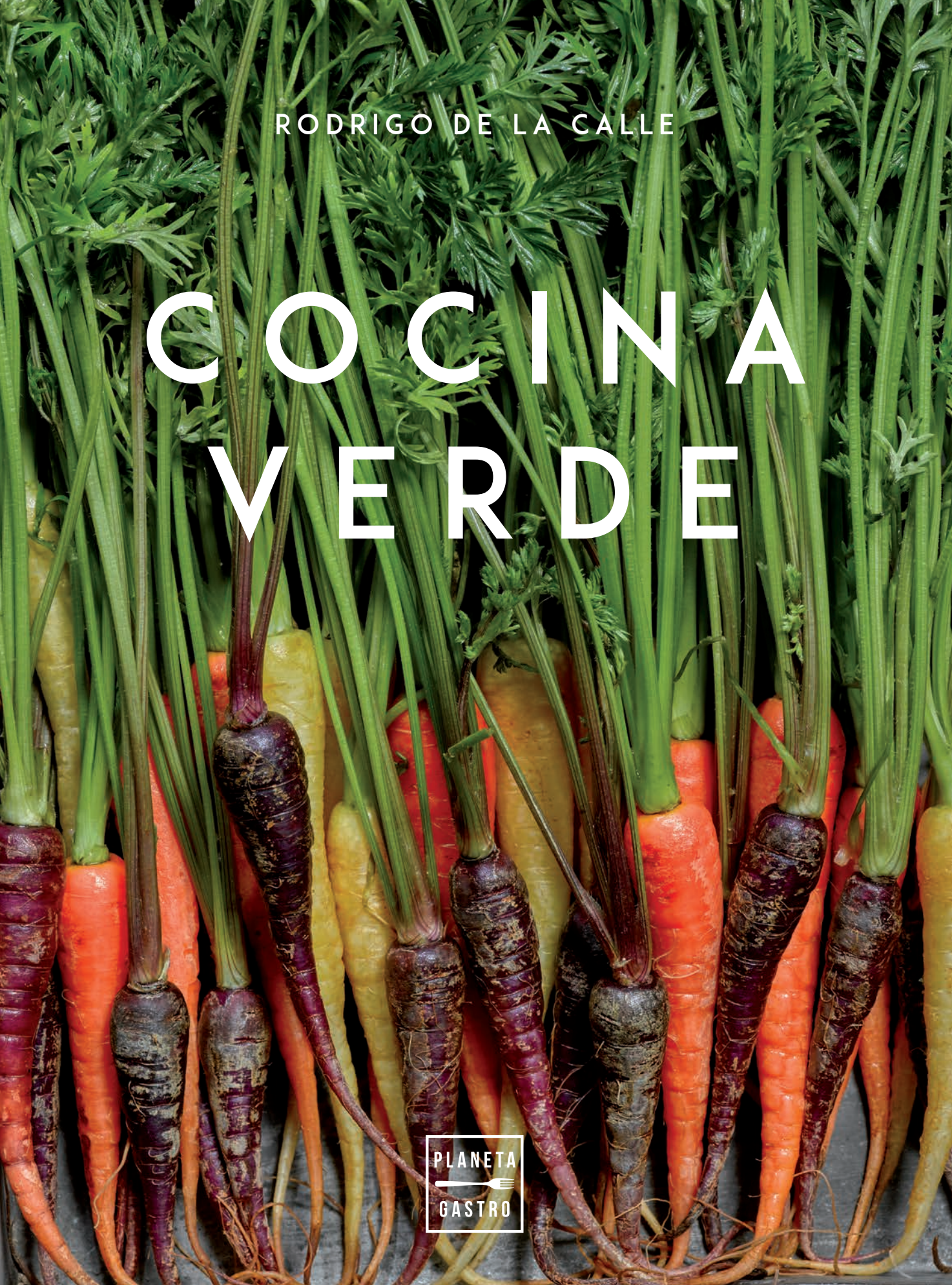




RODRIGO DE LA CALLE

COCINA VERDE

PLANETA

GASTRO

RODRIGO DE LA CALLE

COCINA VERDE

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Rodrigo de la Calle, 2017

© de las ilustraciones: Javier Peñas, 2017

Diseño: Estudio Arcadia

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: mayo de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-17190-4

D.L.: B.4.231-2017

Impresión: Talleres Gráficos Soler

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

PRÓLOGO, POR JOËL ROBUCHON	9
INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES LA COCINA VERDE?	10
CÓMO USAR ESTE LIBRO	14
PASIÓN POR LO VERDE: ¿POR QUÉ ME GUSTAN LAS VERDURAS?	18
MATERIAL NECESARIO	20
INGREDIENTES NECESARIOS: PRODUCTOS	22
TERMINOLOGÍA CULINARIA	26
RECETARIO	
DE PRIMAVERA	30
DE VERANO	92
DE OTOÑO	154
DE INVIERNO	216
AGRADECIMIENTOS	280
ÍNDICE DE RECETAS POR ESTACIÓN	282
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	284

PRÓLOGO, POR JOËL ROBUCHON

¿QUIÉN DICE QUE LA COCINA VEGETAL DEBA SER TRISTE E INSÍPIDA?

Rodrigo de la Calle ha participado en la confección de los menús vegetarianos y sin gluten para mis establecimientos de todo el mundo. La naturaleza es el pilar fundamental de su cocina.

La cocina vegetal no es distinta de las demás. Las combinaciones de sabores que combinan bien en la cocina «tradicional» funcionan igualmente bien en la vegetariana.

Rodrigo de la Calle reúne en este libro una selección de recetas al alcance de todos, siempre velando por el respeto a los productos y las temporadas. Y demuestra que es posible hacer una cocina sana y *gourmet* a la vez.

Y ahora nos presenta sus recetas, variadas, sabrosas, coloristas, fruto de su fértil imaginación, cuya diversidad y simplicidad os sorprenderán.

Esta obra es, pues, una extraordinaria invitación a la cocina vegetal.



A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Joël Robuchon'.



CÓMO USAR ESTE LIBRO

**LOS VEGETALES DE
CADA TEMPORADA
NO SOLO ESTÁN
MÁS RICOS, SINO
QUE SON MÁS SANOS
Y MÁS ASEQUIBLES.**

DESDE HACE UN TIEMPO, tengo la sensación de que las verduras siempre han estado ahí para nosotros, pero nunca les hemos sacado el provecho que se merecen.

Con este libro cierro una página de mi vida en la que siempre he querido, de manera errónea, cocinar las verduras solo desde mi punto de vista, sin pensar en los gustos de los demás. Cocinaba verduras porque me divertía más cocinando vegetales que cualquier otro ingrediente.

Con el tiempo, analizándolo, me he dado cuenta de que mucha gente no come verduras por varios motivos. El primero es que cocinarlas es más complicado que la carne y el pescado, ¡mucho más complicado! El segundo es que nos las han cocinado muy mal... Me refiero a los puntos de cocción.

Pido perdón a todas las madres, abuelas, padres y demás cocineros de casa por si mis palabras pudieran ofenderlos, pero es que en el pasado nos han cocinado las verduras muy mal, comerlas era casi un castigo... Con el paso de los años he descubierto que la sobrecocción o enmascaramiento de las verduras no es la solución para comerlas sino el origen del problema. Sin duda, la solución es darles la importancia que se merecen y cocinarlas lo menos posible acompañadas con aquello que les potencie su sabor, no que lo oculte.

Hay tantas variedades de verduras, hortalizas, raíces, hojas, flores, frutos, frutas, semillas... Y cada cual con su sabor, textura... Otra de las cosas más difíciles de manejar es su frescura, temporalidad y técnicas de limpieza, conservación y manipulación. Por ello os daré las claves para ir al mercado y disfrutar de la gran variedad de verduras que existe, y variar constantemente, en función de la temporalidad, con nuevas recetas para comer cada día y ser un poquito más verdes.





Es básico tener en cuenta que cada estación del año tiene su propia verdura. Son cada vez más las tiendas y comercios que vuelven a respetar los ciclos de cultivo y nos ofrecen las verduras y las frutas de temporada claramente separadas de las que no lo son. Los vegetales de cada temporada no solo están más ricos, sino que son más sanos y más asequibles. Recuerdo que antes, cuando ibas a un mercado, no había tanta variedad; solo encontrabas las treinta o cuarenta verduras de cada estación. Ahora nos volvemos locos viendo, en los lineales de los mercados, calabacines en diciembre, tomates en marzo, espárragos en noviembre, fresas todo el año... ¡Por Dios! Es tan bonito esperar año tras año a que lleguen los primeros guisantes, saborear después de meses esperando las primeras cerezas o el perfume de los tomates a finales de agosto... Hay cosas que simplemente no nos gustan porque nunca las hemos comido en su estación. Se nos ha olvidado su sabor, su aroma o textura, o lo que es más triste: conozco gente que no tiene los recuerdos de cosas que yo viví de pequeño porque nunca se preocuparon de comer calidad y sabor, solo de comprar cosas a un precio bajo.

Este libro lo podéis y debéis usar cada semana del año. En él encontraréis cuarenta vegetales distintos y de cada uno incluyo dos recetas. Si buscáis la parte de cada estación en la que nos encontremos, podréis reconocer los vegetales propios de esa época del año. Cuando seleccionéis un capítulo, podréis aprender todo lo necesario para comprar, manipular y cocinar las verduras elegidas para este libro. Aunque no están todas las que son ni son todas las que están... Encontraréis algas, semillas, raíces, hojas, flores, frutos, frutas, hongos... Todos han sido cocinados como protagonistas de las distintas recetas. Aunque en algunas se usa proteína animal, tenéis la opción de prescindir de ella, y os daré opciones para hacerlo.

Antes de preparar cada receta es importante saber que algunos productos no son fáciles de encontrar y que deberéis buscarlos. Es probable que los encontréis en tiendas especializadas, o quizá debáis encargarlos en vuestro

**ESTE LIBRO LO
PODÉIS Y DEBÉIS
USAR CADA SEMANA
DEL AÑO.**

INGREDIENTES NECESARIOS

PRODUCTOS

AGAR-AGAR: Polvo extraído de la desecación de un alga del mismo nombre. Es un gelificante que aporta textura a todo tipo de líquidos. En Asia se utiliza mucho para texturizar sopas y cremas, así como para comerlo directamente por su textura gelatinosa. Se cree que se añade a la comida asiática como protector estomacal. Para activarlo, es necesario mezclarlo en frío y llevarlo a ebullición y después se deja gelificar a temperatura ambiente o en frío. Su principal característica es que soporta la textura de gelificación aunque lo calientes de forma moderada, a diferencia de la gelatina convencional, que se derrite con el calor.

AOVE: Aceite de oliva virgen extra.

AOVE ARBEQUINA: Variedad de aceite característico por sus matices aromáticos.

AOVE HOJIBLANCA: Variedad de aceite característico por su aromática acidez y dulzor.

AOVE MANZANILLA: Variedad de aceite característico por su equilibrio entre picante y acidez.

AOVE PICUAL: Variedad de aceite característico por su potencia de ardor y picor en garganta.

AOVE ROYAL: Variedad de aceite característico por su picor y su potente aroma amargo.

APIO AMARILLO: Tipo de apio que se entierra o se cubre durante el proceso vegetativo de su crecimiento, de manera que los tallos y las hojas no desarrollen la fotosíntesis. Así, el apio no es tan amargo, incluso ligeramente dulce.

CHALOTIÑAS DE COSTA: Variedad mini de cebollas que crece en litorales marinos, producida por la empresa Porto Muiños. Se caracteriza por su pequeño tamaño y su potente sabor, ligeramente picante.

HARINA DE ARROZ: Harina hecha moliendo granos de arroz. Se usa en la cocina asiática como espesante y para freír, así como para pastelería. Su textura es más sedosa y su efecto se parece mucho al de la maicena.

HARINA DE GARBANZO: Harina elaborada a partir de garbanzos secos. En Andalucía, es la base de su fritura, pues con ella cualquier frito es más crujiente. Además de darle un sabor característico, absorbe menos cantidad de aceite.

HARINA DE MAÍZ: Harina que se obtiene de las semillas de maíz. Se usa mucho en pastelería. En Asia la utilizan para hacer pasteles vegetales o ligar sopas, cremas y caldos.





HARINA DE TEMPURA: Harina de trigo de origen japonés que se usa para frituras rápidas de verduras y mariscos o pescados. Es una mezcla de semillas de cereales que confieren a los fritos una costra muy crujiente. Absorbe poca cantidad de aceite.

HARINA DE TRIGO: Harina que se produce moliendo semillas de trigo.

HIERBA LIMÓN: También llamada *lemongrass* o *citronella*, es una hierba con elementos aromáticos cítricos muy empleada en la cocina asiática.

JANG: Producto de origen coreano obtenido de la fermentación de la soja. Es un potenciador natural de sabor.

LECHUGA GLACIAL: Las primeras hojas de la hierba del hielo, que se encuentran en la base de la planta, pueden llegar a ser hasta diez veces mayores que las que crecen después. Son más carnosas y salinas que los brotes.

LECITINA DE SOJA: Derivado de la soja extraído en el proceso de sacar el aceite de soja, con poder emulsificante; como complemento alimentario, añadido con medida, es un aporte de nutrientes y texturiza líquidos transformándolos en espumosos al emulsionar.

LIMA KAFFIR: Variedad de lima característica por su olor profundo y perfumado. Su fruto es rugoso, y es un producto imprescindible en la cocina del sudeste asiático.

MADREPERLA: Planta crasa de la familia de las suculentas, tradicionalmente utilizada en jardinería, de sabor fresco y acidulado, textura muy crujiente y rica en sales minerales.



ESPÁRRAGOS VERDES



Asparagus officinalis

DESDE NIÑO, ES MI VERDURA FAVORITA: cocidos, untados en mayonesa, en revueltos, fritos, en arroces o en vinagrillo (que era como le encantaban a mi madre). Adoro esta rara verdura por su color, su sabor, su textura y su versatilidad. Pocas verduras se pueden cocinar de tantas maneras distintas como el espárrago.

Solo recomiendo consumir espárragos en su estación de recolecta y consumo óptimo, a finales de marzo, cuando las noches ya no son tan frías y hace más calor durante el día. En esa época, esta planta tan peculiar sale de su letargo y de sus raíces dormidas, y es el momento en el que crecen esos maravillosos brotes que conocemos como espárragos. Pueden llegar a medir casi 30 cm de largo y, en función de su recolección, su tamaño y grosor, los cocino de una manera u otra.

Para reconocer su frescura, basta con ver que están prietos, de un color verde esmeralda intenso, que las brácteas o ramitas mini de la parte superior están totalmente pegadas al tallo, que dicho tallo es esférico, sin pliegue alguno, y que la base tiene un corte limpio, sin oxidación, bien dura.

Al cortarla, esta verdura tiene que soltar jugo y dejar ver su acuosidad. Si parece que el espárrago está oxidado o que, al presionarlo con el dedo, se nota hundido o blando, vale más tirarlo. Las puntas deben ser firmes y estar intactas, y todas las unidades del manojo han de ser uniformes por lo que se refiere a su tamaño.

Los primeros espárragos de la temporada son más dulces y acuosos. Jamás olvidaré la primera vez que corté un espárrago en un esparragal y me lo llevé a la boca. Nunca antes había probado algo tan acuoso y dulce de color verde... Como me parecieron tan dulces, por aquel entonces decidí hacer un postre con ellos.

Según avanza la temporada, ya en el mes de mayo, los espárragos son menos dulces y se potencian los sabores amargos, algo muy característico. A finales de mayo y principios de junio, según el tiempo que haga al inicio del verano, el espárrago suele ser más fibroso, fino y menos jugoso debido al calor. En ese momento debemos despedirnos amargamente de los espárragos hasta el siguiente marzo. Aunque se pueden consumir en conserva o frescos de importación, no serán lo mismo, ni mucho menos. Vale más esperar.

Los espárragos se pueden cocinar de casi todas las maneras, en función de cómo se corten. Los finos necesitan cocciones cortas o se comen crudos, y los gruesos tienen cocciones largas y técnicas más agresivas, como guisados, cocidos, fritos o a la brasa.

Los gruesos me gustan más ligeramente cocidos al vapor, pues mantienen su firme textura interior. Quedan jugosos y ligeramente tiernos por fuera, abren los poros y dejan que el aliño se introduzca y ensalce su amargo sabor.

La receta siguiente es perfecta para cocer verduras al vapor y añade de manera natural un sabor salino que potencia los sabores.



WAKAME



Undaria pinnatifida

PARECE QUE FUE AYER CUANDO, en 1990, en mi clase de Ciencias del instituto, uno de los apartados del último tema del libro hablaba de las algas.

En las páginas finales se definían las algas como los vegetales del mar. Hasta ese momento, al oír la palabra «alga», me veían a la mente esas cosas horribles que, en la orilla de la playa, se te pegaban a los pies y que, solo con su roce, te entraban los siete males.

Bueno, el temario era supercompleto, pues se hablaba de algas pardas, algas verdes... Pero la frase que me marcó de por vida, y que años después comprobé personalmente fue la siguiente: «Las algas, el alimento del futuro».

Evidentemente, en aquel momento casi me muero de la risa. Con apenas catorce años, no podía imaginarme que las algas iban a formar una parte tan importante de mi cocina y de mi dieta. Después de treinta y cinco años, son las verduras del mar que siempre tengo en mi despensa y que cocino a diario en mis menús.

Nunca se me olvidará la primera alga que comí: el *wakame*. Estaba en un restaurante asiático y pedí la famosa y rica ensalada de algas. Con ese sabor dulce y marino, con el toque del sésamo y esas finas

láminas de agar-agar que acompañan a esas tiras tan crujientes que son el *wakame* laminado.

El *wakame* se puede encontrar en el mercado de varias maneras. Os recomiendo el alga fresca, ya que se le saca más partido. También la podéis encontrar en polvo, para aderezar todo tipo de platos, y en sazón. Si se hidrata un tiempo en abundante agua, se puede acercar al sabor y la textura de la fresca, pero sin el mismo perfume.

Es alargada, de un color verdoso dorado. Su textura es muy firme en la parte del nervio central, y las ramificaciones que salen del nervio son más sedosas, más dulces y varían su textura en función del grosor. De hecho, yo recomiendo no cocinar casi nada o nada las hojas más finas y reservar el interior del nervio para cocer, salsas, caldos e incluso guisos.

Su perfume a mar, puro mar, y su sabor salino y perfumado a salitre aportan a los platos un frescor que solo las algas son capaces de conseguir.

Si la cueces, adquiere una textura bastante densa, casi viscosa, que da untuosidad a los jugos, caldos o salsas. Si la utilizas como relleno de verduras, en sofritos e incluso en empanadas o sándwiches, esa untuosidad es casi mágica y aporta una sedosidad única allí donde se añade.



ALOE VERA



ESTAMOS ACOSTUMBRADOS a ver el aloe vera como un ingrediente más en productos cosméticos, ya sea en gel de baño, cremas para la piel, o como bálsamos, pero lo que este arbusto tan mágico puede aportarnos a nivel gastronómico también tiene un gran valor.

El aloe vera es de esos vegetales que no es fácil manipular, y su proceso de preparación es bastante liado y farragoso. Pero merece la pena, ya que el resultado de su elaboración es singular por su textura y efectos para el organismo, además de aportar algo diferente a nivel gastronómico.

En el mercado se puede encontrar fresco, en hojas enteras, que es como os recomiendo que lo uséis. Es más fácil consumirlo directamente licuado en zumos o bien en conserva, ya troceado. De cualquier forma está bueno, pero las hojas, además de ser más frescas, podéis procesarlas a vuestro antojo. Podéis encontrar varias marcas, pero yo os recomiendo el aloe vera de Las Coronas que, aparte de ser de una calidad única, es ecológico.

El aloe vera tiene una sustancia que, de inicio, lo hace incomedible. Esta sustancia, que se conoce como aloína, hay que eliminarla. El procedimiento es muy sencillo.

Se cortan las hojas un par de centímetros por la punta y por la base. Después, de manera longitudinal, se hacen unos cortes laterales para quitarles las púas y abrirlas unos milímetros hasta que se pueda retirar la piel. Se desecha lo que se ha cortado y, seguidamente, se sumergen las hojas en agua durante al menos 24 horas, cambiando el agua dos o tres veces como mínimo. Veréis que el agua se queda con una textura babosa; hay que tirarla y reemplazarla

por agua nueva y limpia para extraer toda esa viscosidad y, lo más importante, la aloína.

Una vez que se haya terminado el proceso de extracción de la aloína, solo queda procesar la carne interior de las hojas, que es la parte comestible. Si os fijáis, después de esta operación las hojas son gelatinosas y transparentes por dentro, y las recubre una gruesa piel verde que hay que retirar.

Par ello, y con la ayuda de un cuchillo afilado, se hacen cortes superficiales en la piel verde, de manera que solo quede el interior de la hoja. A simple vista parecerá muy viscoso y gelatinoso, por lo que hay que tener cuidado con el cuchillo, pues al ser una pieza escurridiza, es fácil cortarse. Por ello os recomiendo usar un trapo o papel de cocina para sujetarlo firmemente y que cueste menos quitar esa piel.

Después, según el frescor interior de la pulpa de la hoja del aloe vera, se debe blanquear. Se trocea el aloe vera y se lava con abundante agua. Se llena una olla con bastante agua fría y se lleva a ebullición con el aloe vera sumergido dentro de ella. Unos segundos después de comenzar la ebullición, se cuele el aloe y, si es necesario, se repite esta operación al menos tres veces, para quitar la viscosidad y los posibles restos de aloína que pueda contener.

Ya está listo para comenzar cualquier elaboración con él, desde licuarlo e incluirlo en algún licuado o zumo detox hasta encurtirlo, añadirlo a ensaladas, como ingrediente en postres o para texturizar salsas, en helados, sorbetes, guisos, sofritos, cremas, sopas...

Aquí os dejo dos buenos ejemplos de uso para comer este vegetal, único.

