



*Centre de Formació i Reciclatge
en Gestió d'Hosteleria*

Dossier Cocina por Hobby Verano Las Cocina de Verano

Programa de Cursos 2012 - 2013

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

www.terradesudella.com
escudella@terradesudella.com

LLEGA EL VERANO

Una vez finalizada por completo la primavera, aparece la estación de la plenitud: el verano. En verano el pulso del estómago debe ser como un golpe de martillo, tal y como afirmaba el médico del Emperador Amarillo. Entonces esta alimentación será sana y equilibrada, de lo contrario la enfermedad causada por el calor del verano nos traerá la fiebre en otoño.

En verano, la naturaleza expresa su pleno poder. Para poder llegar en buenas condiciones al otoño, debemos hacer una buena transición de primavera a verano. En verano nuestra energía está en el punto más álgido, por lo tanto hemos de evitar no acalorarnos con nuestros alimentos.

En verano nuestro cuerpo se siente acalorado y respondemos sudando. Necesitamos reponer nuestras reservas internas de líquidos y sales.

El verano es la estación del agua acumulada en las verduras y frutas, que deberán estar muy presentes en nuestra dieta, al tiempo que en nuestras comidas aumentará también el contenido en sal. También es la estación en la que beberemos todo tipo de líquidos en abundancia. No obstante hemos de tener en cuenta que las bebidas frías que tan bien sientan en nuestra boca, dentro de nuestro cuerpo causan estragos en los mecanismos de control térmico y, en lugar de ayudar a liberar el calor no deseado, invierten el proceso.

Con el calor estival la digestión se hace lenta y pesada. Rodeados por la embriagadora energía solar, tenemos menor necesidad de ingerir alimentos, nos llenamos de líquidos y nos atraen menos las comidas copiosas.

En estos meses es ideal comer a base de tapas o hacer varias comidas menores al día, es preciso estimular el apetito. El verano es ideal para platos agrídulces y los tentadores aromas y sabores de alimentos picantes.

Los platos de preparación rápida con alimentos casi crudos, permiten agilizar las preparaciones en la cocina sin necesidad de trabajar a altas temperaturas. Además los tiempos de cocción reducidos o inexistentes permiten aprovechar al máximo los valores nutricionales de los productos en plena temporada.

Las comidas crudas: Una aportación de nuevos sabores

Desde las cocinas exóticas nos llega el gusto por lo natural, con una gran expansión de la cocina crudívora.

En el siglo XXI, la aplicación de las técnicas de conservación para respetar la cadena de frío y los controles sanitarios obligatorios nos permiten degustar carnes y pescados crudos o casi crudos con toda garantía.

A menudo, preparar un plato crudo, implica la aplicación de técnicas de decoración de un verdadero artista. El resultado es una pintura sobre el plato, un placer que antes de nada llega por los ojos y que posteriormente inunda nuestro olfato y nuestra boca de gratos aromas y sabores crudos.

Por todo ello, los platos en los que aplicamos técnicas de preparación en crudo, deben elaborarse en último momento, evitando en la posible la antelación y con máximas normas de higiene. Sin embargo seguro que dispondremos de un momento para degustar una buena copa de cava, con nuestro mejores tartars y carpaccios.

Los mejores del Verano

- o Los tartars actuales pueden prepararse con cualquier tipo de producto, carnes, pescados, mariscos, frutas y verduras. Todos los ingredientes deben utilizarse en crudo, cortados a dados o picados y condimentarlos en abundancia y adecuadamente para realzar las características de cada sabor.
- o Los carpaccios son platos que nos vienen de Italia, entendiéndolo por esta preparación cualquier plato en el que el producto viene dispuesto en láminas finas, bien sea carnes, pescado, marisco, frutas o verduras y regado en último momento con un aceite afrutado.
- o Ambas preparaciones tienen en común que los productos deben ser muy frescos y estar bien fríos, sobre todo carnes, pescados y mariscos. Por ello en estos casos debemos asegurarnos siempre en la carnicería o en la pescadería que los productos sean de alta calidad, advirtiéndoles que vamos a servirlos en crudo.
- o Debemos conservar las preparaciones el mayor tiempo posible correctamente refrigeradas para evitar sorpresas desagradables en último momento.

1. LA COCINA FRÍA

En líneas generales todos tenemos asumidos que la cocina es calor, aunque no siempre es así. Es más, esta cocina cada vez tiene más adeptos y es más fácil encontrarla en muchas partes, especialmente en los establecimientos llamados de nueva restauración, con especial atención a los pescados.

Se trata de los carpaccios, los ceviches, los tartares, los marinados con sal y vinagre, los sashimis, sin olvidar las preparaciones en vinagre y los escabeches.

Por sus nombres se advierte que estas preparaciones vienen de todos los rincones del mundo. Está claro que el calor no es el único elemento que coagula y desnaturaliza las proteínas. También lo hacen, la sal, el vinagre y otros elementos adicionales.

Para los consumidores clásico- conservadores, se trata de productos crudos y son muy pocos los que se atreven con ellos. La maestría de nuestra restauración y la belleza de estos platos van a generar con seguridad un nuevo estilo gastronómico en nuestro país.

Los carpaccios son productos que empezaron con la carne y se extendieron vertiginosamente a los productos del mar. Lo más difícil es cortar el producto en finísimas lonchas, clave del plato, lo que se consigue congelando la pieza parcialmente antes del corte.- Es aconsejable untar el recipiente con un buen aceite para evitar que se rompan o se peguen las lonchas al servirlos. Los carpaccios se tratan durante muy poco tiempo con una serie de ingredientes, donde el limón y el aceite están en casi todas las recetas conocidas. Otros menos frecuentes pueden ser el pimentón, jerez, alcaparras, mostaza, azúcar, ajo., menta y pimienta blanca. En los carpaccios no se producen grandes modificaciones ni cambios en los tejidos, si bien los ingredientes anteriores de hecho transforman, saborizan y maduran el producto.

Los ceviches son pescados y mariscos tratados con lima, raras veces con sal, lo que dan una especie de escabeche muy aromático. El ácido cítrico de la fruta, con un pH muy bajo “cocina en frío” muy rápidamente la carne de los pescados y mariscos, coagulándola y tornándose color blanco. Las proteínas solubles del pescado también se blanquean, lo que da al conjunto un aspecto lechoso. Para presentarlos muchas veces se elimina el líquido del tratamiento y se añade jugo limpio. Sus acompañantes frecuentes son cebollas, perejil, cilantro, pimientos dulces y picantes y chiles muy picados. Aunque también pueden añadirse, aceitunas negras, orégano, tomate, alcaparras, apio, maíz dulce, ajo, pimienta y naranja. Los ceviches son auténticos escabeche y deben ser considerados como tales a efectos de conservación y consumo. Proceden del orilla oceánica del Pacífico, desde México a Chile.

Los tartares, más que una preparación culinaria, constituyen una presentación de determinados productos, siempre picados. Su estructura la forman determinadas carnes y pescados, mezclados con ingredientes muy concretos, donde no falta la yema de huevo cruda. Se sirven fríos, mezclados con ingredientes como alcaparras, limón, chalotes, aceite de oliva, perejil, pimienta, pepinillos, salsa Whorchester, pimentón picante, aguacate, ajo, mostaza, salsa de soja, aceitunas negras, pimiento rojo, vinagre y huevos duros.

Se aconseja picar el producto a mano y no a picadora.- se aconseja utilizar también carnes y pescados muy frescos. El tartare es una palabra francesa aunque el origen del mismo parece ser asiático.

Los marinados constituyen un grupo heterogéneo de productos, donde intervienen sales y vinagres, separados o juntos, aplicados a pescados azules grasos, que por su alto contenido en grasa tiene una alta conservabilidad. Los más simples son las salazones ligeras. El más simple el sazonado con sal. En los más complejos intervienen vinos dulces, hierbas y especias aromáticas, cebolla, y escalonias.

Los sashimis comienzan popularizarse en nuestros hábitos gastronómicos, lo que no sorprende dada la alta calidad del pescado que se emplea. Los únicos ingredientes que se aplican son la salsa de soja el wasabi, salsa japonesa que se elabora a partir de la raíz wasabia, que actúa como sazonador y conservador enérgico. Se presenta troceado magistralmente en forma de cubos pequeños.

El atún y el salmón son dos especies idóneas para esta preparación. Se acompañan de un risotto japonés envuelto en un alga. Es un producto muy perecedero de origen japonés.

En cuanto a los escabeches tradicionales dos preparaciones sobresalen de la geografía de nuestra cocina fría: los escabeche de boquerones –boquerones en vinagre y los elaborados a base de bonito del norte, especialmente de ventrescas. Son preparaciones que permiten fácil conservación, pues están estabilizados por la acción del ácido acético.

En términos químicos

En términos químicos un ácido es una sustancia que puede desprender protones libres, los pequeños núcleos reactivos de los átomos de H. El agua es un ácido débil, y las células vivas están diseñadas para nadar en ellas. Pero los ácidos fuertes llenan las células vivas con más protones de los que pueden manejar, y estropean su maquinaria química. Por eso los ácidos son buenos para preservar alimentos: inutilizan los microbios.

Las marinadas de pescado son de hecho escabeches. Primero sufren un pre-tratamiento con sal para convertir la carne (proteínas) en comestible y después se lavan para eliminar el exceso y se colocan sobre una solución acuosa de vinagre generalmente adicionado de hierbas y especias

El vinagre: La obtención de un producto de comestibilidad óptima depende de la concentración y temperatura de los reactivos y de la duración del tratamiento. A 12-15 °C durante 2-4 semanas, con sal y 1,5 -2,5 solución de vinagre lo que depende en gran parte de las condiciones climáticas, origina una buena marinada. Se consigue así un grado de acidez óptimo (ph 4,3) y una máxima actividad de ciertos enzimas que convierten a los aminoácidos en productos de degradación muy aromáticos. Temperaturas más altas dan lugar a degradación total en unas 12 horas. Temperaturas más bajas y tiempo de marinado mas largos aumentan las pérdidas de CO₂ por un proceso llamado descarboxilación que puede determinar el desarrollo de derivados tóxicos de los aminoácidos

La Sal: Su efecto se basa en la difusión de vida a la presión osmótica, en virtud de la cual el agua de una solución salina más débil (*menor concentración*) pasa, por osmosis a la solución salina de más concentración que la rodea. En el caso del pescado y de otros animales la concentración de sal de las células corporales es de un 0,9%

Esta concentración, llamada fisiológica, va aumentando hasta que se alcanza el equilibrio, esto es, la concentración de sal es la misma en las células y en la salmuera que la rodea. Las paredes celulares se desnaturalizan y explotan. Las proteínas del pescado empiezan a coagular, pierde opalescencia y desarrolla, debido a la liberación de sus propios enzimas y a su flora bacteriana, aromas apetitosos, con lo que el pescado está hecho y es comestible. Si se aumenta más la concentración de sal serán los enzimas y microorganismos cuyas actividades se frenan debido a que se ha alcanzado la cantidad mínima de agua, por debajo de las cuales se hacen imposibles sus actividades; así se prolonga la vida del pescado, peor disminuye su aroma. Otras sustancias hidrosolubles, como el azúcar de jaleas y mermeladas, ejercen los mismos efectos.

En los últimos años hemos estado viviendo una revolución gastronómica. La pérdida de la formalidad que siempre se ha demostrado en la mesa de nuestras casas o restaurantes, ha dado lugar a un nuevo modelo de entendimiento de la comida, donde los comensales se congregan de una forma más relajada alrededor de una mesa.

Cada vez hay más cocineros profesionales y aficionados, que ofrecen sin rubor a sus comensales o invitados una selección de canapés, aperitivos, tapas o platillos, configurando de esta manera la comida principal.

Ha quedado atrás, como una forma monótona y rutinaria, el concepto de menú de tres platos, con grandes raciones de carne o pescado y ha surgido el nuevo concepto de pequeños bocados.

Dependiendo del país o restaurante donde nos encontremos, estos bocados vienen a llamarse tapas, mezze, sushi, antipasto, pinchos o de forma general, comida callejera. Pero independientemente de su origen, nacionalidad o nombre, todos comparten unos rasgos muy similares y concretos, ofrecen un gran abanico de posibilidades saladas, dulces, ácidas y picantes. Una vez que nuestros paladares han sido tentados por estas exquisiteces, no podemos parar, la tentación es irresistible.

Sin embargo, no es únicamente la razón gastronómica o culinaria, la que nos ha hecho dejar atrás el menú tradicional, dando origen a formas más espontáneas de comida, nuestro nuevo estilo de vida, o mejor dicho, nuestro nuevo estilo de entender la vida, nos ha hecho romper las barreras de lo bueno y malo, lo crudo o lo cocido, lo dulce o salado e incluso a veces lo comestible o no comestible, nos hemos vuelto gastronómicamente más sociables, y nos tenemos reparos en zambullirnos a saborear múltiples e informales menús.

Es un estilo de vida que precisamente se ajusta a aquellas personas que les gusta invitar a la gente a cenar, pero que al mismo tiempo viven en espacios reducidos y que disfrutan de cortos espacios de tiempo. Esta nueva informalidad de gestionar las reuniones con amigos, ha cambiado nuestro modo de invitar y cocinar. Nos vanagloriamos de viajar cada vez más y cada vez más lejos, de experimentar sabores y sensaciones arriesgadas, y nos gusta, es más, deseamos recrear estos sabores y sensaciones recién descubiertas.

2. PREPARAR UNA ENSALADA

No todos tenemos la suerte de cultivar o poder proveernos directamente de nuestra propia huerta. Es un privilegio reservado únicamente a unos pocos. El resto de los mortales han de conformarse con el paseo por los puestos, buscar, estar al quite y abalanzarse sobre esas presas con forma de pimiento o alcachofa.

Ese afán por ordenar, amontonar y colocar todo con compás y tiralíneas. Inacabables filas multicolores que desprende frescura, humedad. El campo, el huerto nos ofrecen sus frutos.

Ellos se encargan de traerlos todavía calientes por el sol, con olor a tierra. Nos desgranar las pochas los guisantes. A los espárragos les ponen corsé. Todos ellos bien atados y bien sujetos

DIFERENTES VERDURAS VERDES PARA ENSALADAS

En la composición de las ensaladas normalmente toma parte más de una variedad de verduras. Estas mezclas son las que harán de ellas un verdadero torrente de distintos sabores y texturas. Tropezarse con hojas frágiles, recias o carnosas, ácidas, amargas o dulces. Verdaderamente de su variedad dependerá el gusto.

Hierba del canónigo, hojas de roble, lechugas rizadas, achicorias, escarolas, cardillos, berros, cogollos y multitud de otras que varían según las regiones y latitudes.

En Provenza se venden en los mercados a puñados, mezclas de diferentes verduras y hierbas aromáticas, denominadas “mezclum”, demasiado frágiles una vez cortadas y con suficiente fuerza como para comerlas únicamente con aceite, de oliva y sal, un verdadero placer.

Las lechugas, escarolas, hojas de roble y achicorias, han de ser de tacto firme y húmedo. El corte de su tallo blanquecino, de aspecto lechoso, sinónimo de su reciente recogida. De cogollos bien prietos y en algunos casos más claros e incluso amarillentos.

La hierba del canónigo, cardillos y berros, de tallos firmes y recios, carnosos y de hojas frescas y enteras, también húmedas

Quitar las hojas exteriores y deshacer los cogollos delicadamente. Deshojar puntas y tallos y lavarlos concienzudamente bajo el grifo para eliminar restos de tierra y arena.

Seguidamente sumergirlos en abundante agua con toques de vinagre, justo el tiempo necesario para eliminar las impurezas de los recovecos más inaccesibles.

Escurrirlos con las manos e introducirlos poco a poco en un cestillo giratorio, para eliminar el exceso de agua. A falta de este artilugio y darse con un trapo seco, agitándolos en su interior con suavidad.

La mejor manera de conservar la verdura de ensalada es envuelta en un trapo humedecido, en el interior de un cuenco a una temperatura de 6 a 8 grados centígrados, en al cámara frigorífica.

Es muy importante aliñar la verdura bien limpia y, sobre todo, fresca y seca.

COMO SE DEBE ALIÑAR UNA ENSALADA

Estamos intentando recrearnos, citando las posibilidades de los aliños y de ingredientes de las ensaladas. Aromatizando aceites y vinagres, sabiendo como utilizarlos y sobre todo como combinarlos.

Al igual que para elaborar un caldo o un guiso, hay reglas fundamentales independientes del empeño y del buen gusto; no podemos pasar por alto la importancia que tiene aliñar correctamente una ensalada. Realizar mal esta sencilla operación desvirtúa y tira por tierra todo el trabajo previo realizado. Los ingredientes quedan descolgados y no existirá unidad.

Verduras, hojas o hierbas limpias y mezcladas, dispuestas en el centro del plato y rociadas con dos gotas de vinagreta y sal. Eso se reduce a la mayoría de las vinagretas que vemos hacer a los aficionados y pretendidos profesionales. Las ensaladas hay que menearlas y embadurnarlas uniformemente para que cobren vida y sepan a algo. El hilito de aceite sobre el montón, moja cuatro hojas y media. ¿En caso estamos en tiempo de restricciones?

Boles muy amplios, a poder ser de porcelana o similares, y bien profundos. No utilizar recipientes calientes o templados si vamos a utilizar verduras delicadas y frágiles. Se recocerían y tomarán aspecto apagado, quedarán mustias. Introducir en ellos ingredientes a aliñar. Bien escurridos si los hemos lavado, desprovistos de jugos si los hemos cocido con antelación. El mejor utillaje para mover la ensalada son las manos, si no los utensilios de madera, menos agresivos que un metal, ya poder ser con el menor número de púas. Rompen y desgarran todo aquello que encuentran a su paso, destruyendo el trabajo realizado.

Verter el aliño muy despacio y cuidadosamente, sin dejar de dar vueltas. No podemos dar cantidades exactas, las recomendaciones son el hábito y el buen ojo. Las hojas han de quedar impregnadas uniformemente, y no quedar excesos de vinagreta, que vuelven las ensaladas pesadas y mustias.

PREPARACION DE UNA ENSALADA

Al seleccionar los ingredientes de una ensalada, conviene tener presentes las tres categorías básicas.

Las hortalizas de sabor suave, como las lechugas Boston, romana, roja y de hoja de roble, combinan perfectamente en las ensaladas sencillas donde ningún ingrediente destaca sobre los demás. **Las hortalizas de invierno**, de gusto más amargo y fuerte, como las endibias, diente de león, escarola, achicoria y berros, combinan muy bien y resultan ideales como acompañamiento de alimentos consistentes, por ejemplo, con bacon, carne, ahumados o parrillas. Una vinagreta caliente es un aderezo perfecto para esta ensalada. **En verano combine hortalizas y hierbas de temporada**, como rúcula y albahaca, con otras hierbas aromáticas y verduras silvestres. *(evidentemente se pueden combinar ingredientes de las tres categorías)*

Una simple mezcla de vinagre de calidad y aceite de oliva virgen es la mejor salsa para una ensalada verde. Olvídense de preparar una vinagreta. Disuelva la sal en el vinagre antes de incorporarla en la ensalada, para no notar después los granos.

Preparación

Deje las hortalizas en remojo en un cuenco con agua fría durante unos minutos. Extráigalas suavemente con los dedos. Repita esta operación tantas veces como sea necesario, cambiando el agua cada vez, hasta que no queden restos de tierra en el fondo del cuenco.

Escorra las hortalizas con cuidado en un centrifugador.

Justo antes de servir la ensalada aderécela con aceite de oliva virgen extra.

Ponga una pizca de sal en una de las cucharas donde este utilizando para remover la ensalada. Vierta el vinagre en la cuchara.

Remueva la sal y el vinagre unos segundos para disolverla. Rocíe la ensalada con la mezcla, espolvoree con pimienta recién molida y remuévala.

Recorte los tallos de los berros, otras hortalizas de hojas y hierbas para ensalada.

Cuando tenga un ramillete de verduras o hierbas aromáticas, como el berro, el perejil o el cilantro, corte todos los tallos desde su base. Recorte aproximadamente la mitad de los tallos, dejando las hojas y la parte comestible de los tallos.

NOTAS Y CONSEJOS

- Lave las hortalizas con cuidado y nunca bajo el grifo, pues la fuerza del agua estropearía las hojas. Coloque las hojas dentro d un cuenco de agua fría y remuévalas con cuidado. Déjelas en remojo unos minutos y, a continuación, sáquelas y páselas a otro cuenco, cambie el agua y repita la operación hasta que no queden restos de tierra en el fondo de éste. Por lo general basta con dos lavados, pero si la verdura tiene mucha tierra tal vez deba hacerlo tres veces.
- Existen diversos trucos y artilugios para escurrir la verdura. La mejor manera de secar las hortalizas de hoja muy delicada es con los trapos de cocina, sin frotar. Para el resto de las hojas se acaba antes con un centrifugado. Coloque en él las hojas y hágalo girar con suavidad. Una vez se haya detenido, quite la tapadera, y remueva un poco las hojas para recolocarlas y hágalas girar de nuevo. La lechuga den estar bien seca, pues si queda humedad, el aderezo quedará diluido y tendrá gusto aguado.
- Si quiere adelantar trabajo por la mañana, aclare y seque la verdura de la ensalada y guárdela en el frigorífico con un paño húmedo. Si quiere guardarla mas tiempo, introduzca la verdura envuelta en un paño húmedo dentro de una bolsa de plástico.
- Aderece la ensalada en último momento. Cuando la lechuga entra en contacto con los ingredientes ácidos, como el vinagre y el limón, se pone mustia enseguida.

3. PREPARAR UNA VINAGRETA

El vinagre es una transformación de alcohol en ácido acético, causada por la bacteria *Mycoderma Aceti*. Nuestros preferidos son los de vino tinto, sidra y el Jerez.

Para hacer vinagre casero basta con mezclar en el interior de una botella de cuello ancho, dos tercios de buen vino o sidra y un tercio de vinagre que encontremos en el comercio. Guardar la mezcla tapada con un fino tapón de gasa por espacio de un mes a 20-25°C, sin mover el recipiente.

Llegado el momento, decantarlo cuidadosamente y estaremos listos para degustar un vinagre verdaderamente distinto.

Herméticamente cerrado, igual que el vino, mejora con el envejecimiento. Disminuye con el tiempo el contenido de ácido acético, suavizándose y mostrándose más generoso.

Podremos aromatizarlos, deslizándolos en su interior y dejando macerar un tiempo frutas (*moras, frambuesas, cítricos*), especias (*nuez moscada, clavo, pimienta...*) hierbas aromáticas (*estragón, tomillo...*) y ajos.

Agudos, punzantes, de sabor y aroma penetrantes. Unos translúcidos como el agua, puros y claros, otros de tonos acaramelados, encierran un espíritu oscuro. Todos ellos con mal genio.

Una vinagreta es una mezcla de aceite y vinagre. A veces esta mezcla se liga (*o emulsiona*) con mostaza. El proceso para prepararla es muy similar al de una mahonesa, pero la vinagreta no contiene yema de huevo. De hecho, no siempre es necesario aderezar una ensalada con una vinagreta; normalmente basta con aliñarla con aceite, vinagre, sal y pimienta. La mayoría entendemos por vinagreta la salsa fría con que se aderezan las ensaladas, pero las vinagretas, tanto frías como calientes, son una salsa excelente para carnes, mariscos y hortalizas.

VINAGRETA

Mezcle la mostaza y el vinagre en un cuenco y remueva bien hasta conseguir una masa homogénea.

Incorpore el aceite poco a poco (*aceite de oliva virgen extra a ser posible*), aunque la mostaza eclipsa la delicadeza de un buen aceite.

NOTAS

- El tipo de vinagre y aceite dependerá mucho del gusto personal. Lo mejor es usar aceite de oliva virgen extra, pero a veces, aceite de un menor sabor, es más adecuado para ingredientes de un sabor delicado, como las zanahorias, que pueden quedar eclipsadas por el aceite de oliva. A veces también da muy buen resultado el aceite de nuez, de un gusto más cálido.
- Las proporciones "*estandar*" para una vinagreta son una parte de vinagre (*u otro ácido como zumo de limón*) por tres o cuatro partes de aceite. Es importante ir probando la salsa pues su acidez dependerá del ingrediente ácido que se utilice. Por ejemplo, el vinagre balsámico es algo más dulce, por lo que quizás baste con tres partes de aceite. En cambio, el zumo de limón es muy agrio, por lo que seguramente requiriera más aceite. La vinagreta debe ser fuerte pero sin excederse.
- Si va a usar mostaza para la vinagreta, empiece con una cantidad equivalente a la mitad del vinagre. Estas vinagretas combinan con elementos amargos o de sabor fuerte, como la remolacha o los puerros.
- En el caso de la vinagreta caliente, las proporciones de vinagre y aceite variarán, según cuanto reduzca el vinagre. Incorpore aceite al gusto.

VINAGRETA CALIENTE

El principio para elaborar una vinagreta caliente es el mismo que para elaborar cualquier salsa en sartén, pero utilizando aceite de oliva en lugar de mantequilla. El aceite, a diferencia que la mantequilla, no emulsiona en la sartén. La mantequilla emulsiona fácilmente, pues de hecho, es una emulsión de agua y grasa, pero el aceite no, por lo que no se mezcla con otro líquido. Es posible improvisar diversas vinagretas, sustituyendo el aceite de oliva virgen extra por aceites aromáticos. Desglase una sartén con vinagre de calidad. Incorpore una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen extra para dar el toque final a la salsa. Vierta unas cucharadas de la vinagreta sobre el pescado salteado.

4. ELABORAR ACEITES AROMÁTICOS

El aceite de oliva y los aceites vegetales pueden aromatizarse con hierbas, especias u otros ingredientes aromáticos (*excepto el ajo que lo estropea*) para dotarlos de un sabor y un color característico. **Lo más sencillo es introducir las hierbas aromáticas enteras en una botella de aceite** y dejarla reposar durante un par de semanas, hasta que absorbe el aroma. **Si pica o machaca las hierbas, o si calienta el aceite, el proceso será más rápido.** Por ejemplo, para elaborar aceite de setas secas, puede calentarlo a fuego lento para extraer el máximo sabor del ingrediente. Asimismo puede calentar hierbas leñosas como el tomillo, el romero y la mejorana sin que pierda su aroma.

En cambio, el calor destruye el sabor de las hierbas frágiles, como la albahaca y el perejil (o de las hierbas que no se deshidraten bien)

Los aceites aromáticos pueden utilizarse en cualquier salsa en la que normalmente se emplearía un aceite vegetal o de oliva (*por ejemplo mayonesas o vinagretas*) o bien, como aderezos o salsas por sí solos. También se puede utilizar para saltear alimentos rebozados, por ejemplo, siempre que se haga a fuego lento para no eliminar su aroma.

ACEITE DE ALBAHACA

Lave y seque las hojas de albahaca. Tritúrelas en un robot de cocina con el aceite de oliva virgen extra suficiente para que gire. Triture la mezcla durante 2 minutos, limpiando las paredes del recipiente del robot con una espátula de goma cada 30 segundo. Páselo a un cuenco.

Añada suficiente aceite de oliva en un cuenco hasta cubrir las hojas trituradas. Tape el cuenco con un film transparente y déjelo reposar toda una noche a temperatura ambiente.

Cuele el aceite por un colador fino. Páselo a una botella de vidrio y consérvelo en temperatura ambiente hasta un mes, si se conserva en nevera prolongaremos la duración.

ACEITE DE SETAS SECAS

Triture las setas secas en un robot hasta que estén bien molidas. Si están algo húmedas o blandas, séquelas en el horno, a baja temperatura antes de molerlas.

Pase las setas molidas a un cazo de fondo pesado. Agregue abundante aceite de oliva Virgen Extra o un aceite vegetal sin aroma hasta cubrirlas.

Calientelo todo a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Mantenga el aceite a una temperatura similar a la de un baño muy caliente, pero no tan calientes como para no soportar el contacto con los dedos unos 5 segundos. Una temperatura demasiado elevada echaría a perder el aroma de las setas. Cuele el aceite con un colador fino y échelo en botellas de vidrio.

EL ACEITE DE OLIVA

El olivo es un árbol sabio, anciano. Puede llegar a ser triplemente centenario. Considerado como símbolo de paz, una de sus ramas sirvió para restablecer la relación entre Dios y los Hombres, tras el diluvio universal.

Florece al final de la primavera, y es en verano cuando sus ramas se llenan de aceitunas, madurando bajo el sol.

De noviembre a febrero el paisano realiza la recogida, pausado y a la vez impaciente por llegar a la almazara.

Allí la aceituna se lava, se clasifica y se prensa para extraer el aceite.

Este primer zumo es lo que denominamos, una vez decantado, aceite de oliva Virgen. Varía su sabor, tonalidad y aroma según el clima, el terreno y la aceituna empleada: afrentados, profundos, pálidos, dorados, color esmeralda, según la región de producción. Muchas son nuestras favoritas: *Baena, les garriges, Siurana...*

Delicado, verdaderamente perceptivo a los aromas. Utilizado tal cual, el más delicado los perfumes. Sensible a la luz y al aire que lo enrancian y lo oxidan. Resistente al calor, se utiliza incluso como conservante.

Es una verdadera fuente de sabor y de vida.

Existe una enorme variedad de aceites que no solamente se diferencian entre sí por el producto del que proceden. Ocurre, como en el caso del aceite de oliva, que la variedad del fruto, la zona, el clima y al elaboración, de igual forma que al cosecha, influyen definitivamente en el producto final. Toda esta cantidad de factores, es el responsable del carácter y de la diversidad final que se encuentra en el mercado

Además del color y de la densidad, el aroma junto al sabor, serán los portadores de los rasgos de identidad.

5. EL PESCADO AHUMADO

Se pueden ahumar casi todos los alimentos, pero quizás es el pescado el que mejor admite esta preparación

MÉTODOS Y USOS.

Existen dos métodos para ahumar el pescado a nivel industrial, con centenares de variantes.

En los dos casos la primera operación es ponerlo en salmuera o salarlo ligeramente y posteriormente someterlo a la acción del humo.

El ahumado al calor se realiza a unos 50 °C; además de dar al pescado el típico olor a humo, se obtiene un pescado ya cocido, por lo que se puede comer una vez realizada la operación. La trucha y la caballa constituyen los ejemplos más típicos de este método.

El ahumado en frío como su definición indica, se realiza con humo mantenido a 23-25 °C, con este sistema el pescado puede quedar parcialmente crudo y es necesario cocerlo antes de comerlo. Pero existen excepciones en ambos casos. El salmón ahumado en frío se come crudo

LA SALMUERA

Todo pescado antes de ahumar debe dejarse en remojo en una solución salina (agua salda) o salarlo y frotando la piel con abundante sal.. esto ayuda a la conservación y mejora el sabor. Para determinar si la salmuera está fuerte, compruebe si flota una patata. Si no la hace, continúe añadiendo más sal, hasta que flote.. si lo hace, incorpore el pescado y déjelo unos 3 horas, o 2 horas si ya está limpio sin vísceras. En caso de que sean filetes de pescado de unos 200 gr, únicamente precisarán unos 30 minutos. A continuación limpie el pescado.. Si no tiene tiempo para realizar la salmuera, puede omitir este paso, pero el pescado no se conservará después del ahumado y tendrá que consumirlo directamente.. los pescados enteros sin vísceras son los mas adecuados para el ahumado en caliente.

TIPO DE MADERA.

Las virutas de madera realmente interesantes para ahumar son las de nogal americano, roble, manzano, eucalipto o cualquier otra madera dura. Las maderas resinosas, entre ellas las de pino no deberá usarse nunca, ya que tienden a dar al pescado un sabor antiséptico. Si le añade hierbas a la madera, como tomillo, romero o laurel, el pescado adquirirá todavía una sabor más aromático.

EL AHUMADO

Los pescadores escandinavos ahuman con calor (*es decir cuecen y ahuman al mismo tiempo*) en un pequeño ahumadero portátil los peces recién pescados que se comen inmediatamente.

Es un uso sencillo que se puede realizar sin más. El pescado toma un gusto exquisito y puede resultar un buen sustituto de las preparaciones habituales. Existen ahumaderos prefabricados, pero puede hacerse un ahumadero con un molde viejo.

Ponga en el fondo el ahumadero una capa de serrín y unos viroles de madera. Cubra la grasera con papel de aluminio y coloque encima la parrilla. Disponga el pescado sobre ella y apóyela sobre el serrín y las virutas

Cierre el ahumadero con la tapa y póngalo a fuego muy lento, pues la combustión del serrín y las virutas debe realizarse muy lentamente. De esta manera el humo penetrará en el pescado mientras lo cuece, y el líquido de cocción gotea en la grasera

No es nada difícil de realizar: basta con un molde con tapadera y las paredes bastante altas: Como fuente de calor puede utilizar la carbonero o barbacoa o la llama gas. Lo ideal sería tener un trípode para evitar que el pescado entre en contacto con el líquido de cocción. El tiempo necesario para ahumar un pescado es más o menos igual que el de la cocción al vapor.

6. LOS CARPACCIOS

Con ingredientes de primerísima calidad, cortados en laminas casi transparentes, se elabora una de las preparaciones más exitosas de la cocina internacional: **Los carpaccios**

Es un plato muy poco calórico y muy nutritivo que cada vez admite más preparaciones locas.

El carpaccio fue ideado en 1950 por una Condesa italiana, que debía seguir una dieta a base de carne cruda. La ocasión coincidía con una exposición que se hacía en Venecia del célebre pintor renacentista Vittore Carpaccio (1465-1526). Como el carpaccio presenta una tonalidad rojiza muy parecida a la que el pintor veneciano utilizaba en sus cuadros, se bautizó el plato con el nombre del artista

El carpaccio **es un plato originariamente preparado con carne cruda de buey, cortada muy fina y perfumada con una salsa muy ligera, una vinagreta o queso.**

Actualmente se preparan carpaccios tanto de carne como de queso, pero por extensión, también se llama carpaccio a cualquier plato con un ingrediente crudo cortado muy fino y condimentado. De esta forma podemos encontrar carpaccios muy diversos.

El Carpaccio se considera un clásico de la cocina internacional. No obstante su origen esta muy cercano en el tiempo, ya que fue inventado en 1950 por Giuseppe Cipriani, padre de Arrigo Cipriani, actual propietario del Harry's Bar de Venecia. Este establecimiento veneciano, que abrió sus puertas en 1931, también es el inventor del cóctel *bellini* – combinación de cava y zumo de melocotón – ideada en honor del pintor italiano Giovani bellini. Actualmente, como se pueden encontrar carpaccios en las cartas de los restaurantes de todo el mundo, todos hemos olvidado que la receta original proviene de Italia.

Uno de los más típicos son los de carne de Buey o Ternera, que se preparan con vinagretas y las preparaciones más diversas. Concretamente, la primera que se hizo en el establecimiento veneciano, era una especie de mayonesa mezclada con zumo de limón llamada Jackson Pollok, en reconocimiento del pintor abstracto americano.

El Buey y la Ternera que se utilizan para hacer los carpaccios son muy saludables, porque se retira la grasa – *donde se encuentran los ácidos grasos saturados* -. Además los dos tipos de carne contienen gran cantidad de proteínas y son ricas en vitamina B12, que es esencial para el crecimiento.

Por su lado la carne de Buey contiene mucho hierro, mientras que **la Ternera contiene vitaminas PP**, muy buenas para las embarazadas, para la época de lactancia y mientras se toma la pastilla anticonceptiva. De todas formas hay que tener en cuenta que la carne cruda no es muy indicada durante la gestación.

Otro de los ingredientes clásicos del carpaccio **es el salmón**, tanto crudo, como marinado o ahumado, **el atún, el bacalao o el rape**. También hay de marisco, como gambas o vieiras.

Además ahora también se incluyen los de pies de cerdo – *cocidos y deshuesados* - o de setas, sobre todo ceps. En general se puede decir que se buscan componentes gustosos y fáciles de cortar en laminas finas.

Ya tampoco sorprende que se hagan carpaccios con frutas.

Los acompañamientos de los carpaccios también han variado con el tiempo. Teniendo en cuenta que en su origen italiano se acompañaba de una vinagreta ligera, a base de aceite, y limón, nunca vinagre y queso Parmesano.

Pero la salsa a variado atendiendo a los componentes del plato. Por ejemplo, el carpaccio de salmón se suele aliñar con una vinagreta de eneldo, aunque se puede encontrar con manzana y curry.

El carpaccio de atún se puede encontrar con una vinagreta de soja, a veces mezclado con wasabi- mostaza japonesa. En cambio el carpaccio de frutas se puede aliñar con culis.

El carpaccio a parte de ser un plato fresco y sencillo de preparar, es poco calórico. Los productos que lo constituyen no tienen nada de grasa, excepto el aceite o el queso.

7. LAS VINAGRETAS Y ACEITES PERFUMADOS

LA VINAGRETA

La vinagreta es una mezcla de aceite y vinagre. A veces esta mezcla se liga o emulsiona con mostaza. El proceso para prepararla es muy similar al de la mahonesa, pero la vinagreta no contiene yema de huevo. De hecho, no siempre es necesario aliñar la ensalada con una vinagreta: normalmente basta con aliñarla con vinagre, aceite, sal y pimienta. La mayoría entendemos por vinagreta la salsa fría con la cual aliñamos la ensalada, pero las vinagretas, tanto frías como calientes son unas salsas excelentes para aliñar, carnes, pescado u hortalizas.

Vinagreta:

Mezcla la mostaza y el vinagre en un cuenco y remueva bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Incorpore el aceite poco a poco. Podemos utilizar un aceite de cualquier calidad, aunque la mostaza eclipsa la naturaleza de un buen aceite.

El tipo de aceite y vinagre que elija dependerá del gusto personal. Se puede utilizar aceite de oliva virgen extra para las vinagretas, pero, en ocasiones, un aceite con menos sabor, es más adecuado para ingredientes de sabor más delicado, como las zanahorias, cuyo sabor puede quedar disfrazado con el aceite de oliva. Pueden utilizarse aceites que no sean de oliva si el alimento lo acepta.

Las proporciones adecuadas para una vinagreta son de una parte de vinagre (*o cualquier otro ácido*) por 3 ó 4 partes de aceite. Es importante ir probando la salsa pues su gusto dependerá del ingrediente ácido que utilice. Por ejemplo, el vinagre balsámico es algo mas dulce, por lo que quizás basten tres parte de aceite. En cambio el zumo de limón es más agrio, por lo probablemente necesite más aceite. La vinagreta debe saber fuerte pero sin excederse.

Si va a usar mostaza para la vinagreta empiece por una cantidad equivalente a la mitad del vinagre. En el caso de las vinagretas calientes las proporciones variarán, según reduzca el vinagre. Incorporaremos mas aceite al gusto.

Vinagreta caliente

El principio que se sigue para elaborar una vinagreta en caliente es el mismo que se sigue para elaborar cualquier tipo de salsa. En una sartén pero utilizando aceite de oliva en vez de mantequilla. El aceite, a diferencia que la mantequilla no emulsiona en la sartén. La mantequilla emulsiona fácilmente, pues de hecho es una emulsión de grasa y agua, pero el aceite no porque no se mezcla con el líquido.

Es posible improvisar algunas vinagretas sustituyendo el aceite de oliva por aceites aromáticos.

Desglase una sartén con vinagre de calidad.

Incorpore una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen extra para dar un toque final a la salsa. Vierta unas cucharadas de la vinagreta sobre el producto.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349 10 19

COMO ELABORAR ACEITES AROMÁTICOS

El aceite de oliva y los aceites vegetales pueden aromatizarse con hierbas, especias u otros ingredientes aromáticos (*excepto el ajo que lo estropea*) para dotarlos de un color y sabor característico.

Lo más sencillo es introducir las hierbas aromáticas enteras en una botella de aceite y dejarla reposar durante un par de semanas, hasta que absorba el aroma. Si picas o machacas las hierbas o si calienta un poco el aceite, el proceso será más rápido. Por ejemplo, para elaborar un aceite de setas secas puede calentarlo a fuego lento para extraer el máximo sabor del ingrediente. Así mismo puede calentar hierbas leñosas como el tomillo, el romero o la mejorana sin que pierdan su aroma. En cambio el calor destruye el aroma de las hierbas frágiles, como la albahaca o el perejil (*o hierbas que no se deshidraten bien*)

Los aceites aromáticos puede utilizarlos en cualquier salsa en la cual utilizaría un aceite vegetal o de oliva (*vinagreta o mayonesa*) o bien como aderezo o salsa por sí solos. También los puede utilizar para saltear alimentos rebozados, por ejemplo, siempre que lo haga a fuego lento para no eliminar su aroma.

Aceite de albahaca en frío

Lave y seque las hojas de albahaca y tritúrelas en un robot de cocina con un poco de aceite de oliva virgen, lo suficiente para que puedan girar las cuchillas.

Triture la mezcla durante unos 2 minutos limpiando las paredes del recipiente cada 20 segundos

Páselas a un cuenco y añada el suficiente aceite de oliva para cubrir las hojas machacadas

Tape el recipiente con papel film y déjelo reposar de 12 a 24 horas a temperatura ambiente.

Cuélelo por un colador y páselo a una botella de vidrio. Puede añadir algunas hojas enteras para decorar. Nos durará un mes aproximadamente.

Elaboración de un aceite en caliente de Setas

Triture las setas secas en una picadora hasta que estén molidas. Si están algo húmedas o blandas séquelas primero en el horno a temperatura baja antes de molerlas.

Pase las setas molidas a un cazo de fondo pesado agregue abundante aceite de oliva o un aceite vegetal sin aroma.

Calientelo todo a fuego lento durante unos 30 minutos removiendo de vez en cuando. Mantenga el aceite a una temperatura similar a la de un baño muy caliente, pero no tan caliente como para no soportar el contacto de los dedos durante 2 a 3 segundos.

Una temperatura excesivamente alta, provocaría la pérdida de aroma de las setas.

Cuele el aceite y páselo a botellas de vidrio.

8. EL GAZPACHO

Es el rey de las sopas y el plato más popular de la cocina andaluza. El gazpacho es el plato del agua. El Gazpacho densificado y recargado con mucha miga de pan, produce el ajo caliente, plato de campesinos de invierno, que también se llama “*arranque*” que se sirve en una maceta, buscando siempre materiales porosos y dóciles a impregnación. Pocas combinaciones culinarias figuran en el inventario de la cocina nacional con más méritos representativos de una región, que esta deliciosa combinación mitad sopa mitad refresco que se llama *gazpacho andaluz*.

Puede estar Andalucía orgullosa de haber contribuido con su aportación al enriquecimiento del recetario de la cocina hispana. El gazpacho, que hace 50 años, se mantenía en un área de difusión limitada, en la actualidad se ha divulgado de tal manera, que uno puede tener la seguridad de hallarlo en la carta de cualquier restaurante de la Península.

El gazpacho es semejante al ajo blanco, su precedente gastronómico inmediato. Pero con la llegada de los productos de América, de un modo especial el tomate y el pimiento, tras el descubrimiento del nuevo mundo, el gazpacho adquiere colorido y vistosidad plástica.

El gazpacho debe servirse frío, pero nunca helado. Es una sopa refrescante muy indicada para los meses de verano, cuando el calor aprieta, aunque en Andalucía debido al clima litoral se toma todo el año.

Hay infinidad de gazpachos. Entre los gazpachos fríos habría que destacar el de *Antequera*, que lleva aceite, huevos, almendras crudas, ajos, limón, pan y sal. El de *Granada*, elaborado con tomate, pimientos rojos, aceite, pan cominos, ajo y sal. El de *Santaella (Córdoba)* cuyos ingredientes son los siguientes: ajo, pimienta, tomate, pepino, miga de pan, aceite, vinagre y pan, el de *Ecija (Sevilla)*, que contiene ajo, pan, tomates maduros, pepino, aceite, vinagre, agua, pimientos verdes, pimienta, pan cortado a dados y sal, el de *Sevilla del río (Córdoba)*, que lleva almendras peladas, ajo, aceite, vinagre, pan agua y sal; el de *Montilla (Córdoba)*, hecho con ajo, clara de huevo, almendras, habas, miga de pan, vinagre, aceite, agua y sal. El de *Almuñecar (Granada)*, que lleva ajo, miga de pan, habas secas, aceite, vinagre, agua y sal; el *cordobés de piñones*, elaborado con aceite, vinagre, pan del día anterior, huevos, ajos, agua, piñones y sal. El de *tomate Estilo Montilla* que se hace con tomates, ajo, miga de pan, huevo, vinagre, pepino, pimienta, cebolla, pan cortado a dados, huevo duro, redondo de ternera mechado y sal. *Gazpacho tostado al estilo del Cañete de la Real (Málaga)* hecho con pan, pimiento cocido, aceite, pimentón, naranja agria, agua y sal. O el *gazpachuelo de Archidona (Málaga)* cuyos componentes son el pan blanco, huevo, aceite, agua, zumo de limón y sal.

De los gazpachos calientes destaca el gaditano, que lleva pimiento seco, agua, pan, ajo, naranja agria, aceite y sal, el de *Vejar de la Frontera* cuyos ingredientes son ajo, pimentón, pan moreno, pimiento verde, tomates, aceite agua y sal.

Hay infinidad de formulas para hacer el gazpacho frío. Son muchas menos las variedades de gazpacho caliente. **El gazpacho andaluz por excelencia es el frío.** Es una sopa refrescante que cuenta con cantidad de adeptos, no sólo en Andalucía, sino en toda España. Sopa eminentemente popular, hace asimismo las delicias de no pocos turistas. Los ingredientes fundamentales, que están presentes en casi todas las formulas son, un buen aceite d oliva y un vinagre de calidad

9. TECNOLOGIA DE COCINA: LAS ENSALADAS

Reciben su nombre de la palabra sal, que junto con el aceite y el vinagre se utilizaba desde la antigüedad para aderezar algunos platos.

Actualmente entendemos por ensalada, **al conjunto de una o varias hortalizas mezcladas y sazonadas con cualquier tipo de salsa o aliño.**

Estas ensaladas **pueden ser simples o compuestas** por otro tipo de alimentos como carne, pescado, marisco, etc. Según el acompañamiento que lleve o no, puede servirse como entrante, como guarnición o como plato único.

COMPRAR

Lo más importante que hay que destacar es su frescura, por lo que hay que tener muy en cuenta la utilización de las variedades de temporada.

Como norma general hay que elegir las verduras de hojas tersas, brillantes y de bonito color, evitando las que presentan tallos duros, hojas machacadas y rotas con las puntas marchitadas.

CONSERVACION

La mayoría de las ensaladas se conservan entre 3 y 4 días en una bolsa de plástico dentro del compartimento de verduras del frigorífico.

Las variedades más delicadas como los berros, los canónigos o las endibias, se guardan en un recipiente de plástico rígido en vez de la bolsa de plástico.

RACIONES

Dependiendo del momento en que se sirva. Si el plato es único, la ensalada debe enriquecerse con otro u otros alimentos. Cuando se sirven como entrantes se sirven entre **200 a 300 gr.** de verduras limpias por persona. Para guarniciones es suficiente entre **100 a 150 gr.**

NUTRICION

Las ensaladas de hoja se componen esencialmente de **celulosa y de un 94% de agua**, en la que están disueltas **vitaminas y sales minerales** de potasio y calcio, que se concentran en las hojas verdes.

Según la variedad son más o menos fáciles de digerir. En general el aporte energético de la ensalada es mínimo, pero suele incrementarse de manera importante dependiendo de los aliños y del resto de componentes.

VARIEDADES

Achicoria o Radicho : Se reconoce por el tono morado de sus hojas con nervaduras blancas, de textura firme y crujiente. Tiene un sabor ligeramente amargo que combina bien con todo. Tiene forma esférica.

Berros : Son hojas pequeñas insertadas en un tallo carnoso de color verde intenso y un gusto ligeramente picante.

Exigen una limpieza especial y escrupulosa y, aunque están presentes todo el año, los mejores son los que se consumen en primavera.

Ponen una nota picante a las ensaladas y armonizan de maravilla con los quesos, nueces y maíz dulce.

Canónigos o Maches : Pequeñas hojas de color verde intenso agrupadas en pequeños ramitos de 4 ò 6 hojas. además de servir como adorno aportan frescura a cualquier plato. Hacen un buen acompañamiento con todas las ensaladas de hoja, tomates, champiñones, nueces y avellanas.

Cogollos de Tudela : También se conoce como *Little Gem*. Son una variedad de lechuga enana de hojas verdes y corazón amarillo, crujiente y dulce. Suelen servirse enteros, aderezados con aceite y ajo frito o acompañados de anchoas, queso, etc.

Endibia : Es originaria de Bélgica, aunque actualmente se produce en España. El cultivo se lleva a cabo en total oscuridad, por lo que sus hojas son blancas con el borde ligeramente amarillo, que se vuelve más verde a medida que le da la luz. Tiene un sabor ligeramente amargo y combina bien con los quesos azules, las nueces y las pasas.

La endibia roja tiene características similares a la blanca, pero sus bordes son rojos, como resultado de un injerto de achicoria.

Espinacas : Aunque habitualmente se consumen cocidas, las hojas resultan excelente si se consumen crudas en una ensalada. Acompañan bien quesos de cabra, pasas, piñones tostados, nueces, bacon frito, etc.

Escarola : Es la ensalada típica de invierno. Presenta unas hojas dentadas, con el cogollo amarillo y el exterior verde. Tiene un sabor ligeramente amargo. Unos granos de granada o un sofrito de aceite, ajo y pimentón le aportan un gusto especial.

Hoja de roble : Recibe este nombre por la forma de sus hojas, labiadas como las de un roble Su textura es suave y su sabor resulta peculiar, aunque muy agradable. Tiene las hojas de color verde intenso en su zona media e interior y color verde oscuro en las puntas y bordes. Es una excelente base para una ensalada.

Lechuga francesa o trocadero : Es redonda y de color verde claro, con las hojas un poco apretadas. Tiene una textura suave, por lo que se la conoce por cabeza de mantequilla. Combina bien con todo.

Lechuga Iceberg : Tiene forma de repollo, con las hojas color verde claro, muy apretadas y crujientes. Debido a su textura se pueden utilizar sus hojas escaldadas para rellenar.

Lechuga Romana : Es la más común en España, aunque últimamente esta siendo desplazada por la Iceberg. También se la conoce como oreja de burro. Tiene las hojas alargadas y crujientes, de color verde intenso las exteriores y cogollo amarillento.

Lollo Rosso : Aunque es de origen italiano se cultiva en toda Europa de mayo a septiembre. Sus hojas muy decorativas, son rizadas y bordeadas de rojo burdeos. Tiene una textura suave que armoniza con todo.

Lombarda y Repollo : Aunque generalmente se utilizan cocidas, resultan muy bien en ensalada, cortadas, eso sí, en tiras muy finas. Como sus hojas son algo duras, requieren macerar con aliño al menos durante 30 minutos antes de servir, después de haberlas tenido en remojo durante 12 horas, ya picadas en juliana. Van bien con la zanahoria y el apio y, según el aliño, con pasas y queso.