

Pasión por lo crudo y algas frescas

Textos: Chef David López Carreño Fotos: Andrés Arias

“Las algas frescas es un tema que muchas veces va de la mano con todo lo que se sirve crudo y que en conjunto consigue unos resultados increíbles”

En ocasiones hay tendencias gastronómicas que vienen y se van como pueden ser las esferificaciones o las elaboraciones con nitrógeno líquido. Actualmente la cocina de vanguardia, alta cocina o como queramos llamarla, tiene varias ramificaciones, una de ellas todavía basada en el exceso de técnica y manipulación de los productos con técnicas ya inventadas hace tiempo. Otra, por ejemplo, sería la cocina fusión como la Nikkei, basada en la combinación de cocina japonesa y peruana. Una cocina con mucho futuro por la diversidad de productos que utiliza y la poca manipulación que requieren los mismos, consiguiendo así conservar muchas de sus propiedades y nutrientes.

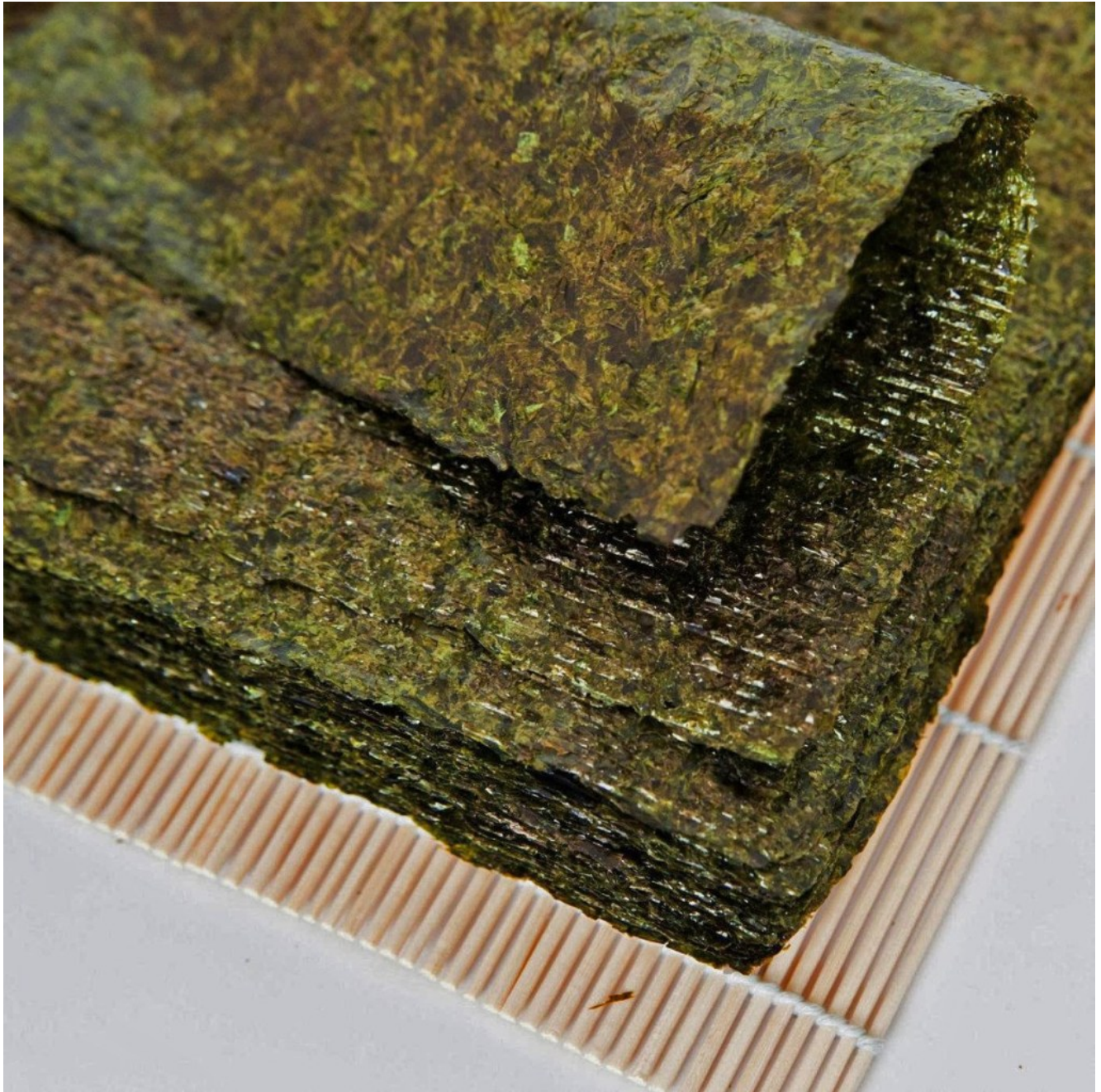
Las algas frescas es un tema que muchas veces va de la mano con todo lo que se sirve crudo y que en conjunto consigue unos resultados increíbles. Estos productos que llevo trabajando desde 2006 con bastante intensidad y que creo es parte del presente y el futuro de la gastronomía por la gran cantidad de aportes beneficiosos que tienen para nuestro organismo, vienen para quedarse; no hay nada en contra y son muchos los pros de aportaciones. La famosa frase *“somos lo que comemos”* es real y creo que debemos de prestarle más atención a nuestra alimentación diaria porque muchas de las enfermedades salen a flote por el ritmo de vida que llevamos y los productos de mala calidad y modificados que consumimos.



“Caballa, pesto de requesón casero y sandía” Homenaje a Santi Santamaría

CHEF DAVID LÓPEZ Foto: ANDRÉS ARIAS

Si nos paramos a analizar tablas de valores nutricionales de alimentos nos damos cuenta de que algunos tipos de algas como la nori o la lechuga de mar, contienen más cantidad de proteínas y vitaminas que un filete de carne roja. En alimentación vegana es importante o casi imprescindible utilizar algas para complementar nuestra dieta sustituyendo la carne por estos productos y que no nos aportan grasas. La espirulina también es un súper alimento que está utilizándose mucho en cocina macrobiótica, vegana y ya en cualquiera de las dietas por sus beneficios y la grandísima cantidad de nutrientes que contiene. Pero cuidado, porque para los que sufrimos hipotiroidismo porque su alto contenido en yodo puede tener contraindicaciones por lo que debemos tomar de menos a más.



Algas Nori

En cuanto a todo lo relacionado con la tendencia a consumir productos “*crudos*” debemos controlar y tener mucho cuidado con la manipulación de estos. Para manipular y servir productos con un tratamiento mínimo, debe haber detrás personas con una buena formación en cuanto a normas de calidad se refiere y conocimientos avanzados de cocina, aunque a este término se le denomine también la “*no cocina*” ya que los riesgos que corremos son mayores. El problema que veo en estas tendencias es cuando los productos a estar prostituidos, manipulándose de cualquier manera, no respetando la cadena de frío y directamente cuando no se gasta un producto muy fresco como

pasó en su día con el foie.

Hoy en día con tanto boom mediático televisivo todos queremos hacer sushi, cebiches, tartar y más elaboraciones que tanto nos suenan por estar de moda. Pero lo que no sabemos son los riesgos que corremos cuando no aplicamos las técnicas de higiene y manipulación adecuadas y cuando utilizamos productos de mala calidad o directamente sin congelar cuando el producto no alcanza los 65º C temperatura centro como pasa mucho con los tatakis de atún. Tenemos que respetar la congelación en los pescados, aunque no nos guste demasiado. De diez años para acá el mar está muy contaminado y desgraciadamente la presencia de anisakis es constante en los pescados que consumimos, por eso debemos congelar los pescados frescos, una vez limpios con mucha delicadeza, un mínimo de 12 h hasta que alcancen los -18º C y mueran los bichos en el caso de que estuviesen. En los restaurantes japoneses tienen sus propios congeladores de -60º C para que los productos sufran menos cristalización durante este proceso. En el caso del atún para tataki o tartar debemos preguntar a nuestro proveedor de pescado porque la mayoría de las veces los lomos ya han sido congelados y nosotros no debemos congelarlos otra vez, debemos racionarlos y envasarlos para su perfecta conservación durante un máximo de 4 días. Siempre debemos buscar el mejor atún o ventresca para estas elaboraciones y aunque nos duela pagarlo es el producto más caro.

Los productos frescos para servir crudos sin manipulación son solo algunos determinados como moluscos: ostras, almejas de carril, navajas y otros de la familia de los macruros como la gamba roja, quisquilla, etc. En el caso de los cefalópodos y octópodos muchas veces los congelamos para romper las fibras y que no sean tan duros cuando los servimos crudos. Es el caso de los calamares de potera con un tamaño importante: cuanto más rápida sea la congelación mayor será la calidad de los productos. Para la descongelación hacerlo siempre de congelador a nevera para no romper la cadena y así evitar la

proliferación de microorganismos.