

GLOSARIO DE TÉRMINOS CULINARIOS.

Gastronomía de Palencia
Canapés y cócteles.

Dr. Enrique de Soto Toledano

PALENCIA. Primavera 2008

Dedico este libro: de “Glosario de términos culinarios”. Gastronomía de Palencia. Canapés y cócteles”, a mi mujer, Milagros, con quien comparto la afición a la buena mesa. A ambos nos gusta cocinar “a la limón”. Unas veces cocina ella –las más- y yo hago de pinche y freganchín. Y otras cocino yo –las menos- y ella hace de pinche y freganchina. Amamos los términos tradicionales y huimos de la mal llamada “Restauración”, que nos suena a la reposición de un Rey en su trono. Nos gusta más cocinero, maître o, simplemente, “Dueño de Restaurant” que “Restaurador”. La “Nueva cocina” nos parece una mariconada y aunque apreciamos la creatividad nos decantamos por una paella de mariscos, por un cocido madrileño o por unas lentejas estofadas al hinojo fresco. Empleamos las especias con profusión, pero en su medida justa. Y utilizamos el vino generosamente. Procuramos cocinar con leche de Soja. Echamos mano de la Thermomix –que nos parece imprescindible para elaboración rápida de salsas, bechameles, postres, etc. Y en nuestra cocina no busquéis un microondas, porque no lo hay.

Nos gusta más Arguiñano que Ferrán Adriá. Entre otras cosas, porque podemos elaborar las recetas de uno y es imposible hacer las recetas del otro. Bocusse es un genio a la francesa y ya se sabe que la cocina francesa tampoco es como para tirar cohetes. Y Martín Berasategui es un genio a la española del que uno se puede fiar: Nos hemos chupado los dedos con cada receta suya que hemos reproducido.

Rindo homenaje a la Marquesa de Parabere (María Mestayer de Echagüe), que nos abrió, en su día, un mundo desconocido, y doy las gracias a Simone Ortega –tristemente fallecida en el año 2007, a los 89 años de edad-, que nos ha resuelto problemas puntuales con gran maestría y de una manera sencilla. Nada que ver con otros recetarios de iluminados de los dioses, que hay que estudiar filología para entenderlos.

Respecto de los regímenes, nos parece que todo en su punto justo y adecuado es bueno, Jamás aconsejaremos nada que, a nuestro juicio, pueda perjudicaros. Más pescado que carne, abundantes hortalizas y frutas, legumbres con profusión; fritos moderadamente,

laterío poco, alimentos naturales sin aditivos ni conservantes. Embutidos con moderación. Buen vino en la comida, poco pan y mucha suela.

Un día comencé a recopilar recetas y hoy se plasma en este recetario, que podrá ayudar a más de uno en sus platos. El 80% de las recetas que aquí figuran, las hemos hecho y degustado. El restante 20% las hemos comido en restaurantes o casas ajenas. La labor de recopilación ha sido costosa con respecto a recetas de la provincia de Palencia, ya que, aparte de algunas autóctonas –como las “patatas a la importancia”–, el resto son adoptadas de la riquísima cocina española, añadiendo productos de la tierra, que las mejoran sustancialmente. Reseño –entre otros mil-, y no por orden de importancia en la que todos están parejos, la carne de Cervera, todos los productos de la huerta palentina, sus pimientos (Torquemada), sus tomates “pata negra”, sus exquisitos guisantes, sus patatas (La Ojeda), los lechazos churros de Palencia, sin comparación con ninguno de España y con denominación de origen, etc.

Hay términos que, como en cualquier profesión, exigen un conocimiento más que superficial del asunto. Añado aquí, para paliar esta laguna, algunos términos culinarios.

Me resulta curioso, así mismo, que la gente no tenga ni idea de lo que es un “whisky sour”, que no forma parte del acervo lingüístico, pero que tampoco ocupa lugar. Razón por la cual me permito el lujo de ofrecer los cocteles fundamentales y la manera de elaborarlos, ya al final del librito.

Pido perdón, humildemente, a todos los maestros en el arte culinario por cometer la osadía de meterme en su terreno, pero, en el fondo, me deberían agradecer que divulgue su arte entre el gran público. En realidad este no es un recetario más al uso, es un “glosario” de términos culinarios, en el que están incluidas las recetas de cocina, con todo el lujo de detalles que yo he podido transmitir. Como en todo oficio existe en éste una jerga que sólo entienden los que están entre pucheros – qué me vais a contar a mí de los galimatías médicos, inventados para que no nos enteremos de la movida más que nosotros- Mi pretensión es que los que comprenden este librito, sepan lo que es “napar”, “servicio a la inglesa” o “culis”.

Para una mayor diferenciación del texto, todos los ítems figuran por orden alfabético estricto. Los correspondientes al glosario de términos culinarios aparecen en gris; los que corresponden a recetas, incluidos los platos típicos palentinos, en negro, y los platos de repostería en cursiva gris. Al final, he dispuesto los canapés y los pinchos – también por orden alfabético, pero no mezclados con el alfabeto general-, y, en la cola, los cócteles. Espero y deseo que este sistema visual haga más atractivo el recorrido por las páginas de esta pequeña obra, que ha sido editada con la única pretensión de transmitir algo de mi inquietud culinaria a todos los interesados en el asunto. Buena lectura y buen provecho.

Por último, tengo que agradecer expresamente, el apoyo de Rafael Martínez, Jefe de Servicio de Cultura de la Diputación de Palencia, sin cuya colaboración la publicación de este libro hubiera sido imposible. Gracias por ello, a ti y a todo tu servicio.

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

El éxito de un plato depende, en un 50% de la calidad de los componentes, un 30% de la receta y el restante 20% de emplear las cantidades exactas de cada componente. En Alquimia, química y cocina, son muy importantes las cantidades para que se produzcan las precisas reacciones que se pretenden.

En líquidos

½ taza..... 100 cc aprox.

1 taza..... 200 cc aprox.

2 tazas..... 400 cc aprox.

5 tazas.....1 litro

1 vaso de agua.....200 ml

1 vaso de vino.....100 ml

1 cucharón260 ml

1 cucharada..... 15 ml

1 copa de coñac.....40-50 ml

1 taza de té..... 150 ml

1 onza 28.4 ml

Cuando en una receta dice:

Tazón =..... 1 taza de desayuno

Taza =..... 1 taza de las de té

Tacita =..... 1 taza de las de café

Cucharada =..... 1 cucharada de las soperas

Cucharadita =..... 1 cucharadita de las de postre

Cucharadita de moca =.....1 cucharadita de las utilizadas para el café

Vaso = 1 vaso de los de agua

Vasito =..... 1 vaso de los de vino

Equivalencia de capacidad:

1 tazón o taza de desayuno = .250 mililitros = ¼ de litro = 2 decilitros y ½

1 taza de las de té =..... 150 mililitros = 1 decilitro y ½

1 taza de las de café =..... 100 mililitros = 1 decilitro

1 vaso de los de agua =..... 200 mililitros = 2 decilitros

1 vaso de los de vino =..... 100 mililitros = 1 decilitro

8 cucharadas soperas =..... 100 mililitros = 1 decilitro

1 copita o vaso de licor = 50 mililitros = ½ decilitro = 4 cucharadas soperas

Una taza de las de té de:

Agua =1 decilitro y ½

Arroz =..... 150 gr

Azúcar =.....150 gr
 Harina =.....120 gr
 Pan rallado =.....100 gr
 Queso rallado =.....100 gr
 Una taza de las de café de:
 Agua =.....100 mililitros = 1decilitro
 Arroz =.....75 gr
 Azúcar =.....75 gr
 Harina =.....60 gr
 Pan rallado =.....50 gr
 Queso rallado =.....50 gr
 Pesos y equivalencias varias:
 de 1 taza en grs
 Arroz..... 200 gr
 Fresas picadas.....170 gr
 Manzanas picadas.....125 gr
 Ciruelas, melocotones,
 naranjas, peras,
 sandía picadas150 gr
 Galletitas molidas.....100 gr
 Nueces molidas.....80 gr
 Nueces en trozos.....100 gr
 Pan rallado..... 100 gr
 Uvas pasas..... 160 gr
 Pulpa de membrillo.....220 gr
 Pulpa de tomate..... 180 gr
 Maicena o sémola.....130 gr
 Chocolate en polvo.....100 gr
 Coco rallado..... 80 gr
 Cacao en polvo..... 140 gr
 Una onza 28.34 gr
 Una cucharada sopera rasa de (en gramos):
 Aceite =.....15 gr
 Agua =.....16 gr
 Arroz =.....20 gr
 Azúcar =.....20 gr
 Azúcar glas =.....15 gr
 Café =..... 18 gr
 Fécula =.....12 gr
 Harina =.....15 gr
 Leche =.....17 gr
 Levadura =.....10 gr
 Mantequilla =.....15 gr
 Mermelada =.....20 gr

Miel =..... 10 gr
 Nata líquida =.....20 gr
 Pan rallado =.....15 gr
 Perejil o cualquier otra hierba picada = 10 gr
 Queso rallado =.....15 gr
 Sal =..... .15 gr
 Un tazón o taza de desayuno de:
 Agua =.....250 mililitros = ¼ de litro = 2 decilitros y ½
 Arroz =.....240 gr
 Azúcar =.....240 gr
 Harina =.....180 gr
 Pan rallado =.....150 gr
 Queso rallado =.....150 gr
 Aceite:
 1 litro de aceite.....5 tazas
 1 taza de aceite.....190 a 200 cc
 1 cucharada de aceite.....14 a 16 cc
 1 cucharadita de aceite...4 a 5 cc
 1 taza..... 15 a 16 cucharadas
 Harina:
 1 kilo de harina.....8 y 1/2 tazas aprox.
 1 taza de harina.....120 a 130 gr aprox.
 1 cucharada rasa harina.....10 gr aprox.
 1 cucharada colmada de harina...20 gr aprox.
 1 cucharadita rasa de harina... .3 gr aprox.
 1 taza de maicena..... .100 gr
 Azúcar:
 1 kilo de azúcar..... 5 tazas aprox.
 1 taza de azúcar..... 190 a 200 gr aprox.
 1 taza de azúcar negra.....160 gr
 1 taza azúcar impalpable..120 a 130 gr aprox.
 1 cucharada rasa.....11 a 13 gr aprox.
 1 cucharada colmada.....26 a 28 gr
 1 cucharadita rasa.....3 a 4 gr
 Mantequilla.
 1 taza..... .190 a 200 gr
 1 cucharada rasa..... .10 a 15 gr
 1 cucharadita rasa.....6 a 8 gr
 1 cucharada colmada..... .40 a 45 gr
 1 taza a temperatura ambiente. .1 y 1/2 taza derretida
 Una nuez de mantequilla.....30 gr
 Varios:
 Cucharada =.....1 cuchara sopera
 Cucharadita =.....1 cuchara de té

1 taza de claras.=.....6 claras
 1 taza de arroz blanco.....180 gr
 1 cucharada de miel.....25-30 gr
 Una rebanada de pan.....30 gr
 Una cucharada de café molido.....15 -18gr
 1 cucharada de levadura seca =.....25 gr de levadura fresca
 6 cucharadas equivalen a.....1/2 taza de té de 200 grs.
 1 cucharada sopera al ras.....25 gr de miel
 1 cuchara sopera medida al ras.....20 gr de sal gruesa
 1 cuchara sopera medida al ras.....15 gr de aceite
 1 cuchara sopera medida al ras.....10 gr de queso rallado
 3 cucharaditas equivalen a.....1 cucharada
 4 hojas de gelatina.....1 sobre de 7grs. de gelatina en polvo
 1 diente de ajo =5 gr
 1 avellana de mantequilla =.....5 gr.
 1 docena de olivas o aceitunas =.....50 gr
 1 nuez de mantequilla =.....10 gr.
 1 cebolla mediana =.....75 gr
 1 cucharada de café de mantequilla =6 gr.
 1 limón mediano =75 - 100 gr
 1 manzana o 1 pera medianas =.....100 - 150 gr
 1 patata mediana =.....150-200 gr
 1 tomate mediano =.....100 gr
 1 zanahoria mediana =.....100 gr
 1 loncha de jamón serrano =.....40 gr
 1 loncha de jamón de cocido =.....40 - 50 gr
 1 loncha o filete de queso =.....30 - 40 gr
 1 rebanada de pan tostado =.....15 gr
 1 rebanada de pan normal =.....20 gr
 1 terrón de azúcar =5 - 7 gr
 Varios:
 1 Libra = 1 Pinta = 16 Onzas = 450 - 480 gr
 1 Onza = 28, 5 - 30 gr ó 28.4 ml.
 Un huevo:
 pequeño.....50 gr
 mediano.....55-60 gr
 grande.....+ de 65 gr
 1 onza..... 30,5 gr
 1 libra..... .490 gr
 Para tener en cuenta:
 1 cucharada equivale a 10 gr de aceite
 1 cucharadita =.....4 gr de aceite
 1 vaso de vino =.....150 ml de aceite
 1 vasito de licor =.....20 ml de aceite

¿Cuánto hay que servir?:

Guarnición de patatas.....250 gr

Legumbres frescas....200 gr

Ensalada verde100 gr

Carne con hueso.....250 gr

Carne sin hueso.....150 gr

Pescado entero250 gr

Filete.....150 gr

Queso.....80 gr

Spaghetti.....80 gr

Arroz.....40 gr

Tres aclaraciones:

Para medir una taza, llenar el medidor sin comprimir el ingrediente.

Para "rasar" una cucharada de ingrediente, utilizar un cuchillo para quitar el exceso.

Una pizca, es lo que puede tomarse entre las puntas de dos dedos

Temperatura del horno entre número y grados de temperatura.

1 = 150° C

2 = 160° C

3 = 180° C

4 = 200° C

5 = 220° C

6 = 240° C

7 = 260° C

8 = 280° C

9 = 300° C

10 = 320° C

LA TEMPERATURA DEL HORNO

De 100 a 120°:

Horno a temperatura muy suave. Un papel blanco, puesto en su interior, mantiene su color. Merengues, soufflés, mousses, etc.

De 120 a 150°

Horno a temperatura suave-moderada. Después de 5 minutos, el papel blanco se vuelve amarillo pálido.

Bizcochos genovesa y otros bizcochos esponjosos, y masas quebradas.

De 150 a 200°

Horno a temperatura moderada-media. El papel se vuelve amarillo en pocos segundos.

Pastelitos y pastas, petits fours, y masa de los petits choux.

De 200 a 250°

Horno a temperatura media-caliente. El papel se vuelve marrón claro. Pasta quebrada, y tartas de masa compactas.

De 250 a 300°

Horno a temperatura caliente-muy caliente. El papel se vuelve marrón oscuro y ennegrece. Masas de levadura (para brioches, suizos...), y hojaldre.

Temperatura del horno en Celsius y Grados Fahrenheit

Muy bajo 100°C- 120°C. 225°F- 250°F
Bajo 140°C- 150°C. 275°F- 300°F
Moderado 180°C- 190°C. 350°F- 375°F
Caliente 200°C- 220°C. 400°F- 425°F
Muy caliente 230°C- 250°C. 450°F -480°F
Súper caliente 260°C. 500°F.

A

A FUEGO LENTO. Calentar un guiso o un líquido a 85°C.

A LA ALSACIANA: De origen alemán, se denomina así a toda preparación que lleva, entre sus ingredientes, chucrut y salchichas de cerdo.

A LA ARGENTEUIL: Se denomina así a los platos que tienen, como ingrediente distintivo, espárragos.

A LA BALOISE: Denominación francesa que se aplica a platos que tienen la cebolla como ingrediente distintivo.

A LA BELLEVUE: Platos fríos de pescado, marisco o aves, a los que, para que tengan mejor aspecto, se les aplica una capa de aspíic.

A LA BONNE FEMME: Guarnición para acompañar carnes blancas, hecha a base de hortalizas tiernas como patatas, zanahorias, nabos, etc.

A LA BORDALESA: Plato de carne guisada con vino tinto y médula.

A LA BOULANGERE: Cordero horneado sobre un lecho de patatas y cebollitas.

A LA BRUXELLOISE: Plato preparado con coles de Bruselas.

A LA CALABRESA: Todo plato que lleva en su preparación chorizo, ajo, aceite, orégano y ají

A LA CARBONARA: Se denomina así a todo plato de pasta elaborado con crema, huevo y tocino, panceta o bacón.

A LA CARTE: Expresión de origen francés que significa degustar platos incluidos en el menú.

A LA CAZADORA: Se aplica a una salsa de hongos, cortados o enteros, condimentados con escalonias, tomillo, laurel y bañados en vino blanco. A veces se le agrega cebolla.

A LA CAZUELA: Estofado de carne, pescado o verduras, confeccionado en cazuela de barro.

A LA CHASSEUR (CAZADORA): Plato preparado con setas.

A LA COLBERT: Freír un pescado .previamente pasado por leche fría salada, luego se pasa por harina, seguidamente se pasa por huevo batido y finalmente por pan rallado. También se denomina al aderezo para consomé, compuesto por huevo duro picadito y verduras finamente picadas.

A LA CREMA: Servido con nata o bechamel.

A LA DAUPHINE: Guarnición de origen francés que se hace con puré de verduras y masa de bomba Ver Masa de Bomba). La más popular es la de patata.

A LA FINANCIÈRE: Plato elaborado con jamón, champiñones y jerez.

A LA GRIEGA: Método de preparación de hortalizas, que incorpora arroz, ave o pescado, con aceite de oliva, cebolla y cilantro.

A LA JARDINERA: Guarnición compuesta de verduras y hortalizas frescas, cocidas por separado.

A LA MARINERA: Forma de sazonar los mejillones y otros moluscos, con vino blanco seco, aromatizado con hierbas aromáticas y especias. También se aplica a pescados guisados en vino blanco.

A LA MEUNIERE: Se denomina, en general, a platos de pescado y hortalizas, en los que, en su proceso de elaboración, se rebozan los ingredientes en harina y luego se fríen en mantequilla. Se sirven regados con limón y espolvoreados con perejil.

A LA NANTÚA: Se le da esta denominación, a los pescados con guarnición de colas de cangrejo de río, aderezada con salsa del mismo nombre o con jugo concentrado de cangrejos de río.

A LA PARRILLA: Cocer, con fuego indirecto, en una superficie sólida.

A PUNTO: Cuando un alimento alcanza su grado justo de cocción o sazonamiento.

ABAISSE: Término francés que se aplica a la pasta/masa estirada, sin importar su espesor.

ABARQUILLAR: Sucede en las carnes cuando se fríen o asan. Y es debido, frecuentemente a un nervio que rodea totalmente o en parte a la pieza.

ABLACTAR: Agregar leche a una salsa o crema.

ABOCADO O EMBOCADO: Cuando un vino no es ni seco ni dulce, pero agradable por su suavidad.

ABRILLANTAR: Dar brillo a pasteles, u otros preparados culinarios, por medio de jalea, gelatina, mantequilla clarificada o yema de huevo.

ABUÑOLAR: Es la acción de freír diferentes alimentos, de forma que queden huecos por dentro y bien dorados por fuera.

ACABADO: Se aplica al gusto residual que deja un sorbo de vino al ser ingerido.

ACANALAR: Hacer canales o estrías en el exterior de un género crudo.

ACARAMELAR o CAMELIZAR: Hervir el azúcar o el almíbar hasta que adquiera un color pardo dorado. El caramelo se usa para cubrir los moldes de los budines y de los flanes. También, espolvoree un budín con azúcar y páselo por el grill de manera que el azúcar se funda y lo cubra de caramelo dulce.

ACECINAR: Salar las carnes y secarlas para su conservación, empleando incluso el humo de la leña de determinados árboles. La carne preparada con esta técnica, recibe el nombre de cecina.

ACEDERA: Usos culinarios: La acedera tiene poco aroma, pero su sabor es bastante agrio, con un deje a limón.

Tiene un alto contenido de vitamina C y ácido fólico, de ahí su sabor amargo.

Se utiliza mucho como la espinaca, y sobre todo en ensaladas con la hoja cruda. Use las hojas enteras o desmenuzadas. Con ellas se hace una sopa refinada con sabor amargo y refrescante. El puré de acedera equilibra la grasa de la carne de pato y cerdo, acompaña bien a los huevos, y con crema, o una yema forma una buena salsa para pescados.

Úsela fresca, cuézala para congelarla.

Usos medicinales:

Sus cualidades son innumerables. Favorece la digestión, estimula el apetito. También se aplica en cataplasma para curar los forúnculos y los granos. Es diurética y regula la función del hígado y de la vesícula biliar. Contiene mucho ácido oxálico, precisamente por esto está algo desaconsejada a los artríticos y a los que tienen problemas de riñón.

ACEITADA: Dulce artesano típico de Zamora, que se confecciona en Semana Santa. De forma circular, compacta y color tostado debido a un baño de huevo.

ACEITE DE PEREJIL: Echar abundante perejil en un vaso de batidora. Añadir aceite de oliva normal, para que no tome protagonismo, y batir.

ACEITE DE PIMENTÓN: 10 gr de Pimentón, 30 gr de aceite de oliva virgen extra. Rehogar el pimentón con un poco de aceite, añadir el resto del aceite y dejar hacer al baño de María 1 hora aproximadamente, infusionándose.

ACÉTICO: Pertenece al vinagre o sus derivados.

ACHICALAR: Cubrir con miel.

ACHICHARRAR: Freír, asar o tostar un alimento, hasta que coja sabor a quemado.

ACHIOTE: Aperitivo, bebida o alimento que se sirve, antes de la comida principal, en cócteles o reuniones sociales.

ACIDELAR: Añadir zumo de limón o vinagre al agua para cocinar fondos de alcachofa o champiñón.

ACIDULAR: Hacer levemente ácido un alimento con la adicción de zumo de limón, vinagre, etc. El agua acidulada es agua fría a la que se ha añadido zumo de limón o vinagre, para evitar que se decoloren ciertas frutas u hortalizas.

ADAFINA: Plato de la cocina judía parecido al cocido, que lleva en su elaboración, garbanzos y carne de cordero

ADEREZAR: Sazonar una comida para darle mejor sabor.

ADOBO.

Adobo es un aliño, salsa o caldo, que sirve para condimentar o conservar carnes, aves, pescados y otros tipos de alimento. Se compone de: Aceite, vinagre y/o vino, ajo, sal, hierbas aromáticas y condimentos. Son adobos la marinada y los escabeches.

Los ingredientes pueden variar según los productos que pretendamos adobar.

Ejemplos de Adobo:

Para carne de cerdo: Pimentón, ajo picado, orégano, sal, aceite y hierbas aromáticas picadas.

Para pescado: Se añade vinagre al adobo anterior.

Para escabeches: Rehogar un poco de ajo, cebolla, laurel, tomillo, orégano, clavo, pimentón, vino blanco, vinagre y sal.

ADOBO PARA CAZÓN. (De mi hermana Maria Elena)

1 cucharada de cominos ½ vasito de vinagre
3 dientes de ajo 2 cucharadas de pimentón dulce
Sal ½ vasito de aceite
Orégano

Preparación:

Machacar los cominos con los ajos, la sal y el orégano. Añadir el vinagre, el pimentón y el aceite. Sumergir el cazón en la mezcla y tenerlo un día en la nevera, cubierto. Escurrir, enharinar en harina de pescado y freír.