

La Trufa, un capricho de la tierra

La historia de la gastronomía es tan antigua como el hombre, lo primero que tuvimos sobre este planeta fue hambre y ganas de comer algo sabroso que saciara ese apetito, que quizás ni comprendíamos de que parte de nuestro cuerpo nos venía. Y para colocarnos en situación, era el momento de probar cuanta planta, animal o ave pasaba por los alrededores.

Siempre nos preguntamos, ¿quién sería el primero en probar el aguacate? Pero esta vez nos preguntaremos ¿quién sería el primero en probar La Trufa? Se tienen datos de que el Faraón Khufu (Keops) -segundo faraón de la cuarta dinastía, perteneciente al Imperio Antiguo de Egipto- la hizo parte de sus mesas reales. Por su parte, aborígenes australianos y los bosquimanos del Kalahari la han recolectado durante cientos de años, y por supuesto fueron parte de los banquetes romanos, quienes tenían la idea que las producía el trueno. Pero hoy día son parte de la más exclusiva y a veces muy reservada elite gourmet en diferentes regiones del mundo. Definir a la trufa “solamente” como el más exquisito elemento de la gastronomía, no refleja todo el significado y sentimiento que despierta a los que la conocemos y hemos vivido siempre con ella.

La trufa es una pasión que te mueve, que te ilusiona, que te da fuerzas, pero ante todo, la trufa es una forma de vida. Con esta frase tan elocuente ya nos revela la pasión y gusto que encontraremos en Trufa Pyrenees, un proyecto familiar que ya cuenta con dos generaciones como recolectores de trufas, más de 50 años de labor en los Montes de Ribagorza catalano-aragonesa, quienes movido por esa pasión que conlleva la recolección de ese hongo subterráneo que se cría de manera muy particular enterrada en el suelo, entre 5 y 20 cm de profundidad, y cuya exquisitez viene originándose desde el

momento que debe asociarse con las raíces para su desarrollo, de árboles como encinas y robles, aunque también lo puede hacer con avellanos y coscojas.

El clima y el suelo deben contar con las condiciones específicas para poder sobrevivir, razón por la que se da en un número muy restringido de países. España, Francia e Italia, son tres países donde se cría de forma natural, razón que hace de la Trufa negra un producto altamente valorado que cuenta hoy día con una creciente demanda a nivel mundial

Son muchos los tipos de trufas que se pueden criar, hay que decir que la más preciada es la Trufa negra de invierno, la cual también se le conoce como Trufa del Périgord, a razón de que es en Francia el país donde este tubérculo ha disfrutado de mayor aprecio. Curiosamente la *Tuber melanosporum*, bien sea española, francesa o italiana es la misma y la mayoría de la española se comercializa en Francia como Trufa Negra del Périgord.

Existen otros tipos de trufa que se comercializan como comestibles, aunque de mucho menor valor gastronómico que la trufa negra: Trufa de verano (*Tuber aestivum*), trufa de otoño o magenca (*Tuber brumale*) y trufa de Borgoña (*Tuber uncinatum*). Conviene estar atentos a no caer engañados con otros tipos de trufas provenientes de China, que aunque con un parecido asombroso a nuestra trufa negra, carece de ningún valor gastronómico. Son las denominadas trufas chinas, *Tuber indicum* e *Tuber himalayensis*.

Dentro de las trufas blancas conviene destacar la Trufa Blanca de Alba (*Tuber maganatum*), que sólo se cría principalmente en alguna región italiana, siendo la que alcanza los mayores precios de mercado debido a su escasez.

Conservación

La trufa fresca se conserva adecuadamente refrigerada alrededor de unos 10 a 15 días. En ocasiones más, todo depende

del estado de madurez de la misma. Para conservarla adecuadamente debe estar en un recipiente hermético con una base de papel de cocina que absorba la humedad de condensación que se forme. Es conveniente cambiar el papel regularmente y abrir un par de veces, al menos, el recipiente para que se renueve el aire y la trufa “respire”. Al guardarla en un recipiente hermético evitaremos que su fuerte aroma impregne el resto de alimentos del frigorífico.

Lanzarote, tierra de lentejas

POR: ASAGA Canarias ASAJA

“Su calidad y sabor la convierten en un referente dentro de las leguminosas. Fuera de las islas se han intentado producir variedades similares”

La lenteja (lens esculenta) mediana de Lanzarote ha gozado siempre de un gran reconocimiento, tanto dentro como fuera de Canarias. El suelo volcánico y el clima apacible de la isla le confieren una calidad y sabor por la que esta legumbre es diferenciada y valorada. Antonio González, propietario de la explotación agrícola ganadera Montaña de Haría, en el mismo municipio norteño que le da nombre, es uno de los mayores productores y uno de los pocos que todavía quedan en la isla. “Al ser un cultivo de secano el sabor está mucho más concentrado, de ahí que nuestra lenteja sea un referente en el mundo que se llegó incluso a exportar a Australia”. Esa fama ha hecho que fuera de Canarias varias empresas intenten producir variedades similares que se empaqueta con la inscripción “tipo Lanzarote”.

La plantación de esta leguminosa, al ser una planta de

invierno, se realiza de noviembre a diciembre y se recoge tres meses después dependiendo de las lluvias. Las mayores producciones se encuentran en Guatiza (Haría) y Madres (Teguise). La falta de precipitaciones en los últimos años provocó que se perdiera la mayor parte de la cosecha e incluso la semilla antigua con la que muchos agricultores continúan trabajando en la actualidad. González fue una de las excepciones ya que no solo consiguió mantener su producción sino que además duplicó la media, recogiendo 1.000 kilos, gracias al uso de una pequeña cuba con la que regó su cultivo en el momento de la floración, cuando más necesidades hídricas tiene la planta para poder crecer y producir.

La recolección es la parte más laboriosa de este cultivo. Se recoge manualmente cuando la planta comienza a amarillear y antes de que esté completamente seca. Entonces se desgrana para luego seleccionar una a una las lentejas eliminando restos de tierra, arena o cualquier otro desecho que se cuele en la recogida del grano. González dice que esta es una de las tareas que hace que el precio de la lenteja de Lanzarote sea algo superior a la importada.

La laboriosidad, la baja rentabilidad y los bajos rendimientos de la lenteja (750 kilos por hectárea) no permite que un agricultor se dedique por completo a este cultivo. Lo normal es que lo complementa con otros para poder diversificar su oferta y tener algo más de margen de ganancias. En el caso de González, lo combina con la producción de carne de cabra, cochino, gallinas, huevos, queso, requesón, yogur natural y almogrote. Productos que comercializa en los diferentes mercadillos que se organizan en la isla.

“El cultivo está pendiente de una Denominación de Origen que proteja su singularidad”

La importancia que ha tenido el cultivo de la lenteja en Lanzarote, como base de la alimentación de la población

conejera por su alto contenido proteico y por su excelente aporte de hierro para la elaboración de potajes y ensaladas, junto con la entrega de los pocos agricultores que aún quedan por preservarla, ha salvado hasta cierto punto a esta legumbre de un olvido sin retorno. El Cabildo Insular, concienciado de su singularidad y atractivo desde el punto de vista gastronómico, ha comenzado a impulsar acciones promocionales encaminadas a revalorizar este producto. Sin embargo los planes para tramitar una Denominación de Origen que proteja su singularidad, anime a su cultivo y la posicione en el mercado frente a otras competencias externas, no han terminado de cuajar.

Cerdo, sal, aire y tiempo “el secreto del Jamón de Parma”

POR: Manuela Mancino – Italia

¿Te has preguntado alguna vez por qué el jamón de Parma es uno de los jamones italianos por excelencia y el más conocido? Si no, lea el artículo... un pequeño recorrido entre su historia y tradición.

Hay un poco de evidencia en retratar el jamón de Parma como un producto nacido por casualidad. Según datos registrados, en la época romana, algunos cazadores dispararon a un cerdo, pero se les perdió en el bosque, cuando lo encontraron más tarde, el agua salada del río no solo lo había conservado, sino que lo hizo más sabroso.

A lo largo del curso de la historia muchos autores escribieron sobre el prosciutto y su elaboración, de modo que podamos reconocerlo fácilmente como uno de los principales personajes

de nuestra antigua tradición de los alimentos.

Para proteger la calidad de esta especialidad, los propios productores formaron en 1963 el Consorzio del prosciutto di Parma, que desde entonces supervisa el trabajo y la selección de la materia prima. Por otra parte, la Comunidad Europea concedió en 1996 al jamón más famoso de Italia el estatus de Denominación de Origen Protegida (DOP). De hecho, con el fin de ser llamado Prosciutto di Parma, sólo se pueden utilizar tres razas de cerdos (Large White, Landrace y Duroc) y deben ser criados en un área específica: Emilia Romagna, Lombardía, Piamonte, Véneto, Toscana, Las Marcas, Lazio, Umbria, Abruzzo o Molise, y producido en la provincia de Parma.

Esta zona es reconocida por su especial microclima ocasionado por el aire que sopla desde Versilia. El viento se ablanda a medida que pasa a través de los olivos y pinares de la Val di Magra, se seca al alcanzar los Apeninos y se enriquece con el perfume de las castañas antes de que llegue a Parma, dando al prosciutto su dulzura sin igual.



El jamón pasa tres meses colgando durante la fase de “riposo”

o en reposo. La carne se va tornando gradualmente más oscura y más dura. Alrededor de siete meses después del proceso del salado, el jamón se unta con una mezcla de harina de arroz, sal y la propia grasa del cerdo llamada “Sugna”, para evitar que se seque demasiado rápido durante el tiempo de maduración.

La salazón es una parte vital en el proceso del curado. El experto “Maestro Salatore” o “Maestro de la sal”, debe medir sólo la cantidad exacta de sal necesaria. Se necesita una cantidad mínima de sal de mar para preservar y comenzar el proceso de secado, confiriéndole el típico sabor “dulce” refinado, un equilibrio entre salado y dulzura.

Por ley, el jamón de Parma debe curarse por lo menos un año antes de que se le otorgue el sello de garantía de la “corona ducal” y algunas se pueden curar hasta por tres años.

Y ahora es el momento de tener una rebanada de jamón de Parma para degustar su historia y su autenticidad.

Clorofila Andina

**POR: Marco Antonio Quelca – Sabor Clandestino
| Fotografías de Clorofila andina: Serena Vargas**

“Así como la clorofila captura la luz solar y se encarga de convertirla en energía química, nutriente vital para los seres vivos que se alimentan de ella. Como la energía canalizada, transmitida que fluye por estos seres, así la cultura, la cosmovisión, cotidianidad, dádivas de la naturaleza hacen que fluya una energía dentro la población boliviana”.

La hoja de coca “hoja milenaria” para el boliviano significa y simboliza muchas cosas existenciales como el compartir, reciprocidad, protocolo de diplomacia, lucha, fortaleza,

misticismo, suerte, respeto, entre otras.



El valor nutricional que tiene la hoja de coca es parecido al valor emocional que el boliviano tiene hacia ella, se tiene un gran respeto por ser un elemento transversal en la cotidianidad boliviana.

Regalo de tierras cálidas, la coca es la compañera ancestral de la historia de estos suelos, fortaleza de un pueblo que ha logrado traspasar la muralla del tiempo, guerras, de las influencias, para poder transmitir el valor de la cultura indígena andino amazónica.

Clorofila andina nace en honor al akhulli (masticado de coca-en lengua Aymara), a las infusiones de coca para el dolor de estómago, a mis recuerdos de visita al yatiri (sabio andino-en lengua aymara) para que me lea mi suerte en la hoja sagrada, a las traspachadas de estudio, y a las reuniones familiares más importantes. Espero les agrade.

Son las 7:00 am, acabo de tomar el segundo bus rumbo a la Ceja de El Alto, es la primera vez que voy solo, me da un poco de miedo e incertidumbre; la pienso dos veces y de una vez entro. “Buenos días tío”, saludo.

“Este eres tú, este es el viaje, y estos son tus estudios”; sentado sobre un tumulto de cueros de oveja y llama cierra los ojos, da una oración mezcla de aymara y castellano que apenas distingo; lanza las hojas de manera delicada y con una sutileza notoria, las mira, analiza y tras un momento de silencio dice:

“Aquí esta pues, todo verde te ha salido, todas mirando hacia adelante, ¿de qué te preocupas tanto?, deja de estar pensativo, eso llama malos ánimos”.

Tras asentar una mesa ofrenda Pachamama sobre el fuego del brasero, me voy a hacer las maletas, es la primera vez que iba a salir del continente.

* (FRAGMENTO del libro Con Sabor Clandestino-Clorofila Andina, próximamente a ser lanzado en Bolivia)

Bolivia se nutre y nutre a diario con una diversidad de esencias características de estos suelos. No puedo hablar de cocina o solo de productos, no puedo dejar de lado todo lo que rodea a estos, estoy seguro que la conexión con el tiempo y espacio es fundamental para el cocinero boliviano. El comprender que el comensal -al igual que uno- busca no solo satisfacción con buenos ingredientes y sabores, si no busca identidad entre muchas cosas más.

Breve historia del tomate

Los tomates son originales de los Andes en América del Sur, donde crecen de forma silvestre en lo que hoy es Perú, Bolivia, Chile y Ecuador. Se cultivaron por primera vez por

los aztecas y los incas ya en el año 700.

No es de extrañar entonces que la palabra “tomate” provenga del vocablo “tomatl” (azteca). Los tomates llegaron por primera vez a Europa en el siglo XVI, aunque aún no está claro de cómo lo hicieron. Algunos dicen que fueron traídas por los conquistadores españoles, mientras que otra leyenda sugiere que dos sacerdotes jesuitas los llevaron a Italia desde México.

Los primeros tomates cultivados eran de color amarillo y del tamaño de una cereza, ganándose el nombre de manzanas de oro: “pommes d’o” en francés, “Pomi d’oro” en italiano y en alemán “Goldapfel”. El italiano para los tomates en la actualidad es pomodoro, manteniendo señas de su historia. Mientras que el nombre latino para el tomate cultivado es Lycopersicon, o “melocotón lobo”, sin duda un reflejo de la antigua creencia de que el tomate era venenoso. Los tomates se cultivaron inicialmente en Gran Bretaña y el resto de Europa por sus hojas decorativas y frutas. Los franceses abrazaron la quimera que los tomates tenían propiedades afrodisíacas y los llamaron pommes d’amour, o las manzanas del amor. No fue hasta el siglo XIX que se inició el cultivo comercial del tomate.

Los tomates son ahora los, vegetales o frutas, más cultivados en el mundo y se cultivan hasta el norte de Islandia y por el sur hasta las Islas Malvinas.

En Europa, los tomates se cultivan comercialmente durante todo el año. Una estación tradicional (cuando la duración del día se acorta significativamente) comienza a mediados de abril y termina a principios de noviembre. Países del sur de Europa, como España e Italia, pueden producir durante los 12 meses del año. Las regiones costeras del sur de España y Sicilia son prolíficas para los tomates, aún en los meses de invierno, ya que tienen días más largos que proporciona la luz que tanto necesitan. El nivel más alto de sal en el suelo en las zonas costeras se suma al desarrollo de un sabor complejo.

...Y por supuesto, aquí la receta en honor al tomate. Ligera y refrescante, es ideal para estos días calurosos que tenemos en gran parte de España.

Tartar de Tomate verde

- 8 tomates verdes cortados en cubitos
- 1 chalota finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 manojo de albahaca picada
- 1 manojo de perejil fresco picado
- 2 c. cucharadas (30 ml) de mayonesa
- 3 c. cucharadas (45 ml) de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra molida
- 12 hojas de albahaca picadas
- 1 pimiento rojo finamente picado
- 1/4 taza (60 ml) de aceite de oliva

Pon los tomates cortados en cubitos en una gasa y exprimir el jugo.

En un tazón grande, combina los tomates, la cebolla, el ajo, la albahaca y el perejil. Añadir la mayonesa y el queso parmesano. Salpimentar al gusto.

Con la ayuda de un aro para emplatar pequeño, moldea el tartar de tomate en platos individuales, terminando con una fina capa de pimiento rojo.

Decorar con albahaca y pimienta. Rociar con aceite de oliva y servir inmediatamente.