

Como Como

Mermeladas: dulce tentación

De higos, de tomate,
de pimiento, de
manzana...
acompañan bien con
dulces, pero son
exquisitas con platos
salados



TOSTAS PARA CUALQUIER OCASIÓN

*Con jamón, con queso, vegetal,
de marisco, con huevo, tortilla y
con frutas y verduras*



Frutas para todo el año y entrantes muy apetecibles

Regresamos con la llegada del otoño, tras el paréntesis veraniego, y presentamos unas cuantas ideas típicamente otoñales. ¿O acaso no invita el otoño a aprovisionarnos de mermeladas y conservas? De este modo conseguimos tres objetivos: aprovechar el mejor momento de muchas frutas y verduras, guardarlas en perfectas condiciones para todo el año y disponer en casa y siempre a mano de productos que podremos utilizar en un sinnúmero de recetas, sanos y elaborados por nosotros mismos, a nuestro gusto, de forma absolutamente natural y libres de conservantes.

Las ventajas de la elaboración de mermeladas y conservas parecen más que evidentes, pero para sacudir la pereza de los poco aficionados a la cocina, hay que decir que, además, su preparación -lejos de ser laboriosa y sólo al alcance de cocineros experimentados- es tan sencilla como mezclar frutas con azúcar y cocer hasta obtener la consistencia deseada.

Y si las vamos a consumir en unos pocos meses, ni siquiera es necesario esterilizar los tarros en los que se envasa. Realmente, no se nos ocurre preparación más sencilla con tan buenos resultados.

Bueno, en realidad sí, porque ¿es posible sacar un buen rendimiento a una humilde rebanada de pan si sólo disponemos de dos o tres ingredientes más, y en pequeña cantidad? Por supuesto, y para ello se crearon las tostas.

Con jamón, con queso, con vegetales, con pescado, de marisco, con huevo, con frutas o coronadas con mermelada. Cualquier ingrediente es válido para colocar -con mucho cariño y un poco de imaginación- sobre un trozo de pan tostado. De este modo obtenemos un entrante o un primer plato, dependiendo del tamaño de la rebanada, que nos resuelve el comienzo de cualquier comida o cena.

Con ingredientes “nobles” o con restos de comidas anteriores y un pequeño toque personal, pueden convertirse en un bocado exquisito.

Buen provecho.



Reportaje

Mermeladas: una dulce tentación

Permiten aprovechar la fruta en su mejor momento de maduración para poder disfrutarla todo el año

Las mermeladas y confituras son una forma de conservar la fruta de temporada durante todo el año; sin embargo, y a pesar de que mantiene su aroma, muchas de las propiedades de la fruta desaparecen durante la cocción.

Hacer mermelada es muy fácil; hacerla bien ya no lo es tanto, porque el resultado depende no sólo de la calidad, grado de maduración y cantidad de pectina de la fruta, sino también de una buena cocción y espumado a tiempo de la pulpa.

Pero sea cual sea este resultado, el placer que produce elaborar nuestras propias conservas naturales, sin aditivos, hace que asumamos gustosamente el riesgo de que al principio nos queden demasiado blandas por falta de cocción, o duras por exceso. Serán la práctica y nuestra intuición las que finalmente nos permitan elaborar más o menos dulce, más o menos compacta, o más o menos atractiva, pero siempre adaptada a nuestro gusto, la delicada y rica “mermelada casera”.

¿Pero hablamos de mermelada o de confitura? A veces, ambos términos resultan confusos porque ni los mismos cocineros se ponen de acuerdo en cuales son las diferencias entre una y otra. En general puede decirse que la mermelada es el resultado de cocer pulpa de fruta con azúcar hasta obtener un puré homogéneo. En la confitura, por el contrario, la fruta cuece en almíbar y se conserva entera o partida en trozos grandes. En cualquier caso el nombre es lo de menos; lo verdaderamente importante es que, tanto una como otra, nos proporcionan una forma deliciosa de incorporar frutas y verduras a nuestra dieta.

Como sabemos, la base de todas las mermeladas es fruta o verdura, a las que se añade un cítrico y azúcar. En la proporción entre ellas tampoco hay unanimidad de criterios.

En general se recomienda una proporción de 1 a 1; es decir un kilo de azúcar por kilo de fruta deshuesada y limpia. Sin embargo, nosotros nos inclinamos por la proporción $\frac{3}{4}$ a 1 (tres cuartos de azúcar, o incluso menos, por cada kilo de fruta), sobre todo para los que no son muy golosos o para los que quieren reducir el aporte de calorías. En este caso puede sustituirse una parte del azúcar por edulcorante, sin olvidar que el primero actúa como conservante natural y que si reducimos su aportación a la receta se reducirá también el tiempo de conservación de la misma.



Acompaña bien con dulces, pero es exquisita con queso, foie o caza

El proceso consiste en cocer fruta o verdura y azúcar hasta que ablande

El proceso de elaboración comienza con el lavado de la fruta o la verdura elegidas, a las que se retiran las partes estropeadas. A continuación se añade el jugo y la pulpa de un limón -que mantiene el color vivo de la fruta y por ser muy rico en pectina ayuda al proceso de conservación- y se cuece a fuego lento hasta que ablande.

En ese momento se incorpora el azúcar y se continúa cociendo lentamente hasta que la pulpa empiece a hacer borbotones, lo que significará que el jugo se ha evaporado y que la mermelada está lista. No obstante aún podemos hacer una prueba sacando una cucharadita de la pulpa, la colocamos en un plato y la dejamos enfriar un minuto. Si al pasarle un dedo por encima hace arrugas es que la mermelada está en su punto.

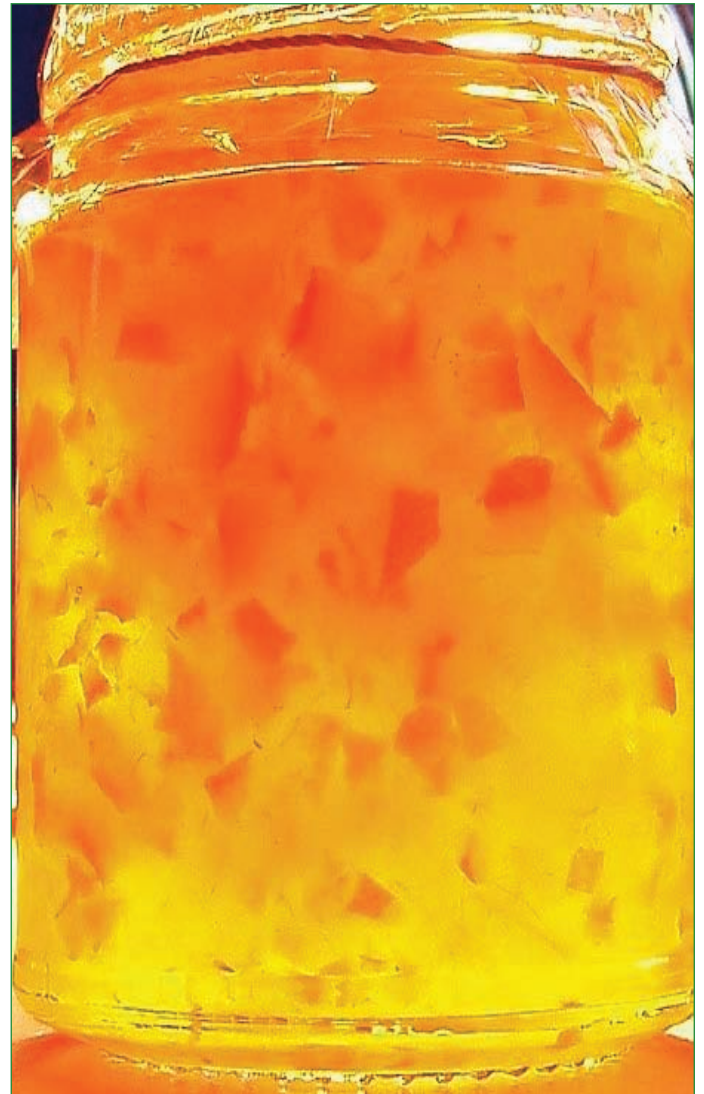
Un secreto sobre la cocción de mermeladas es que no empiecen a cocer antes de que el azúcar esté bien disuelto, y eso puede conseguirse mediante una prolongada maceración previa junto con la fruta.

La importancia de la pectina

La pectina es una sustancia natural contenida en la piel y en las pepitas de la fruta. Durante la cocción reacciona con el azúcar permitiendo que cuaje al enfriar la mermelada. Pero no todas las frutas tienen el mismo contenido en pectina. Las más ricas en esta sustancia son las manzanas, los cítricos, los membrillos, las ciruelas y las grosellas. Otras, como la fresa, la piña, el melón, la pera o la calabaza la contienen en muy baja cantidad.

Para compensar esta deficiencia existen varias soluciones; una es como la de combinar frutas ricas en pectina con otras que apenas la contienen. Hay mezclas clásicas, como las moras con manzanas, que obedecen a esta necesidad.

Otra opción es añadir junto a la fruta unos



corazones de manzana o membrillo, envueltos en una gasa, que se retiran al terminar la cocción.

Y finalmente tener la precaución de no eliminar nosotros mismos este importante elemento con una cocción prolongada, o espumando constantemente la mermelada mientras cuece, y no al final.

Vertemos la mermelada caliente en tarros de cristalesterilizados y tapamos. Estará lista para consumir en unos cuantos días, cuando haya enfriado convenientemente en un lugar fresco y alejado del sol. No obstante, si pretendemos conservar la mermelada más allá de dos o tres meses será necesario cocer los tarros, una vez fríos, al baño maría.

Y listo para disfrutar de una mermelada casera, no sólo acompañando recetas dulces, como tartas o tortitas. Atreveros a combinarla con salado, como unas galletitas con queso, o adornando platos como una tosta de jamón, con foie y sirviendo de compañía a un plato de caza o de cerdo.

Recetas

Higos en su jugo al aroma de canela y clavo

- 1 kilo de higos no muy maduros
- 300 gramos de azúcar
- 1 membrillo
- Una rama de canela y cuatro clavos

Lavar y escurrir los higos

Colocarlos en un recipiente con todos los ingredientes y 1 vaso de agua.

Cocerlos lentamente hasta que adquieran un color dorado brillante.

Cuando ha terminado la cocción sacar los higos, colocarlos en bote y cubrirlos con el líquido de cocción.

Cocer los tarros al baño de María.

Los higos envasados en su jugo tienen varias opciones de maridaje.

1.- Para postres.- Servidos muy fríos con yogurt descremado (también con nata pero aquí tenemos el contratiempo de la grasa saturada).

Cubrir el fondo de una copa de cóctel con mermelada de higos, terminar de rellenar con yogurt líquido e introducir uno o dos higos. Exquisitos.

2.- Pickles para carnes.- Si los higos se quieren



usar para acompañar carnes, intensifican su sabor si los hacemos pickles. Para ello sacamos los higos del bote, los dejamos macerar durante 24 horas en una salsa de vinagre, mostaza, aceite, especias y sal. Recomendado para los amantes de sabores agri-dulces.



Mermelada de pimientos

- 500g. de pimientos
- 2 zanahorias grandes
- 1 limón bien pelado y sin pepitas
- 300g. de azúcar

Lavar y retirar las pepitas a los pimientos. Triturar junto a las zanahorias y el limón, que ayudarán a mantener el color vivo del pimiento y contribuirán a prolongar el proceso de conservación. Continuar con la cocción a fuego lento hasta que la pulpa esté blanda. Incorporar entonces el azúcar y cocer de nuevo hasta que se haya disuelto. Si se desea, pueden incorporarse unas gotas de cualquier salsa picante.

Triturar y verter en tarros de cristal. Tapar en caliente y reservar en lugar fresco y alejado de los rayos del sol.



Mermelada de tomate

- 1 kilo de tomates maduros
- 750 gramos de azúcar
- Zumo de un limón

Escaldar los tomates en agua hirviendo durante 30 segundos, escurrir y pelar. A continuación cortar por la mitad y retirar las semillas. Depositar la pulpa de los tomates en un recipiente. Espolvorear con el azúcar y regar con el zumo de limón. Dejar reposar en el frigorífico durante 12 horas.

Pasado ese tiempo añadir el clavo y cocer la pulpa a fuego lento. Si se quiere, puede perfumarse con alguna especie aromática como clavo, o pimienta. El tiempo de cocción necesario es de 40 minutos aproximadamente.

Retirar el clavo en caso de que se haya usado y rellenar los tarros esterilizados previamente.

Todas las mermeladas acompañan muy bien a cualquier tipo de queso. Las de pimiento y tomate están indicadas especialmente para acompañar carnes de ave, cerdo y caza.

Dulce de membrillo y de manzana

- 1 kg. de membrillos
- 750 g. de azúcar
- Zumo de limón

Lavar los membrillos y cocerlos en agua abundante hasta que estén tiernos y la piel empiece a agrietarse.

Escurrirlos, pelarlos y cortarlos en trozos. Pasarlos por un pasapurés o la batidora.

Pesar la pulpa obtenida y mezclarla con el azúcar y el zumo de dos limones. Cocer a fuego suave durante unos 25 minutos, removiendo la mezcla continuamente para evitar que se pegue. Estará en su punto si, al verter una pequeña porción sobre un plato, ésta cuaja de inmediato. Retirar del fuego, verter en un molde grande o en varios pequeños y refrigerar.

El dulce de manzana se prepara de la misma forma, pero si preferimos una textura más untuosa



debemos reducir el tiempo de cocción y verter el tarros de cristal que cerraremos en caliente para ayudar a hacer el vacío.

Tanto el membrillo como el dulce de manzana acompañan muy bien con cualquier tipo de queso, solo, en ensaladas, bocadillos, etc.

Reportaje

Tostas para cualquier ocasión

Un trozo de pan se convierte en un bocado exquisito si sobre él se ponen buenos ingredientes y un poco de imaginación

Pocos ingredientes tan humildes como una rebanada de pan pueden transformarse en un bocado exquisito con sólo acompañarlos de buenos ingredientes y en un tiempo récord. Esto puede conseguirse gracias a las tostas, que nos permiten preparar del mismo modo un aperitivo o un primer plato, en función del tamaño de la rebanada.

Promocionadas últimamente en bares y restaurantes de moda -donde se convierten en ocasiones en auténtica bandera y principal atractivo para el local-, admiten absolutamente cualquier elaboración. De queso, de jamón, vegetales, con trocitos de pescado, con marisco, de huevo o con tortilla, e incluso con frutas y mermelada; todas tienen en común su versatilidad y la rapidez con la que se preparan. Pueden elaborarse con productos “nobles”, pero también son una estupenda oportunidad para “reciclar” restos de otras comidas y convertirlas, con sólo un toque de imaginación, en un plato exquisito.

Una de las más populares, y que sirve de base para la preparación de muchísimas tostas, es la elaborada con una rebanada de pan tostado sobre la que se unta un diente de ajo y tomate fresco. Por sí sola es riquísima, pero si la coronamos con unas lascas de un buen jamón ibérico la habremos convertido en una exquisitez.

Pero éste es sólo un aperitivo para ir abriendo boca, porque la variedad es casi infinita; el límite lo pondrá únicamente nuestra imaginación.

De jamón ibérico mediterránea

- Pan casero
- Jamón ibérico
- Lonchas finas de melón
- Aceite de oliva, ajo y perejil.



Tosta de jamón ibérico mediterránea

Trituramos el ajo, una pizca de perejil fresco y 50 gramos de jamón muy vetado. Emulsionamos después con el aceite de oliva y ponemos el punto de sal. La consistencia deberá permitir untar las tostadas sin esfuerzo.

Cortamos lonchas finísimas de jamón y unas cuantas lonchas, más finas aún de melón.

Tostamos el pan y untamos con la mezcla preparada. Colocamos sobre ella unas lonchas de melón y coronamos con el jamón, dispuesto de forma irregular.

Tosta de anchoas con bacalao

- Unas láminas de bacalao desalado
- Anchoas
- Pimientos rojos asados

Preparamos una vinagreta y mezclamos en ella el pimiento, el bacalao y las anchoas. Tostamos unas rebanadas de pan y colocamos la mezcla sobre la tosta.



De espárragos con jamón



Flor de jamón ibérico con queso de cabra y mermelada de mora



Jamón ibérico



Tosta vegetal gratinada



Tosta de anchoas con bacalao

Jamón, queso, vegetal... todo vale

Permiten realizar la preparación de antemano y dejar el montaje del plato para el momento de servir a la mesa

Flor de jamón con queso y mermelada

- Lonchas de jamón ibérico
- Queso de cabra
- Rúcula, o lechugas variadas
- Mermelada de mora , o al gusto
- Aceite de oliva, vinagre balsámico y miel

Preparamos una flor con las tiras de jamón , rellenamos el centro con un poco de queso de cabra y disponemos sobre una rebanada de pan tostado, adornando con una cucharadita de mermelada de mora, o al gusto. Ligamos el vinagre, la miel y el aceite y rociamos con esa vinagreta las hojas de rúcula que habremos dispuesto para acompañar a la tosta.

Tosta de espárragos con jamón

- Un manojo de espárragos verdes
- Un trozo de jamón

Hacemos los espárragos a la plancha y añadimos las lonchas de jamón sobre ellos. Cuando tomen un color dorado estarán listos para colocarlos sobre una

rebanada de pan tostado.

Tosta vegetal gratinada

- Un aguacate maduro
- Un tomate maduro
- Champiñones
- Vinagre balsámico, limón y levadura de cerveza

Trocear el aguacate y los champiñones y rociar con zumo de limón para que no se oxiden. Mezclar con el tomate troceado y colocar sobre rebanadas de pan previamente tostado. Espolvorear con un poco de sal, regar con unas gotas de vinagre balsámico y espolvorear con los copos de levadura. Gratinar en el horno, con el grill a 220°C durante 5 minutos.

En cualquier caso, podremos disponer los ingredientes con antelación y dejar para el último momento la presentación final del plato, ideal para cualquier comida o cena y fantástico cuando se presentan invitados imprevistos.