

TALLER DE COCINA

AROMAS DE OTROS MUNDOS

LUGAR: C/ DON FABRIQUE 57-59 (HOGAR DE SAN FERNANDO)

HORARIO: 10:30 A 14:00 H

PLAZAS LIMITADAS

ORGANIZA:



ASPROCESE

Asociación Provincial de Cellacos de Sevilla

Mamu Ballesteros

special cooking

La cocina en la india

La gastronomía en la India es una de las cocinas orientales más conocidas del mundo. La riqueza aromática que aportan sus especias permite convertir sencillas preparaciones vegetarianas en deliciosos platillos para degustar a cualquier hora del día. El delicado equilibrio gustativo de sus propuestas confirma el tópico que sitúa a la cocina hindú entre las más tentadoras e irresistibles del planeta.

Gracias a la fragancia que desprenden sus platos y al peculiar sabor de sus especias, la gastronomía india es una de las cocinas del mundo con un sabor más definido y fácilmente identificable. Pese a que en los países occidentales tendremos a identificar a esta cocina con un único elemento, el curry, su verdadera base es la mezcla de especias, conocida bajo el nombre genérico de masala, que aporta un sabor muy peculiar a cada uno de sus platos.

En realidad el curry es una de las combinaciones utilizadas por los cocineros hindúes, que acostumbran a jugar con una gama de hasta 25 especias distintas. Junto a la extraordinaria habilidad para especiar sus platos, la cocina india también se caracteriza por su increíble variedad de recetas vegetarianas fruto de la influencia de la tradición hinduista y musulmana, las dos religiones mayoritarias en la actualidad, pero también el budismo o el jainismo.

Pese a la dificultad de fraccionar un país tan extenso y con mil millones de habitantes, puede señalarse a grandes rasgos que la cocina del norte es sofisticada, basada en el uso de una enorme variedad de tortas de pan y con las recetas mogoles como principal muestra de su riqueza.

Los platos del sur son más ligeros y tienen como ingrediente principal el arroz y el coco. Entre los ingredientes más comunes en todo el país destacan el uso de las legumbres, el gusto por los aperitivos o tentempiés para degustar a cualquier hora del día y los derivados de la leche como el yogur o la mantequilla, utilizados a menudo en la elaboración de postres.

India es conocida como la tierra de la espiritualidad y la filosofía por lo que la religión juega un papel fundamental en la vida cotidiana de sus habitantes. Lógicamente las costumbres gastronómicas están marcadas por la influencia de las principales religiones del país.

Una de las creencias del hinduismo señala la pureza del cuerpo y la mente puede alcanzarse mediante una dieta saludable, donde debe evitarse la carne (aunque la única prohibida es la de ternera), y basar los platos en derivados de la leche.

Como sucede en la mayoría de los países orientales, el arroz es también el principal cultivo en india, donde este cereal se mantiene como alimento básico de un 65% de la población. La variedad más apreciada es el arroz basmati, utilizado para elaborar platos como el pilaf, salteado con cebollas y especias; el pulao, con azafrán y servido como acompañamiento de carnes; o el biryani aromatizado con naranja y servido en un plato de pollo o cordero. En el sur el arroz se muele para preparar, por ejemplo, las pastas utilizadas en las dosas, tortitas de harina de arroz.

Aunque las especias sean el elemento característico de toda la cocina de la india, es en las regiones del sur donde su uso alcanza la máxima expresión. Al parecer, especias como la pimienta negra, la cúrcuma, la mostaza o el jengibre ya se utilizaban en el primer milenio antes de Cristo. Siglos más tarde se añadieron la canela, la nuez moscada, el comino y el cilantro y procedente del nuevo mundo, el chile convertido ahora en

elemento imprescindible. Los cocineros hindúes conservan las especias siempre frescas, para luego utilizarlas con el fin de sazonar, aromatizar, colorear, espesar o ablandar sus platos. Junto a estas funciones las especias también tienen propiedades medicinales: por ejemplo en los platos de legumbres para combatir la flatulencia, o se mastica nuez de betel tras la comida por que estimula la digestión.

Entre las mezclas de especias (masala) más habituales destacan el panch phoron procedente de Bengala: el Chat masala una salsa picante utilizada en ensaladas: o el garam masala para condimentar carnes y queso. Aunque sin duda la más exitosa en todo el mundo es el curry, mezcla elaborada habitualmente con jengibre, cilantro, cúrcuma, nuez moscada, cardamomo y semillas de amapola. En la sencilla cocina del sur, donde no llegó la influencia mogol, las especias se utilizan en picantes platos de verduras como el guiso sambar, acompañado con pastelitos de arroz al vapor (idli), o el caldo rasam, ambos elaborados con Dhals (legumbres en general). Junto al arroz, otro de los ingredientes habituales en las regiones del sur es el coco, con el que se cocinan pescados y mariscos. El coco también es la base de alguno de los chutney, una conserva agri dulce con la consistencia de la mermelada que se utiliza para acompañar a carnes, aunque también puede tomarse sola junto a un pedazo de pan. Entre los platos típicos también conviene señalar el pato de Bombay que se realiza con un pescado conocido como bombloey y presentado frito y con curry.

El estilo de vida del país obliga a levantarse muy pronto para evitar las horas de excesivo calor en el trabajo en el campo, ha provocado que los hindúes acostumbren a comer platillos o aperitivos a todas horas del día.

Entre las preparaciones más conocidas figura la samosa, una empanadilla rellena de carne o verduras al curry, que también se encuentra fácilmente en las tiendas de alimentación regentadas por hindúes de nuestro país. En el apartado de aperitivos pueden incluirse asimismo las dosas, todo tipo de arroz.

Entre los tentempiés, destacan los chaat, servidos en hojas vegetales o platos metálicos, como el bhel puri de Bombay, mezcla de arroz inflado, patata y mango verde, o el aloo chaat, ensalada acida de patata. El desayuno o cualquier comida que sea antes de las tres de la tarde reciben el nombre de tiffin, otra herencia de los colonizadores británicos, que comían una gran variedad de platillos de cereales, de arroz, panes rellenos o dosas. La comida principal suele constar de un plato de carne y otro de verduras (o dos platos vegetarianos) servidos en pequeñas cantidades en una bandeja redonda llamada thali. Estos platos principales también se acompañan de legumbres, ensaladas o sopas ligeras. En todas las comidas también están presentes los panes o los platillos de arroz. En india, la experiencia aromática y gustativa se completa con las sensaciones táctiles, ya que se suelen obviar los cubiertos para comer con la mano, aunque únicamente puede utilizarse la derecha.

Aunque la mayoría de comidas diarias acostumbran a finalizar con fruta fresca, los indios poseen un extraordinario paladar para la confitería (mithai), formada por pudines de leche, pasteles y creps de sabor selecto que acostumbran regalar a amigos y parientes en delicadas cajas. La mayoría de los postres se elaboran también a partir de harina de arroz y productos lácteos, que rebozan en azúcar y grasas para que no se estropeen.

Entre ellos, destacan las rasgullas, bolas de crema de queso con agua de rosas; los gulab jamuns de harina y leche con jarabe azucarado: o las curiosas jalebi, una fritura de lentejas bañadas en caramelo. A partir de yogur se elaboran los lassi, un refrescante batido que puede aromatizarse con azúcar o con especias. Muchos de los postres son herencia de los colonos portugueses, que ocuparon la actual región turística de Goa durante más de cuatro siglos.

Sea en forma de aperitivo plato principal o postre, el respeto de la cultura hindú por la gastronomía. En la india, el acto de comer es todo un ritual en el que se deben entrar en equilibrio el sabor de los ingredientes principales con la rica aportación de las especias y hierbas aromáticas.

En la preparación de estos platos en nuestras cocinas conviene no olvidar que las combinaciones de carne, verduras y especias responden a una cuidada tradición, nada arbitraria, que busca siempre obtener los sabores más potentes. La influencia de la religión en la mayoría de platos y la importancia del vegetarianismo permite, junto a la posibilidad de disfrutar de una de las cocinas más aromáticas del mundo, purificar el alma, aumentar la fertilidad o, en caso de cocinar con ghee, retrasar el envejecimiento.

El Bhagavad Ghita (El ayurveda o aiur-ved es un antiguo sistema de medicina tradicional originado en la India.) hace diferenciación en tres tipos de alimentos:

- Satva o de virtud: son los que prolongan la duración de la vida, purifican nuestra existencia y dan fuerza, salud, alegría y satisfacción. Entre ellos están los cereales, lácteos, legumbres, frutas y verduras.
- Rajas o de pasión: los demasiados picantes, secos o calientes y causan aflicción.
- Tamas o de la ignorancia: que son descritos como pútridos, descompuestos e impuros. Solo producen dolor, enfermedad y karma negativo. Entre ellos está la carne el pescado y las aves.

A su vez también hacen un tratado de sabores que los clasifica en seis grupos por sus características:

- Dulce: Calma, nutre y da energía.
- Acido: Aumenta el apetito, ayuda a la digestión y produce saliva
- Salado: incrementa la ingesta de agua, cura la rigidez y da brillo a la piel
- Picante: Aumenta la circulación sanguínea, mata a los parásitos en el tracto intestinal y purifica la boca
- Amargo: Purifica la sangre, tensa la piel y es un antídoto contra los venenos
- Astringente: ayuda a la digestión, frena el exceso de secreciones como el sudor y la diarrea, en la sanación tisular (regeneración de tejidos) y reafirma las células.

Para darnos cuenta de lo importante que es la alimentación en el tratado del ayurveda nos recomienda tomar ciertos alimentos para evitar o aliviar ciertos males. Para los gases nos recomienda tomar comino negro, pescado, huevos, higos, ajonjolí, batatas, mangos. Para evitar la bilis deberemos tomar suero de leche, pepinos, calabacines, limones, naranja, rábanos, espinacas, agua y pipas de girasol. Y para producir mucosidades dátiles, alcohol, berenjenas, jengibre, miel, cebollas, te, sal, encurtidos y lentejas. Así se cumple la máxima de “Que tu comida sea tu medicina”

LAS ESPECIAS

Los tres tipos de condimentos , especias, hierbas y aliños forman el núcleo de la cocina india. Estas plantas, flores, raíces, cortezas y semillas son descritas fríamente en los libros de cocina. No reflejan la sutileza y el aroma de las mismas. Algunos platos solo llevaran uno, tal vez dos ingredientes. Otros, una docena o más, en cantidades variables.

Pero a todas estas, ¿que son las especias?. La palabra especia deriva del latín “species”, que significa vista, forma de una cosa con la que normalmente se comerciaba. En español hemos derivado palabras con significado diferentes para evitar confusión. “Especie” para referirnos a clase, tipo, y “especia” para un determinado tipo de mercancía usada para aderezar la comida.

No es fácil siempre determinar que es una especia y que no lo es. Es bastante más fácil determinar para que es.

Los productos a los que asociamos el calificativo de “especia” pueden ser de varios tipos: semillas, frutos, flores, raíces, rizomas, hojas, cortezas, etc.. . Lo que siempre tienen en común son sus propiedades aromáticas. Otra de sus características es que se usan cantidades pequeñas. También, que tienen otras propiedades, por ejemplo medicinales. Las hay que han traspasado sus fronteras originales y se encuentran actualmente en cualquier lugar. Otras, en cambio, tienen un uso más cercano a sus orígenes. La pimienta negra podría ser un buen ejemplo del primer grupo, y la alcaparra del segundo.

A la mezcla de especias que se utiliza en un guiso se la denomina masala. Esta mezcla variara dependiendo del plato que se vaya a preparar. Se puede preparar, sin embargo, una masala básica a la que se le pueden añadir otros ingredientes en diferentes ocasiones y según el gusto del cocinero. Algo parecido al “curry” en polvo que se encuentra en el comercio, pero mejor.

Las especias más utilizadas son las siguientes:

Azafrán (Kesar): Se tiene al español por ser el de mejor calidad en el mundo. Se produce localmente en Cachemira pero no tiene la misma calidad. Es originario de Persia y es la especia más cara de todas pues, gramo por gramo supera al oro. Tiene un aroma persistente y una pequeña cantidad aporta un sabor penetrante y amargo, además de conceder un particular color dorado al plato.

Cardamomo (Elaichi): Se utilizan sus semillas enteras o molidas. Aromáticas de sabor, ligeramente picante y ricas en aceites esenciales y eucaliptol. Los indios utilizan el cardamomo en la repostería, para embutidos y en la elaboración de curries. Existen dos variedades, pero la más utilizada es la del sur del país de mayor tamaño.

Coriandro (Dhaniya): Originario de la India, de esta hierba aromática del tamaño del perejil se utiliza sus hojas frescas y sus semillas secas y molidas. Los romanos y los judíos al empezar a utilizarla como condimento, libraron al coriandro de su estigma de especia venenosa, y hoy en día, en la cocina india son uno de los componentes del curry. También aromatiza licores (ginebras, vermut, etc.) y dulces diversos.

Clavo (Laung): Procede de las flores del clavel. Sus capullos se utilizan enteros o molidos, aunque siempre con moderación, ya que su gusto es extremadamente fuerte. El clavo da mayor consistencia habitualmente, a vinos calientes, salsas como el curry, pasteles, etc.. También se utiliza para marinar pescados carne.

Cúrcuma: Polvo de raíz que tiñe todo lo que se toca de amarillo, y para siempre, o casi. Se usa generosamente pues muy suave. En realidad casi no tiene sabor. Básicamente es un colorante alimentario natural.

Comino (Jeera): Hay muchas variedades. Por ejemplo, el negro de Cachemira que siempre se usa entero. Puede utilizarse entero o molido. Se utiliza entero o molido (en grano o en polvo). El comino forma parte de mezclas de especias, como el garam masala o el curry, aunque también condimenta carnes y quesos.

Cúrcuma (Haldi): Es conocida como el azafrán de la india, aunque su aroma y sabor no son idénticos. Como aderezo en múltiples platos se utiliza la raíz hervida, seca y molida de la planta. Aparece como ingrediente en el garam masala o el curry, y también en la famosa salsa Worcesterstshire. Es de la misma familia que el jengibre, pero de color naranja oscuro. En la india, la cúrcuma también se consume fresca como la verdura.

Curry (Kadi): Es el condimento fundamental de la gastronomía india. Su nombre procede del término local Kari que significa "salsa especiada". De hecho, el curry es una mezcla de especias que van desde 5 a 20 ingredientes. Las más comunes son cilantro, cúrcuma, semilla de amapola, clavo, pimienta, etc.. Aunque sus ingredientes varían según la región, la casta, la religión, y obviamente los gustos de quien lo prepara. El más picante es el curry de Madrás. La utilización del curry no tiene límites. Sirve tanto para carnes como para pescados, a la vez que acompaña platos de legumbres y arroz.

Jengibre (Adrak): Se trata de un rizoma, una raíz muy engrosada. Se puede usar fresca, en cuyo caso hay que rallarla o seca en polvo. Pica un tanto, pero da un sabor delicioso. Se puede usar también en platos dulces, como bizcochos y galletas. De todos modos, desecado y molido, el jengibre es un complemento ideal para platos de carne y verduras, escabeches y algunas salsas.

Mostaza (Rayi): Las semillas de las diversas variedades (mostaza negra, amarilla, blanca, rosa), tras pasar por el mortero, se acostumbra a mezclar con otras especias. Las hojas y las flores de la mostaza, además, se emplean frescas en ensaladas.

Pimentón (Lal Mirchi): Su sabor es dulce y con cierto regusto picante. Se utiliza el fruto desecado y molido. Aparece sobre todo, como condimento en platos de carne y verduras. Típico en otras gastronomías como la española y la húngara.

Mango (Aam): Aunque es una fruta y a la sombra del yogur, el mango tiene una identidad propia. Además el mango verde en polvo también actúa como ingrediente para agriar y condimentar muchos curries.

Menta: Muy utilizada en la cocina de Oriente Medio y del sureste asiático, especialmente para la preparación de postres. Los tallos y las hojas de menta también se emplean en salsas para enriquecer carnes o se añaden a ensaladas y bebidas. Por otro lado, está presente en los *baji raitas*, yogur con pepinos y menta.

Cilantro: Semilla redonda usada entera o molida. También se usan las hojas fresca que tienen un olor muy delicado. Se trata de una planta originaria del Mediterráneo oriental.

Manu Ballesteros
special cooking

Besam ladhu (Turrón de pistacho)

Ingredientes 4 pax:

- 200 gr de harina de garbanzo
- 100 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar glas
- 50 gr de pistacho triturado
- 5 gr de vainilla en polvo

Elaboración:

- Derretimos la mantequilla en una sartén e incorporamos la harina de garbanzo.
- Cuando tengamos la harina tostada incorporamos el azúcar glas los pistachos y la vainilla. Mezclamos hasta integrarlo todo
- Si observamos que la mezcla queda un poco seca podemos añadir unas cucharadas de agua.
- Engrasamos los moldes en los que vamos a verter la mezcla y la compactamos.
- Dejamos enfriar y servimos con pistachos picados por encima.

special cooking

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción. 20 minutos

Gajar halva (Pudin de zanahoria y almendras)

Ingredientes 4 pax:

- 1 kg de zanahoria picada
- 200 gr de azúcar
- 100 gr de mantequilla
- 2 lt de leche
- 100 gr de almendras picadas
- Azafrán

Elaboración:

- En un cazón a fuego lento derretimos la mantequilla.
- Una vez derretida la mantequilla incorporamos las zanahorias picadas y doramos para que coja color sin que se quemen.
- Cuando halla cogido el color la zanahoria incorporamos la leche, el azúcar y el azafrán y dejamos reducir hasta la mitad.
- Una vez reducido añadimos las almendras y dejamos cocer a fuego lento, hasta obtener una pasta bastante seca.
- Una vez enfriada la pasta, cogemos porciones de la masa y formamos bolas, aplastándolas como si fuera un bombón. Espolvoreamos con más almendra picada y pochamos acompañar con de un helado de jengibre.

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción. 15 minutos

Sabzi tikki (Pastelitos de patatas especiados)

Ingredientes:

- 200 gr de patatas cocidas
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de comino molido
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Aceite

Elaboración:

- Trituramos las patatas hasta conseguir un puré y reservamos.
- Picamos finamente la cebolla y los pimientos, y añadimos al puré de patata. Añadimos el comino y salpimentamos.
- Cogemos porciones de masa y le damos forma de pastelitos y pasamos por pan rallado.
- En una sartén con abundante aceite caliente freímos hasta dorarlos bien. Retiramos y dejamos escurrir.

Lasaña de cordero asado:

Ingredientes:

- 12 láminas lasaña 500 g. cordero asado
- 20 g. piñones
- 1 berenjena
- 1 cebolla 4 tomates
- Leche
-
- 20 g. queso rallado
- Aceite
- Harina
- Sal
- Tomillo
- Trufa negra

Elaboración:

- Cocemos las láminas de lasaña en agua con sal y un chorrito de aceite durante 8 minutos. Si son placas precocinadas, ponerlas 10 minutos en remojo. Refrescamos y reservamos.
- Picamos la cebolla y sofreímos en una cazuela o sartén sazónamos.
- Una vez tierna la cebolla, añadimos la berenjena cortada en dados y los piñones. Mantenemos a fuego medio durante 5 minutos, agregamos el tomate pelado y troceado y seguimos cocinando otros 7 minutos.
- Transcurrido ese tiempo, añadiremos el cordero, comprobaremos el punto de sal y lo mantendremos al fuego unos minutos para impregnarse del sabor del sofrito.
- Aparte, rehogamos 2 cucharadas de harina en una sartén con algo de aceite. Cuando se haya tostado, incorporar poco a poco y sin dejar de remover la leche fría y unas hojas de tomillo y dejar que espese a fuego medio. Agregamos el queso rallado cuando la bechamel tenga la consistencia deseada y mantenemos al fuego hasta que se deshaga.
- Colocamos en una bandeja de horno 4 cuatro láminas de pasta y montamos sobre ellas una capa de sofrito. Añadimos una segunda capa de placas, y sofrito, tapamos con la pasta, cubrimos la lasaña con la bechamel de queso y espolvoreamos un poco de queso rallado por encima.
- Horneamos a 180º o 190º hasta que la bechamel se gratine.
- Servimos la lasaña recién salida del horno y decoramos el plato con un poco de bechamel y queso rallado.