se podría utilizar un abatidor de temperatura.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Dos días de septiembre hace referencia al pueblo del autor: el Jerez de 1960, con sus clases sociales tan diferentes y la presencia constante del vino. Es por ello que aquí se utiliza mosto y brandy de Jerez. Es una receta de bajo coste a

la altura de grandes paladares.

En cuanto a *La desobediencia*, que así pensó en llamar Caballero Bonald al segundo libro propuesto, sorprende que a los aspirantes a infractores se les proponga un manual. Por eso propongo un postre, que como tal debe ser tasado, pero dejando libres algunas opciones. En este libro hay textos ácidos, como las manzanas verdes, pero sobre todo transgresiones, como es hacer un postre sin azúcar o utilizar espesantes tan distintos como la gelatina y el agar que exigen un mayor cuidado con las temperaturas que con las proporciones, al contrario que lo que ocurre en cualquier otro postre.

El dulzor lo conseguimos con el mosto, ayudados por un poco de estevia; podríamos hacer un guiño al padre del autor y usar azúcar moreno, pero prefiero seguir transgrediendo...

BIOGRAFÍA

José Tomás Serral Quiles nació en Galera en 1970, donde vive con su mujer y tres hijas. Es estudiante de Historia en la UNED y licenciado en Veterinaria (especialidad de Bromatología). Además —entre otras cosas—, posee un máster en Alimentación Mediterránea y es técnico superior en Dietética. Es cocinero en excedencia del Servicio Murciano de Salud. Autor de dos libros: *Incidencia y repercusiones de las zoonosis en los veterinarios...* y *Palomas de la Sagra*.

¹ Llanda: Plancha de metal que se utiliza como soporte, base o recipiente para introducir en el horno lo que se dese hornear. (N. del E.)

CREPES CON MERMELADA DE UVAS

Natalia Estevan García

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para los crepés

- 2 vasos de harina
- 2 vasos de leche
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite (una para la mezcla)

Para la mermelada

- 1/2 kilo de uvas blancas
- 2 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes de los crepés en un recipiente para batidora. Se baten bien durante 3 minutos y se meten en la nevera. Para la mermelada, se pelan las uvas y se quitan las pepitas, si las tienen. Se baten un poco con la batidora y se ponen en un cazo con azúcar hasta conseguir una masa espesa a fuego medio/fuerte.

Mientras se hace la mermelada, se saca la masa



de la nevera. En una sartén, se echa unas gotas de aceite, se vierte una capa fina de líquido y se hacen los crepés de forma circular. Pasados 10 segundos, se les da la vuelta y, pasados otros 10, se sacan. Todo esto, a fuego medio/fuerte.

Una vez hechos los crepés, se colocan en un recipiente, se pone sobre ellos la mermelada y se enrollan. Y listos para comer.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

La lectura ha sido *Dos días de septiembre*, de José Manuel Caballero Bonald. Su relación vie-

ne dada por el número «dos»: dos son los días señalados en la obra y mi receta está basada en el número dos para los ingredientes de los crepés.

La mermelada de uvas viene porque en la lectura la uva es importante (y me parece una fruta exquisita del mes de septiembre).

BIOGRAFÍA

Natalia Estevan García, nacida en Yecla (Murcia). Licenciada en Historia del Arte por la Universidad de Granada. En la actualidad es estudiante de máster en Técnicas Avanzadas en Investigación Histórica, Artística y Geográfica en la UNED. Además, ha realizado otros cursos formativos y ha publicado artículos en revistas culturales, así como reseñas en periódicos.

PAN DE VINO TINTO Y FRUTOS SECOS

Vicenta Espí Ferrer

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de harina de trigo integral
- 150 g de harina de fuerza
- 100 g de agua caliente
- 150 g de vino
- 70 g de nueces, avellanas o frutos secos, a elección
- 25 g de levadura prensada de panadero
- Sal

ELABORACIÓN

En un cuenco, mezclamos las harinas y añadimos el agua caliente y el vino. Mezclamos bien hasta que todos los ingredientes queden humedecidos y sin grumos. Tapamos el cuenco con un trapo de cocina y dejamos reposar durante treinta minutos hasta que leve.

Pasados los treinta minutos, comprobamos que la masa ha subido y la volcamos sobre la mesa de trabajo ligeramente aceitada. Unta-

mos nuestras manos con aceite y extendemos la masa, siempre de modo manual. Repartimos la sal por la superficie. Amasamos suavemente durante un minuto. Formamos una bola con la masa y la metemos nuevamente en el cuenco, la tapamos y la dejamos reposar durante quince minutos más.

Repetimos el mismo proceso que llevamos a cabo en el paso anterior; extendemos la masa y, en este caso, repartimos la levadura por su superficie. Amasamos suavemente durante un minuto, boleamos y metemos en el cuenco.

Tapamos y dejamos reposar otros quince minutos. Tras el reposo, repetimos otro ciclo de amasado (un minuto) y reposo (quince minutos).

Volcamos la masa una vez más. Si la superficie de la masa es lisa y brillante, procedemos a añadir las nueces y demás frutos secos al gusto; amasamos bien, hasta que los frutos queden perfectamente integrados en la masa.

Formamos nuevamente una bola y la metemos

en el cuenco, esta vez ligeramente aceitado. Tapamos con el trapo de cocina, ahora humedecido, o la introducimos en una bolsa de plástico y dejamos fermentar hasta que doble su volumen (aproximadamente unos treinta minutos más).

Una vez que la masa ha doblado su tamaño, enharinamos ligeramente la superficie de trabajo y volcamos la masa sobre ella. Formamos un pan alargado. Una vez formado, lo tapamos de nuevo con un trapo, ponemos encima una bolsa de plástico, y dejamos fermentar hasta que casi doble su tamaño. Mientras, precalentamos el horno a 250°. Sobre la bandeja del horno, ponemos una lámina de papel vegetal y volcamos el pan encima. Con la ayuda de un cuchillo afilado, hacemos un corte a lo largo en el centro de la pieza. Bajamos la temperatura a 230° y horneamos durante, aproximadamente, cincuenta minutos o hasta que el pan adquiera un color dorado.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Esta receta está inspirada en el libro de José Manuel Caballero Bonald *Dos días de septiembre*. La receta acumula las dos cosas que a mi entender son más características del libro: el pan, como alimento básico del pueblo, de una clase social proletaria a la que el autor da mucha importancia en su obra, y el vino como nexo de unión de todos los personajes y grupos sociales. El vino que aparece como catalizador de la alegría y del odio, de la fortuna y la desdicha. Buen provecho.

BIOGRAFÍA

¿Qué ocurre cuando dos placeres se entrelazan? Pues que se suman. Pero cuando hablamos de cocina y lectura, gastronomía y literatura... los placeres se multiplican.

Mi nombre es Vicenta Espí, tengo treinta y ocho años y soy estudiante en la UNED en el grado de Ciencia Política y de la Administración. Me apasionan la cocina y la lectura y, para mí, el combinar ambas aficiones ha resultado un verdadero placer. Espero que disfruten la receta.

SEPTIEMBRE DULCE

Mayte Pérez Ríos

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Pan de hogaza (1 rebanada por persona)
- Nutella
- 450 g de azúcar
- 300 ml de agua
- 3 boniatos
- 10 castañas asadas
- 2 o 3 higos
- 1 manzana
- Sal de Maldom
- 1 botella de Pedro Ximénez

ELABORACIÓN

Hacer un almíbar con 200 ml de agua y 200g de azúcar. Llevarlo a ebullición. Agregar los boniatos cortados y cocerlos. Triturar, pasar por el colador y reservar.

Hacer un sirope con los 100 ml de agua y 250 g de azúcar restantes. Pelar las castañas, tostarlas en el horno y agregar al sirope. Cocer durante diez minutos. Reservar.

Tostar una o varias rebanadas del pan, untarlas con la Nutella y espolvorear un poco de sal de Maldom por encima.

Emplatado

Poner el puré de boniato en el plato y distribuir aleatoriamente los higos cortados en cuartos junto con la manzana laminada encima del puré. A un lado, colocar la tostada untada con la Nutella y hacer rallas con el almíbar de castañas sobre ella, procurando que quede bonito. Servir acompañado de una copa de Pedro Ximenez.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

En la realización de este postre, he utilizado productos de temporada (boniato y castañas), cuyo mes óptimo de consumo es septiembre, enlazando así la receta con el título de la novela de Caballero Bonald *Dos días de septiembre*. Además, he añadido la copa de vino para acompañar mi postre, al ser el mundo de la viticultura el hilo conductor de toda la obra.

BIOGRAFÍA

Licenciada en Psicología, actualmente curso estudios de Trabajo Social en la UNED. Soy una apasionada, a partes iguales, de la gastronomía y la lectura.

TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE UVAS

Rocío Santiago Nogales

Dos días de septiembre, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para la base

- 200 g de galletas
- 125 g de mantequilla

Para la tarta

- 400 g de queso fresco para untar
- 8 huevos
- 100 g de azúcar
- 400 ml de nata líquida

Para la mermelada

- 1 kg. de uvas
- 1/4 l. de agua
- 250 g de azúcar
- 1 cucharada de vinagre

ELABORACIÓN

Base: derretir la mantequilla y mezclarla con las galletas bien trituradas. En el molde (untado de mantequilla) extender la base y apretar para que quede compacta.

Tarta: mezclar el queso, los huevos, el azúcar y



la nata en un recipiente hondo, y batirlos con varilla. Verter la mezcla sobre la base de galleta y hornear unos 25-30 minutos a 180°C con el horno precalentado. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Después, meter en el frigorífico.

Mermelada: pelar las uvas y extraerles los granos. Ponerlas en una cacerola con el agua y que alcance el punto de ebullición, pero muy suavemente. Mantener en el fuego durante hora y media, aproximadamente. Añadir el azúcar y la cucharada de vinagre. Remover bien y esperar a que vuelva a hervir. Retirar la merme-

lada del fuego y rellenar los tarros de cristal. Esperar a que se haya enfriado antes de tapan. Utilizarla a gusto para decorar la tarta cuando ambas estén frías.

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Esta receta está inspirada en *Dos días de setiembre*, de José Manuel Caballero Bonald, porque en ella está simbolizada la esencia de esta novela. En primer lugar, lo más evidente: las uvas. Es la vendimia la que rodea toda la obra y sirve de engranaje. Es más, véase que se propone hacer la mermelada casera (si se quiere, también las galletas pueden ser artesanas). Todos los productos pueden estar al alcance de una familia humilde y jornalera (mantequilla, huevos, queso, nata, uvas o azúcar), a la vez que puede resultar un postre exquisito para los propietarios (elaborado por el servicio, claro está). Además, no es una receta complicada, todo lo contrario, es sencilla, realizable por cualquier persona y en cualquier momen-

to, eso le da un aire de cotidianidad, que es precisamente lo que transmite Bonald en esta novela social. No ocurre nada relevante, no son dos días esenciales, son dos días cualesquiera en los que se refleja la rutina, extensibles a cualquier región rural en aquella época (los años sesenta). Pero existe una razón mucho más fuerte que cualquiera para demostrar que esta tarta, tan aparentemente sencilla y cotidiana, está llena de enfrentamientos. Como el campo jerezano, en el que los jornaleros son explotados y los caciques, ricos y caprichosos, se aprovechan de la situación, esta tarta se compone de pisos, empieza por abajo, se jerarquiza, como la sociedad. Se muestra una cara bonita y amable, una buena presentación, como las apariencias de los ricos. Pero debajo están los cimientos: sin esa base consistente de galleta todo se desmoronaría, si no se trabaja duro y se baten bien todos los ingredientes para que la mezcla quede armoniosa, si no hubiese una elaboración, de nada nos serviría

mostrar solo la decoración. Esos cimientos son ese personaje colectivo que crea Bonald, ese todos y ninguno en concreto, esos que se dejan su vida en el campo, que vendimian de sol a sol, que trabajan por sacar adelante a sus familias y tener algo que llevarse a la boca, los que hacen que el sistema funcione y esos que de no ser por ellos, de nada serviría la mermelada de arriba.

Esta tarta de queso con mermelada de uvas responde a dos necesidades: endulzarnos la vida (como necesitan los jornaleros) y darnos un capricho (como hacen los caciques).

Y por último, fiel al entorno rural que Bonald nos recrea, no se puede finalizar sin aquel refrán que dice: “uvas con queso saben a beso”.

BIOGRAFÍA

Rocío Santiago Nogales (22 de julio de 1989) es una madrileña que vive en Colmenar Viejo, un pueblo cercano a Madrid, pero que le regala todos los días una preciosa vista de la sierra.

Sin embargo, no renuncia a su otra media mitad andaluza, concretamente jienense, heredada de su padre.

Es licenciada en Derecho y Ciencias Políticas y de la Administración por la Universidad Autónoma de Madrid, tiene la Nivelación con Estudios Filológicos por la UNED y cursó el Máster en Formación e Investigación Literaria y Teatral en el Contexto Europeo en esta misma universidad, obteniendo tras la defensa de su TFM sobre el escritor Alejandro Sawa la máxima calificación y el Premio al Mejor Máster en Humanidades. En la actualidad, es Doctoranda a tiempo completo en la UNED, concretamente del programa Estudios Lingüísticos y Literarios, con especialidad en Literatura Española. Ha publicado varios artículos de investigación y tiene otros en curso, así como reseñas de diversos libros de estudios literarios o críticas de literatura actual. También ha participado en certámenes y ha sido ponente en seminarios y congresos internacionales. Asimismo, durante

once años ha recibido clases de Ballet Clásico y Danza Española, realizando diversas actuaciones.

Sus principales líneas de investigación se centran en autores poco conocidos de finales del siglo XIX y principios del XX y en estudios diacrónicos e interdisciplinarios, siguiendo un mismo tema a lo largo del tiempo mediante las relaciones entre Literatura, Pintura, Historia y contexto socio-político.

Ha presentado este postre al concurso por dos razones: en primer lugar, porque se mezclan en él dos de sus pasiones: la literatura y la cocina, en concreto la repostería; por otro lado, porque a Caballero Bonald lo descubrió, precisamente, leyendo la primera de sus novelas, *Dos días de setiembre*.

DUDOSO CAFÉ AL RON CON BIZCOCHO DE NUECES

Raquel Ballarín Val

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

Para el café

- 300 ml de agua dulce
- 1 carga de café de calidad, recién molido
- 6 cucharadas de azúcar moreno
- 50 ml de ron

Para el bizcocho

- 6 cucharadas soperas de harina
- 6 cucharadas soperas de azúcar
- 6 cucharadas soperas de leche entera
- 1 papelillo de gaseosa o cinco gramos de levadura química
- 2 huevos grandes
- 5 nueces

ELABORACIÓN

Preparamos una cafetera italiana con café que previamente habrá sido molido. Cuando llegue a la ebullición, lo vertemos en un termo de acero inoxidable y añadimos el azúcar y el ron. Cerramos y reservamos. Encendemos el horno



a 180°.

Para preparar el bizcocho, cascamos las nueces con mucho cuidado, obteniendo cuatro trozos aproximadamente de cada una. Luego, mezclamos en un bol de plástico el resto de los ingredientes y los batimos con un batidor. Seguidamente, untamos un molde con mantequilla y lo espolvoreamos con harina. Vertemos la mezcla en el molde y añadimos con cuidado las nueces, justo antes de hornearlo durante unos treinta y cinco minutos. Pincharemos con

una aguja y comprobaremos si sale limpia. Cuando esto suceda, sacaremos el bizcocho del horno. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Degustación

Entre las tres y las siete de la mañana. A bordo de un velero y, preferiblemente, en soledad. Como música de fondo, las olas rompiendo en la proa.

RELACIÓN CON LECTURAS

Basada en el libro titulado *Manual de infractores*, de J. M. Caballero Bonald.

La receta puede cocinarse, prácticamente, a bordo de cualquier embarcación y se ha elaborado para ser servida en la conocida entre los navegantes como «guardia del panadero». Son momentos de vigilia de sueño que solo se saborean en la inmensidad de la noche y que evidencian la vulnerabilidad de un pequeño barco navegando en ella. Surcar los mares en un velero supone aprovechar los vientos de día y de noche, en un intento de ganar tiem-

po, un tiempo siempre fugaz como se deduce de las poesías del autor. Cuando urge volver al puerto, se navega mientras el reflejo de la luna fondea en el mar y se entremezcla con las luces de otros barcos. De ahí la necesidad de permanecer alerta para no colisionar. Las horas pasan despacio.

He rescatado de mi memoria la guardia que una noche de verano me fue asignada en un Mediterráneo empeñado en acunarme hasta el punto de quedarme dormida. Se hace necesario tomar un café para vencer el sueño, salpicado con ron. Nos ayuda —a falta de tripulación— a mantener la conversación con uno mismo, sin pasar frío y evita que la inmensidad del cielo y la negrura del mar nos intimiden. Ingredientes sencillos para tan ardua tarea.

El bizcocho con nueces resulta ideal para acompañar el café y burlar el vacío de la noche. Las calorías de los frutos secos permiten obtener la energía necesaria para llegar al alba. Concretamente, las nueces son muy beneficio-

sas para el maltrecho corazón de los poetas, navegantes expuestos constantemente al oleaje de las emociones.

La receta, en un intento de asemejarse con el libro, está despojada de todo ornamento y persigue sintetizar la pasión por el mar que siente el autor con una vivencia de la participante en el certamen. Se ha elaborado con la alegría que da descubrir «una complicidad efusiva» entre ambos. Sobre el tiempo de conservación, «solo lo excepcional es duradero». Por tanto, esfuércese en su realización. De usted dependerá el tiempo que permanezca «surcando su memoria».

Por último, una sugerencia de presentación: con la mar planchada, como decía Delibes.

BIOGRAFÍA

Nací el 13 de julio de 1972 en Huesca. Tengo, por tanto, cuarenta ya dos años. Soy la mayor de cuatro hermanos. Casada y madre de tres hijos, y madrina de una chiquitina en Colombia,

que es la que menos disgustos me da. Compatibilizo mis estudios de Pedagogía y de segundo de avanzado de inglés con mi trabajo de ama de casa.

Durante los primeros siete años de mi vida, viví en un pueblo con mis abuelos paternos y mis padres y hermanos, hasta que nos trasladamos a Huesca. En la prueba de selectividad de COU, obtuve la mejor nota de España en Análisis de Texto. Ese mismo año, gané un concurso con la realización de un ensayo que me permitía estudiar Filosofía y Letras de forma gratuita durante el primer año. Desestimé la posibilidad y estudié Económicas en la Facultad de Ciencias de Zaragoza.

En el tercer curso, abandoné y no retomé los estudios hasta el año 1997 ya casada. Me faltan dos asignaturas para ser diplomada en Empresariales con el itinerario de Marketing. Sin embargo, hace tres años decidí volver a estudiar, un poco como hobby y consciente a la vez de que uno nunca sabe lo que la vida le deparará,

y me matriculé en Pedagogía en la UNED. Y ahí me encuentro, en segundo curso del grado. Al mismo tiempo, asisto diariamente a clases de inglés en la EOI de Huesca. Soy vendedora técnica, decoradora, mecanógrafa, taquígrafa y alguna otra cosa que no se si merece la pena recordar.

Entre mis pasiones se encuentran la lectura, la escritura en castellano, la música, los viajes y el mar. Disfruto también con la cocina y con la crianza y la educación de mis hijos, que recae en mí en gran medida, un poco a la antigua usanza.

Leonardo da Vinci es mi personaje histórico favorito y, tal vez, en un intento de parecerme a él, no dedico mis esfuerzos a una única disciplina. Soy feliz aprendiendo, primero, y viviendo, después. Gracias.

TARTA DE VINO, LECHE Y MIEL

Carmen Rodríguez Martín

Manual de infractores, José Manuel Caballero Bonald

INGREDIENTES

- Un pan de pueblo redondeado
- 16 huevos de codorniz
- 200 ml de aceite, aproximadamente
- 1 cucharadita de azúcar para espolvorear
- Unos toques de canela
- Un puñadito de piñones

Pisos inferior y superior

- 800 ml de leche
- Menos de 1/2 cáscara de naranja rallada
- Menos de 1/2 cáscara de limón rallada
- 1/2 cucharadita de lavanda
- 6 hojitas de hierbabuena
- 8 cucharadas soperas de azúcar

Piso intermedio

- 350 ml de vino tinto (del Condado de Huelva, a poder ser)
- Un par de toques de canela en polvo
- Un toque muy pequeño de romero
- 1 cuchara soperas colmada de azúca

Almíbar

- 15 cucharadas de miel de azahar (300 ml aproximadamente)
- 5 cucharadas de agua caliente

ELABORACIÓN

Retirar la corteza superior e inferior del pan de pueblo y dejar solo la corteza lateral. Una vez quitada la corteza, rebanaremos el pan en tres secciones horizontales cuyo grosor dependerá de la altura del pan (aproximadamente, 2,5 cm). Estas tres capas circulares conformarán los tres pisos de nuestra tarta. Los cocinaremos por separado y, al final, los reuniremos de nuevo.

Para dar sabor a los pisos superior e inferior, calentaremos la leche con la cáscara rayada del limón y la naranja, el toque de lavanda y las hojitas de hierbabuena, y, cuando hierva, echaremos el azúcar, removiendo para que se disuelva bien. Cuando la leche con sabor se haya enfriado, la colaremos y verteremos el

líquido en un plato hondo bien grande. Luego, ayudados por una espumadera, empaparemos nuestras dos rebanadas con mucho cuidado para que no se nos desmigajen (cuatro minutos como mucho).

Para la rebanada del medio, calentaremos a fuego muy lento, removiendo todo el tiempo y sin que llegue a hervir, el vino con la canela, el toque de romero y el de azúcar. Una vez fría la mezcla y colada, mojaremos nuestra porción de pan con mucho cuidado también.

Con las tres porciones de pan bien humedecidas, cogeremos un pincel de cocina para repasar sus superficies con el huevo de codorniz batido. Luego, en una sartén del tamaño de nuestras rebanadas, añadiremos una cantidad moderada, pero no escasa, de aceite y, cuando esté muy caliente, freiremos, rebanada por rebanada, unos dos minutos por cada lado. Entonces, prepararemos el almíbar de miel de azahar (miel muy suave), simplemente mezclándola con agua caliente para que se disuelva.

Finalmente, colocaremos sobre una fuente las rebanadas en el mismo orden en que las cortamos, añadiendo una capita de almíbar entre piso y piso y una más abundante, para que gotee por los lados, sobre la rebanada superior. De esta manera, los pisos inferior y superior serán de leche y el interior de la tarta, de vino. Como toque final, espolvorearemos la cara de la tarta con un poco de canela y azúcar y esparciremos unos piñones, tan propios de Doñana..

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

Los temas tratados en los versos de *Manual de infractores* son variados, pero ha llamado mi atención la presencia del tema del tiempo pasado y del paso del tiempo, especialmente del recuerdo más que del olvido —«Ya solo duras por lo que recuerdas» [último verso de *Donde habite el olvido*]—. Al hablar del tiempo, habla de la vida y, hablar de la vida, como tanto y bien hizo Quevedo, es hablar de la muerte.

Nuestra vida es nuestro tiempo, por tanto, para mí, *Manual de infractores* habla de lo que constituye al hombre, de su esencia.

Por esto, he querido escoger ingredientes básicos, de carácter esencial, como lo es, por otro lado, la propia poesía. La leche, el pan y la miel son tres alimentos fundamentales, reconocidos como fuentes de vida —alto valor nutritivo y regenerativo de la leche y la miel— y están ligados al acto de compartir, en el caso de la leche, como vínculo entre madre e hijo. El pan, por la simbología derivada de la liturgia cristiana y la miel como resultado de un acto colaborativo. También es importante su color blanco («Blanco»), símbolo de vida en occidente y, para esta receta, resaltar como el blanco del pan se va tiñendo durante la preparación, como la vida se va haciendo con el paso del tiempo, como se va llenando igual que el pan absorbe la leche, el vino o la miel.

Otro elemento que se hacía imprescindible en la receta es el vino, no solo por las referencias

explícitas en poemas como «Mirada del vidrio» o «Antes, después», sino por su vinculación con la noche, tiempo en el que el pensamiento reposa —se expande y vuela— y por su condición de pócima, de veneno, que cura y mata, igual que la vida, que con lo que se hace, se deshace. También hay que atender la cualidad de calidad del vino en función del tiempo, la fermentación como proceso vital. Igual que en «Efecto del día siguiente»: «dentro perdura el dulce fermento de la vida», el cuerpo regado en vino de la tarta se esconde en el interior. En los textos hay numerosas referencias a diferentes puntos del Mediterráneo, lugares que nos llevan a la memoria personal de Caballero Bonald, por lo que he creído que sería oportuno escoger ingredientes que puedan relacionarse con su biografía. Por la transcendencia que ha dejado en su obra y como él mismo dice, en su alma, he elegido el coto de Doñana, paisaje del que forma parte desde su infancia. Hace ya casi veinte años que ha fijado su resi-

dencia principal cerca de este paraje, al que ha bautizado con el nombre de Argónida, lo que hace que sea más adecuado que nuestro plato sea un postre. Desde aquí, contempla y calibra la vida que luego nos ofrece en sus versos, por lo que he intentado dar a la receta el aroma de esta tierra:

Son típicos de Huelva los dulces bañados en miel, como el piñonate, los pestiños o las rosas, y multitud de postres y otros dulces se acompañan con canela. La leche habitual es la de cabra, de sabor muy intenso y que, si se quiere, por ende, de simbología más potente también. En cuanto a la flora, junto con otros arbustos, podemos observar la lavanda y el romero y, sobre todo, los piñones que nos da el bosque de Doñana. Estos y otros productos son normalmente velados por la fama del jamón y de la gamba onubenses, por lo que, con más motivo, los utilizaremos para dar sabor al *Manual de infractores*.

BIOGRAFÍA

Mi nombre es Carmen, tengo veinticinco años y, aunque soy natural de Madrid, casi toda mi familia es originaria de la sierra de Huelva. Esta relación ha generado en mí una disposición particular hacia el sur peninsular, vínculos más allá de lo familiar y un interés profundo, teñido de la luz intensa y la laxitud del verano de mis recuerdos.

Acabo de terminar la carrera de Bellas Artes, periodo de estudio que me ha permitido conocer y practicar muchas de las técnicas artísticas. No me he especializado en ningún área, pero sí que he mostrado cierta tendencia hacia la escenografía por la amplitud de campos de acción que posee y por la pluralidad de disciplinas artísticas que confluyen en ella.

Hoy por hoy, sigo reforzando mis conocimientos en dibujo, base de cualquier práctica artística, y estudio francés mientras espero obtener algún trabajo que me permita seguir estudiando, bien para ser guía turístico, porque me

encanta ver y enseñar, o bien para continuar con mis estudios artísticos y especializarme en el campo de la ilustración, el grabado o, como mencionaba antes, la escenografía.

¡A LA MAR!

María del Carmen Aguado Madrigal

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

- 1/2 melón
- 1 manzana
- 1 mandarina
- Barquillos de chocolate
- Lacasitos

ELABORACIÓN

Extraer las pepitas del melón y darle algo de profundidad.

Cortar la manzana en rodajas y pincharlas en unos palillos para que simulen las velas del barco.

Hacer una pequeña figura humana con el melón extraído anteriormente.

Colocar un barquillo en uno de los flancos a modo de cañón tras hacer una pequeña hendidura en el melón. Colocar otro barquillo, sujeto con un palillo, en la proa.

Adornar la cubierta del barco con lacasitos y mandarina.



RELACIÓN CON LECTURAS

El protagonista de “El cuento de la isla desconocida” de José Saramago se echa a la mar en busca de una isla que haga realidad sus sueños. Con mi barco recuerdo el que utiliza el autor para recordarnos que jamás hemos de dejar de ir en busca de nuestros sueños.

BIOGRAFÍA

Profesora de inglés en un IES. Amante de la lectura, el cine, las lenguas y los viajes. Sin conocimientos culinarios pero con la ilusión de agradar a mi nieta de tan sólo 1 año, ofreciéndole esta receta tan sencilla para que ella pueda realizarla dentro de muy poco tiempo.

¿PAPAS FRITAS CON HUEVO Y MORCILLA? NO SIEMPRE LAS COSAS SON LO QUE PARECEN

Manuel Martínez Rodríguez (Texto) y María de Gracia Carrera (Receta)

Ensayo sobre la lucidez, José Saramago

INGREDIENTES

Para la morcilla

- 200 gramos de chocolate negro
- 10 galletas tipo maría
- 100 gramos de frutos secos (yo usé almendras y nueces), también se pueden utilizar anacardos, piñones ó cualquier otro fruto seco de vuestro gusto
- 100 gramos de mantequilla
- Dos cucharadas de licor (yo usé coñac)
- Azúcar glas para emborrizar

Para el huevo frito

- Un yogurt griego
- Melocotón en almíbar

Para las patatas fritas

- Una manzana golden

ELABORACIÓN

Primero elaboraremos la morcilla, pues precisa de unas horas de reposo. Para ello trocearemos el chocolate y lo fundiremos al baño maría, una



vez fundido añadiremos la mantequilla y la derretiremos con el chocolate caliente (fuera del fuego), vertemos las cucharadas de licor, mezclando con movimientos envolventes hasta que estén perfectamente integrados. Troceamos las galletas (que no sean trozos muy pequeños) y los frutos secos y añadimos ambos al chocolate fundido. Extendemos una lámina de film transparente y colocamos una tira generosa de la preparación que tenemos, formando un cilindro, ayudándonos del film para darle forma y envolviéndolo bien apretadito. Una vez tenga

la forma deseada lo envolvemos en papel de aluminio y lo dejamos enfriar en la nevera durante unas horas. Transcurrido este tiempo le quitamos el film que lo envuelve y lo pasamos por azúcar glas, quitando el exceso de azúcar y frotándolo bien simulando la cobertura que envuelve los embutidos.

Para realizar las patatas fritas, pelaremos y cortaremos la manzana en la misma forma que haríamos con una patata. La cortaremos justo en el momento de montar el plato puesto que la fruta se oxida con mucha facilidad y se pondría oscura, lo que daría mala presencia al plato y lo haría poco apetecible.

Para conseguir nuestro huevo frito pondremos un yogurt griego en un colador para que pierda el exceso de suero.

Una vez escurrido lo ponemos en el plato y le colocaremos en el centro una mitad de melocotón en almíbar.

Montaremos el plato justo en el momento de servir, cortando la morcilla (delicia de choco-

late) a rodajas, esparciendo las patatas (manzana) y colocando bien nuestro huevo frito (yogurt y melocotón).

Buen provecho amigos!!..

RELACIÓN CON LAS LECTURAS

El argumento de “Ensayo sobre la lucidez” gira en torno al sorprendente resultado de las elecciones en una ciudad, en la que los electores, hartos de politiquería, votan mayoritariamente en blanco. Tras repetirse las elecciones el número de votos en blanco aumenta. Tratan de relacionar la victoria del voto en blanco con la ceguera blanca que había afectado al país cuatro años atrás.

Si nos sumergimos en el nacimiento de “Ensayo sobre la lucidez” constataremos que sus raíces se hunden en su obra anterior, “Ensayo sobre la ceguera”, que habla de esta incapacidad visual más allá de la propia enfermedad. Es una crítica a una sociedad egoísta y corrupta, ciega voluntaria ante la realidad, en pala-

bras del propio autor: “Creo que no nos quedamos ciegos, creo que estamos ciegos, ciegos que ven, ciegos que, viendo, no ven”

Y esta es, precisamente, la conexión entre la obra de Saramago y nuestra receta: un Trampantojo (trampa ante el ojo). En esta receta, los ingredientes, como las palabras de los políticos o como muchas actitudes nuestras ante la vida, se combinan, se mezclan y funden, para aparentar algo que no es. Vemos una cosa, pero saboreamos otra, al igual que en los discursos de quienes nos gobiernan, oímos cosas distintas a las que después evidenciamos. Aquí, uno de los sentidos, el de la vista, nos ha engañado.

Cocinar, como escribir, como vivir, también es disfrazar, fingir, aparentar...con una salvedad, el engaño del cocinero no sobrevive más allá de la degustación. Buen provecho.

BIOGRAFÍA DE LA AUTORA DE LA RECETA

“Somos un matrimonio con aficiones diferentes que gracias a esta propuesta Gastroliteraria han unido criterios en este proyecto conjunto”.

María de Gracia Carrera Fernández.

Soy Maestra de Infantil de Titulación, Monitora de Cultura en el Ayuntamiento de Carmona de Profesión y Cocinera empedernida por devoción.

Desde el año 2012 disfruto de la cocina en internet a través de mi blog gastronómico “CON MIL SABORES”, que me ha ofrecido un sinfín de posibilidades y experiencias que nunca imaginé cuando comencé esta aventura.

Como bloguera -cocinera he participado en numerosos concursos de cocina habiendo obtenido algunos premios y galardones.

Segundo premio del Concurso Cook&swim de la página de cocina REBAÑANDO

Ganadora de la receta del mes de marzo de Conservas Serrat:

He sido invitada a numerosos eventos culina-

rios para establecer colaboraciones con el blog a través de la elaboración de recetas.

He participado en la emisora Gallega de radio “Gastroradio.com” en el programa “Blogueros encadenados” .

Colaboro con varias páginas gastronómicas y de recetas en internet a través de las cuales comparto mis recetas de cocina:

He publicado un libro de repostería titulado “Breviario de Dulcerías” ilustrado por el pintor Sevillano José Manuel Pérez Tapias y perteneciente a una colección titulada “Entre la boca y el ojo”.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR DEL TEXTO

Manuel Martínez Rodríguez.

Administrativo de profesión, llevo toda mi vida intentando componer frases, párrafos, relatos y algún que otro verso, sin que hasta ahora haya logrado algo que me acabe convenciendo.

Durante 12 años he tenido una columna fija en un periódico de difusión provincial, en la que desahogaba mis pensamientos y pesares. En ellos ofrecía mi opinión - en tono irónico y desenfadado - sobre temas que abarcaban desde la

actualidad nacional hasta las trivialidades de la rutina diaria que a todos nos atañen (trabajo, familia, ilusiones...).

Aparte de estos artículos, escribo relato y poesía, habiendo tenido la suerte de haber sido premiado en más de una ocasión, siendo el más reseñable el del Concurso de Relatos Breves que organiza el Ayuntamiento de Torremolinos, en el cual quedé finalista el año de nuestro señor de Dos mil ocho con mi relato “Don Aquilino y los jíbaros”, que me publicó dicho Ayuntamiento.

Recientemente he publicado también, junto a algunos compañeros del Taller de Escritura Creativa, una antología de relatos titulada “Cada quien su cuento”, presentada en Sevilla hace un par de meses.

Eso sí, mi vocación es inquebrantable y lo sigo intentado. Por esto, entre otras razones, me matriculé el año pasado en la UNED, en el Grado de Lengua y Literatura (Filología Hispánica).

Quizás empezando la casa por los cimientos.

PLÁTANOS KLUAY BUAT CHEE DE LA ISLA DESCONOCIDA

Alicia Hernando Prieto

El cuento de la isla desconocida, José Saramago

INGREDIENTES

- Plátanos
- Leche de coco
- Sal
- Azúcar
- Vainilla

ELABORACIÓN

Se quita la piel a tres plátanos y se cortan a lo largo, mientras se pone a cocer la leche de coco, se agregan tres cucharadas soperas de azúcar y una cucharada de las de postre de sal. cuando cuece la leche se agregan los plátanos y se añade una vaina de vainilla.

Se va aromatizando todo unido. Al final por encima se puede espolvorear un poco de azúcar tostado y después se relame la persona que lo ha probado. Salud y que aproveche...

RELACIÓN CON LECTURAS

Leí el librito de “La Isla Desconocida” y tuve un *deja vu* pues la primera obra que leí fue “la isla del tesoro” de Robert Louis Stevenson cuando contaba yo siete años. y surgió el impulso de participar en este certamen.

BIOGRAFÍA

Nació en Madrid en marzo de 1966. Tiene un hijo adolescente. En la cocina suele ser autodidacta aunque posee una pequeña biblioteca sobre temas culinarios. Prefiere probar recetas nuevas y sugerentes. Trabaja en la UNED desde 1991.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA