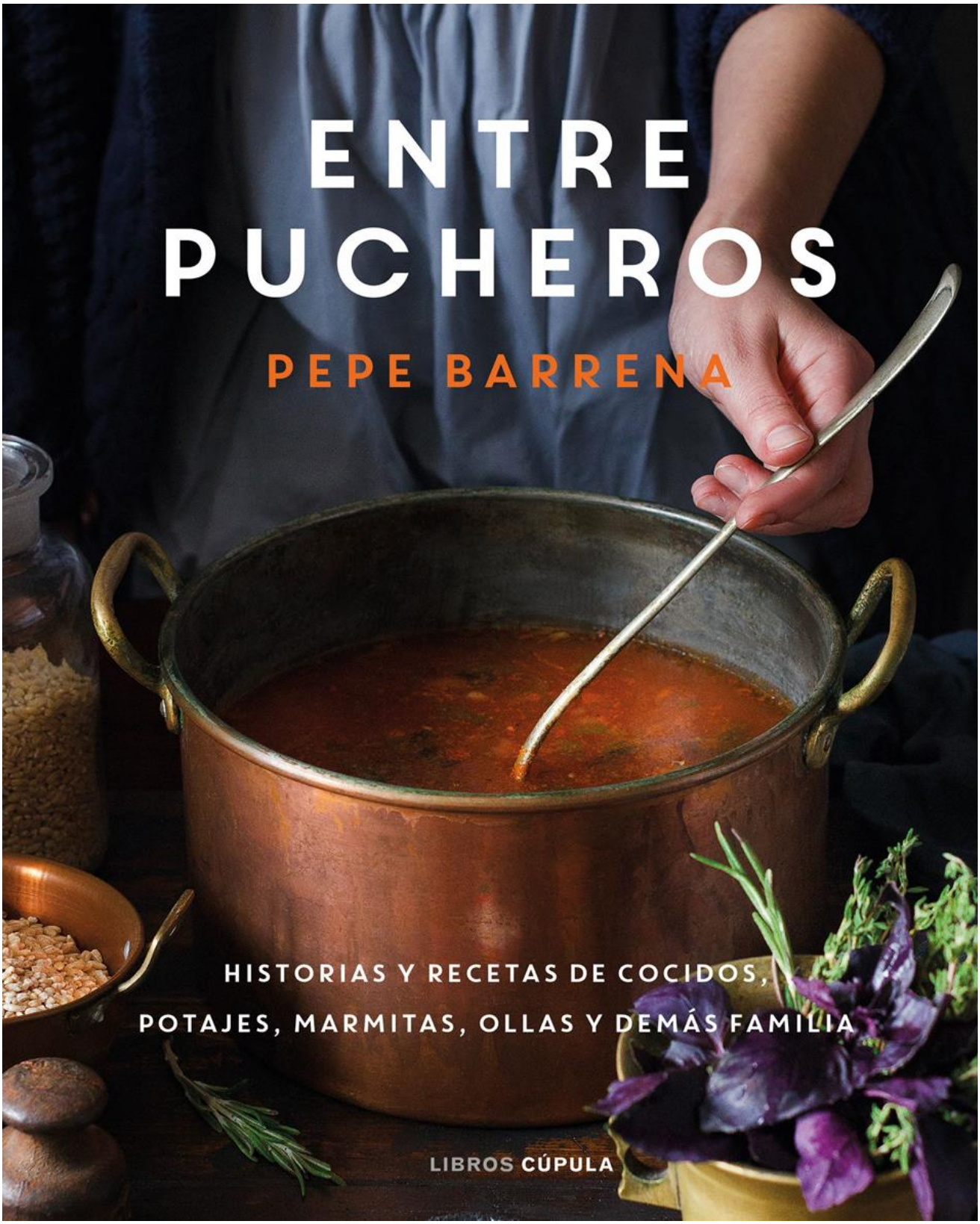
LIBROS CÚPULA



A la venta el 31 de agosto de 2022

LIBROS CÚPULA

ENTRE PUCHEROS

PEPE BARRENA

HISTORIAS Y RECETAS DE COCIDOS, POTAJES, MARMITAS, OLLAS Y DEMÁS FAMILIA

El nuestro es el país de los pucheros. Las mil variantes de nuestros cocidos, marmitas, potajes, ollas, calderetas y demás familia, dan fe de un pueblo rebosante de imaginación que lo mismo bautiza con la gracia del cante flamenco al artista y al condumio, como alumbra gloriosos platos de cuchara en la soledad del campo y las noches estrelladas. Los perfumes del campo, de la huerta, de las mareas, de la montaña o del ferrocarril se armonizan en este libro con ingredientes lujuriosos, pantagruélicos o tan humildes que abren la perola a la utopía creativa.

El cocido madrileño, el canario, el de Lalín o de Sarria gallegos, el maragato leonés, el lebaniego o el montañés cántabro, la fabada, la escudella i carn d'olla catalana, la olla podrida burgalesa, las «berzas» andaluzas o las calderetas pastoriles de la trashumancia mesetaria son solo algunos de los platos que recoge Pepe Barrena con sus historias en este amplio recetario.

PRÓLOGO

¿Qué decir cuando un buen amigo y gran gourmet te invita a que le redactes el prólogo de su libro? Si, además, el libro se titula Entre pucheros y tiene capítulos tan sugerentes como «De vuelco en vuelco», «Gabrieles, judías y lentejuelas» o «La mar de cucharadas», sobra decir que prologarlo es un gran reto. ¿Qué le dije? Pues que encantado. Y aquí me tenéis.

Y ¿qué decir de Pepe Barrena? Le conozco desde hace muchos, muchos años, y como profesional de la gastronomía y de la comunicación le respeto enormemente. Su conocimiento es muy elevado. En su trayectoria es de las pocas personas de las que se puede decir que se han comido el mundo entero, lo que hace de él alguien con criterio que, como me gusta decir, es lo más importante en este mundo de la gastronomía. El de Pepe es docto, un conocimiento al que hay que añadir ese humor y socarronería con los que siempre ameniza sus escritos, eventos y trabajos creativos, de marcado carácter didáctico, y en los que, por supuesto, la imagen y el cine ocupan un espacio importante. Por ello, sus textos, incluidos los de este libro, tienen un poder visual que pocos, excepto él, pueden darle.

El autor es un apasionado del producto, de la excelencia y de la cocina con mayúsculas; es también un entusiasta de las conversaciones largas, divertidas y pedagógicas, con las que destila historias y anécdotas como las que encontrará el lector en estas páginas. En su labor como divulgador gastronómico muestra su amor a la cocina y a los fogones desde hace ya muchos años. Con este libro que tenéis en vuestras manos he vibrado capítulo a capítulo. Con los platos, con su historia, con la descripción de los mismos. Todos ellos me han transportado a mi infancia, a mis recuerdos más profundos. Han conseguido traer de nuevo a mi lado a mis seres queridos: a mis padres y a mi abuela. Me he vuelto a ver con ellos en la cocina, cuando era pequeño, transportado por esos olores y vapores que envolvían la casa e invadían mi pequeña cabeza. Éste es el resultado más maravilloso que un libro de cocina puede tener: el arte de transportarte a la esencia de esa cocina, la base de nuestros ancestros gastronómicos.

También con su lectura me he sentido orgulloso de pertenecer a un país que, de norte a sur y de este a oeste, es capaz, con sus pucheros y distintas pócimas mágicas que en ellos se preparan, y a pesar de las diferencias y contrastes entre todos ellos, de estar a la cabeza como el lugar más maravilloso del mundo, gastronómicamente hablando. En Entre Pucheros se refleja perfectamente nuestra historia, nuestra cultura y nuestra rica y variada geografía, ahondando en lo que nos une, hasta convertirnos en un país único y extraordinario a través de la cocina, que siempre une más que separa.
Si tienes el libro entre tus manos, comételo y considéralo un alimento del alma y como a mí, ojalá te transporte a tus recuerdos por toda la geografía de este milagroso país, que desde luego, es para comérselo.

Gracias, Pepe, y gracias a todos y cada uno de los pucheros que están en tu libro, por hacernos tan grandes.

Juanjo López Bedmar
Propietario de los restaurantes madrileños La Tasquita de Enfrente y La Cocina de Frente, este especializado en el gran cocido madrileño.

Con su habitual **escritura entretenida, seductora, de valiosa información**, Pepe Barrena nos cuenta en estas páginas historias y etimologías de los pucheros, desde los más opíparos hasta los veganos, los de los patios andaluces o los que portan los nombres más peculiares, finalizando el festín con el regalo de las aportaciones de chefs estelares con sus versiones del puchero para hacer en casa. Todo adornado con un **recetario apto para todos los amantes del cuchareo y el pringue**, infalible preludio de una buena siesta.

El inicio de este repertorio, bautizado como **El gran Carnaval** nos hace abrir boca con lo que el autor denomina **los 7 magníficos**: el gallego, el maragato leonés, la escudella i carn d'olla catalana, el madrileño, el lebaniego cántabro, a lo que se apunta el suntuoso y perfumado puchero canario y la olla podrida; además del curiosísimo cocido vitoriano de las tres sopas, algo ya casi desaparecido.

El segundo capítulo, **centrado en las legumbres básicas**, destaca por **grandes platos populares de la cocina de cuchara** como: la fabada asturiana, las alubias negras de Tolosa, los judiones de La Granja segovianos, las mongetes del ganxet o los garbanzos con langostinos a la andaluza.

Ligeros y veganos, es un capítulo que desmiente tópicos acerca de la contundencia de los cocidos y pucheros. En él observamos recetas pletóricas de sabor y textura pese a la reducción de ingredientes más "pesados". Son parte de este capítulo platos como: el cocido menés de primavera, el potaje verde, o el pote ligero de castañas.

Continuando en nuestro viaje culinario, viajamos al norte peninsular y sus cocidos y guisos gracias al capítulo **Del tren al trineo**. Aquí descubrimos platos apasionantes que mucho tienen que ver con los **trayectos del ferrocarril y los fríos de las montañas.** Ejemplos de ello son: El cocido montañés, la olla aranesa o la olla tensina.

En el siguiente capítulo, **A toda costa**, entramos de lleno en la envidiable **geografía marítima de nuestro país**, con el Atlántico, el Mediterráneo y el Cantábrico batiendo sus litorales. Destacan entre un amplio repertorio algunos platos como: La caldereta menorquina de langosta, las verdinas con almejas, o el marmitako de bonito.

Barrena, decidido a tocar todos los palos, se adentra también en **Dando el Cante**, al **increíble universo de los pucheros andaluces**, un mundo tan inmenso como excitante, que merece un capítulo íntegro en el que se respira la gracia y el arte andaluz en cada uno de los platos. Por abrir boca, dentro de esta selección se pueden

encontrar recetas como: el puchero andaluz, el puchero gaditano, la caldereta rociera, o “la pringá”.

Otro de los grandes protagonistas de este libro es el campo, en el que bien es sabido que los guisos cobran un sabor especial fruto de la cocina a fuego lento, la brisa, y el entorno. En **Campo, pastoreo y escopeta** se hace un homenaje a este tipo de **cocina pastoril y trashumante,** combinando los avíos de pelo y pluma de los cazadores con recetas plebeyas de una sensatez apabullante y también algunas académicas, pero sin complicaciones, con las calderetas de los pastores, las alubias con perdiz, o la liebre con patatas.

Para continuar entramos de lleno en un capítulo con nombres y apellidos. Barrena lo titulo **Los más curiosos** y en él su intención es acercar algunos de esos platos que son poesía pura, no ya solo por su sabor, si no por cómo nombramos y adaptamos tan hermosas designaciones al imaginario popular. Algunas recetas de este capítulo son: El matamaridos, el caldete colorao, la ropa vieja, o el cocido de pava borracha.

Llegamos al final de este tremendo repertorio de la cocina de cuchara con un capítulo muy práctico en el que podremos sentirnos verdaderos eruditos de la cocina. Titulado **Los cocidos de las estrellas**, Barrena nos regala este espacio con numerosos consejos para preparar cocidos y pucheros en casa. Desde un cocido madrileño completo y «matizado», obra del eminente Juanjo López Bedmar, anfitrión de la mejor casa de comidas ilustrada de la capital (La Tasquita de Enfrente), hasta los platos de cuchara más sobresalientes y refinados de cracs como Yolanda León, Nacho Solana, Koldo Rodero, Diego Guerrero o Ricardo Sotres. Una delicia de final, para un libro que no deja indiferente.

¡Qué aproveche!

GARBANZOS CON LANGOSTINOS

Este reconfortante y sutil puchero marinero es cesión del restaurante Alcuza sevillano, plato que se debe entronizar con un aperitivo previo de vino amontillado o de refrescante y poética manzanilla; entre otros motivos porque la conexión Sevilla-Sanlúcar de Barrameda siempre la han sellado el langostino y ese vino alegre que Manuel Machado bautizó como «amable sirena». El plato puede representar la fusión admirable entre un ingrediente humilde (el garbanzo) y uno lujoso (el marisco), matrimonio que va para bodas doradas y que a uno le recuerda la convivencia en nuestro particular arte de comer de pie en las barras de bares, tabernas, colmados y tabancos; ritual y sitios donde la clase obrera comparte con los acaudalados bocados y tragos sin distinciones. Esto es fusión, no confusión.
Y para no perder el hilo con el gracejo andaluz, contaré que cicer era la palabra con la que se designaban en Roma los garbanzos, vocablo que procedía del griego kikys, que significaba «fuerza, potencia», en alusión a sus supuestas virtudes nutritivas y afrodisíacas (¿les suena lo de kiki?). Del término latino cicer derivó el francés pois-chiche y el castellano chícharo, con el que se conocen en Sevilla los garbanzos y en el resto de Andalucía los guisantes. Volviendo a la ciudad eterna, la popularidad del garbanzo fue tal que hasta sirvió para apodar al más elocuente y facundo de los oradores y políticos romanos, Marco Tulio «Cicerón», así llamado en alusión a la gigantesca verruga agarbanzada (cicer) que sobresalía de su labio inferior.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de garbanzos previamente remojados y casi cocidos
- ½ kg de langostinos
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada pequeña de tomate frito
- 1 cucharada pequeña de pimentón de La Vera
- Comino
- ½ copa de vino amontillado
- Perejil picado o flores comestibles para decorar
- Sal y aceite de oliva

Elaboración:

- Pelar los langostinos retirando su hilo intestinal. Reservar las colas. Poner al fuego un cazo con agua, añadir las cabezas y las cáscaras junto con el puerro troceado y cocerlo todo hasta obtener un buen caldo. Triturar, colar y reservar el caldo.
- Echar un chorretón de aceite de oliva en una cazuela amplia y dorar los ajos pelados. Seguidamente, rehogar la cebolla bien picada y el pimiento verde cortado en dados pequeños, con una pizca de sal. Añadir la cucharadita de pimentón, remover e incorporar el comino, el tomate frito y el amontillado. Rehogar bien.
- Incorporar los garbanzos casi cocidos a la cazuela. Remover para que se impregnen bien del sofrito y agregar el caldo de marisco. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego, tapar parcialmente la olla y dejar cocer durante 25 minutos. Cuando los garbanzos estén en su punto, apagar el fuego, añadir los langostinos crudos, agitar la cazuela, tapar y dejar que se cocinen con el vapor del guiso.
- Tras 5 minutos, comprobar el punto de sal y servir adornado con perejil picado o, si desea darle un toque moderno, con flores comestibles.

OLLA FERROVIARIA

La olla ferroviaria es un invento de los antiguos maquinistas, fogoneros y guardafrenos del Ferrocarril Hullero que hacía el trayecto entre La Robla (León) y Balmaseda (Vizcaya), más conocido como el Ferrocarril de La Robla, para transportar carbón desde las minas leonesas hasta las factorías vascas atravesando en su recorrido las provincias mencionadas más las de Palencia, Burgos y Santander, hoy Cantabria. Debido a la gran distancia, a la duración del viaje y al clima extremo que se vivía en el ferrocarril en invierno surgió la necesidad de cocinar un plato caliente durante el trayecto.

Se elaboraba en una cazuela de barro que se introducía en una estructura metálica en la que se ponía el carbón caliente en el fondo como fuego; esta estructura contaba con un asa para poder trasladarla mientras el cocido se hacía. Pero, en un primer momento, se utilizaba un tubo que conectaba el serpentín de la locomotora a una vasija, consiguiendo unos excelentes guisos al vapor. Posteriormente, los ingeniosos ferroviarios sustituyeron el vapor por el carbón de leña o vegetal y empezaron a cocinar en el furgón de cola del tren. Además de buena olla, buena calefacción. Esta receta, con patatas y carne de vacuno, era la predilecta de las gentes del tren.

Ingredientes para 4 personas:

- *400 g de costilla y carne de vaca*
- *1 kg de patatas*
- *100 g de cebolla*
- *80 g de zanahoria*
- *80 g de puerro*
- *100 g de tomate natural*
- *80 g de pimiento rojo*
- *4 dientes de ajo*
- *1 hoja de laurel, 1 ramillete de tomillo, 5 g de pimentón dulce*
- *Aceite de oliva*
- *Agua y sal*
- *Caldo de carne clarificado y vino blanco (opcional ambos)*

Elaboración:

- Calentar el aceite y pochar en este orden los ajos, el laurel, el tomillo y la costilla y la carne de vaca, todo en trozos pequeños. Una vez bien rehogado, añadir la cebolla picada, la zanahoria troceada, el puerro en rodajas, el pimiento rojo en tiras y el tomate cortado en cuatro y rehogar el conjunto.
- Agregar las patatas peladas y cascadas y el pimentón, salar y cubrir con agua. Dejar cocer a fuego lento hasta que la carne y las patatas estén tiernas y comprobar punto de sal.
- Si lo desea, y para que la olla quede más sustanciosa, se puede añadir o incluso cocer los ingredientes en caldo de carne clarificado añadiendo en el rehogado un chorro de vino blanco. También se puede utilizar carne de cerdo en lugar de la de vaca.

EL LIBRO POR DENTRO

COCIDO MADRILEÑO

No me hable usted de los banquetes que hubo en Roma,
ni del menú del hotel Plaza de Nueva York,
ni del faisán, ni de los fuagrases de paloma,
ni le hable usted de la langosta a un servidor.

Porque es que a mí sin discusión me quita el sueño
y es mi alimento y mi placer,
la gracia y sal que al cocidito madrileño
le echa el amor de una mujer.

Rafael de León y Antonio Quintero

Esta canción que popularizó el cantante Pepe Blanco, un gran éxito de la época franquista (años cincuenta pasados) fue, en efecto, como el himno a la cocina de la «España sola», rodeada de enemigos dirigidos por el contubernio judeo-masónico y comunista y su cocina cosmopolita frente a la cual se alzaba la sencillez honrada y noble del «cocido madrileño». Son palabras de Manuel Vázquez Montalbán, que de cosas del comer algo sabía.

La composición de este cocido no ha variado mucho en los últimos siglos; es un plato, o un condumio completo, que permanece fiel a sus orígenes: verduras de temporada, garbanzos castellanos, carnes frescas de vacuno, gallina, carnes saladas de porcino, embutidos... Las patatas son casi unas recién llegadas al puchero.

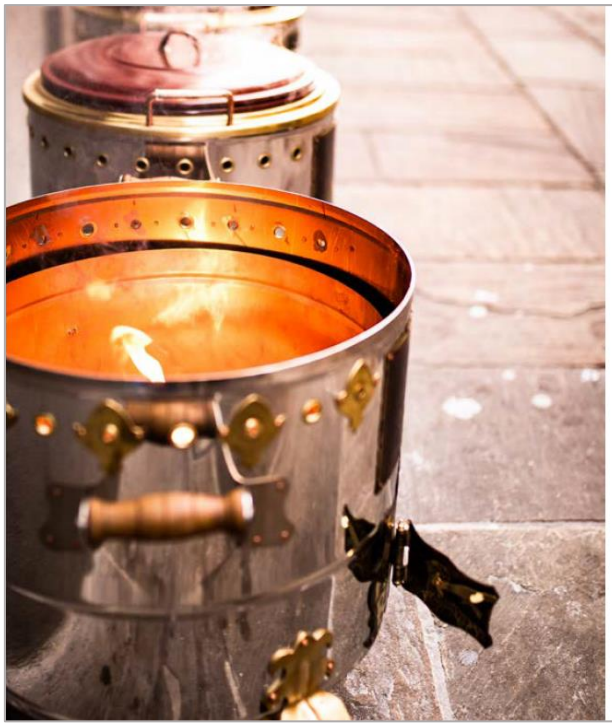
Como aseguraba el respetado historiador y fino gastrónomo, el doctor Manuel Martínez Llopis, el madrileño es un cocido que puede catalogarse de aristocrático y ser servido en bandejas de plata –como aún se estila en el legendario restaurante Lhardy, cuya receta exponemos– o ser un cocido popular o *pirí*, que se toma en cazuela de barro o en sencilla tartera, tal como lo llevaban los currantes a pie de obra y que constaba de garbanzos (en argot, gabrieles), tocino, falda de ternera, patatas, hueso de caña y repollo. Pobre, pero con todos los orígenes salvo el aviar, pues hay legumbres, hay vaca y hay cochino, pero no gallina, que sí que figura, en cambio, en el cocido que el mismo autor llama «de lujo», en el que el morcillo sustituye a la falda.

Ingredientes para 4 personas:

- *300 g de garbanzos*
- *3 chorizos*
- *3 morcillas*
- *3 salchichas*
- *3 patatas enteras*
- *2 codillos de jamón*
- *2 zanahorias*
- *1 repollo*
- *1 gallina entera*
- *Un buen trozo de morcillo de ternera*
- *Un trozo de tocino*
- *3 dl de salsa de tomate natural aromatizada con comino*
- *Hueso de caña de ternera con tuétano*
- *Una punta de jamón*
- *Fideos para la sopa (del calibre que se desee)*
- **Para el relleno:** *400 g de carne picada de ternera con 150 g de tocino, 3 dientes de ajo, 3 huevos, miga de pan reciente, perejil y sal*

Elaboración

1 La víspera, poner en remojo los garbanzos y dejarlos de 10 a 12 horas.
2 Para el relleno: mezclar la carne picada y el tocino con la miga de pan, el ajo y el perejil machacados y los huevos. Sazonar y formar un cilindro grueso. Reservar.
3 En una cazuela con agua fría cocer durante 2 horas a fuego lento la gallina, el morcillo, los codillos, el tocino, el hueso de caña, las zanahorias y las patatas peladas. Una vez cocidos todos los ingredientes, retirarlos y añadir los garbanzos en una red y el relleno. Retirar este último a la media hora de cocción y dejar cocer los garbanzos 2 horas y media. Dar punto de sal al gusto.
4 En otra cazuela aparte con agua fría poner el repollo cortado en dados y al levantar la cocción sacar la verdura y refrescar. Poner a hervir ese mismo caldo y añadir los chorizos, la punta de jamón, las morcillas, las salchichas y un poco de tocino, dejando 2 horas a fuego lento. Retirar las chacinas y mezclar este caldo con el de las carnes para elaborar la sopa de fideos, cociendo estos al punto en ese caldo fusionado.
5 Servir primero la sopa y luego, en una fuente, los garbanzos con el morcillo, el relleno, la pechuga de gallina, el codillo y el hueso de caña con la zanahoria. Acompañar esta fuente con una salsera para la salsa de tomate con comino; esta guarnición es opcional, aunque típica de Lhardy. Y servir en otra fuente aparte el repollo, el chorizo, la morcilla, la salchicha, el jamón y una patata, alrededor de la fuente.



«PUTXERA» DE BALMASEDA

El popular Concurso de *Putxeras* que se celebra cada año en la localidad vizcaína de Balmaseda el 23 de octubre, día de San Severino, cuenta con unas reglas dictadas por la Cofradía de la Putxera. La receta ha de ceñirse a una serie de ingredientes: alubias, rojas o agarbanzadas (mejor si son nuevas), costilla de cerdo, tocino, chorizos, morcillas, cebolla, ajo, zanahorias, pimiento choricero, tomate, puerros, sal y aceite de oliva. Entre cuatro y cinco horas de cocción lenta, media hora más de reposo y a comer.

La *putxera*, como la olla ferroviaria, consta de una carcasa metálica externa, con patas y asa para un mejor transporte; en ella se encaja una olla de porcelana que contiene los ingredientes a cocinar, quedando un espacio entre las paredes que va a hacer la función de la caldera del tren de vapor, así como en el fondo, a modo de hornillo, donde se pone el combustible, en origen el carbón de la máquina y en la actualidad carbón vegetal.

Ingredientes para 5 personas:

- *1 kg de alubias rojas*
- *½ kg de costilla de cerdo*
- *3 trozos grandes de tocino con veta*
- *2 chorizos frescos*
- *2 morcillas*
- *1 cebolla roja*
- *3 dientes de ajo*
- *2 zanahorias*
- *Pimiento choricero, tomate y puerro*
- *Aceite de oliva y sal*

Elaboración:

1 La víspera, aclarar bien las alubias y, una vez limpias, ponerlas en remojo en agua fría (si son alubias nuevas no hace falta este paso).
2 Como esta es la receta típica del Concurso de *Putxeras* de Balmaseda, se sigue su método de fuego:
3 Encender la *putxera* (olla) con 1 ½ kg o 2 kg de carbón, colocando el puchero al calor cuando el carbón esté bien encendido. Poner las alubias en el puchero y añadir la cebolla cortada en cuatro, las zanahorias peladas, el pimiento choricero, el puerro y el tomate, los dientes de ajo pelados y enteros y un chorro de aceite de oliva.
4 Cuando rompa a hervir, cortar el hervor con agua fría, bajar el fuego y dejar que las alubias cuezan a fuego lento. Agregar la costilla, el tocino y los chorizos a mitad del tiempo de cocción. Añadir las morcillas a última hora y dar punto de sal.
5 Lo importante de la *putxera* es que cueza a fuego lento, vigilando que los ingredientes estén siempre cubiertos de agua y añadiendo un poco de agua fría cuando sea necesario. Llegado un momento avanzado de la cocción se pueden retirar las hortalizas e incluso pasarlas por el chino para añadir cremosidad al estofado (esto depende de los puristas o herejes).
6 Cuando las alubias estén en su punto, retirarlas del fuego. Dejarlas reposar de 10 a 15 minutos antes de servirlas con las carnes.

SUMARIO

EL GRAN CARNAVAL De vuelco en vuelco
LUMBRE Y LEGUMBRE Gabrieles, alubias y lentejuelas
LIGEROS Y VEGANOS La huerta y el ingenio
DEL TREN AL TRINEO Entre vías y montañas
A TODA COSTA La mar de cucharadas
DANDO EL CANTE Del patio al Rocío
CAMPO, PASTOREO Y ESCOPETA Casi todo a la cazuela
LOS MÁS CURIOSOS Con nombre y apellidos
LOS COCIDOS DE LAS ESTRELLAS Para hacer en casa

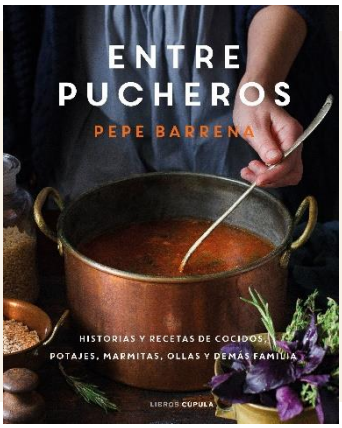
SOBRE EL AUTOR

Pepe Barrena eligió el mundo de la comunicación para desarrollar sus proyectos e inquietudes, especialmente en lo que concierne a la fusión de la gastronomía con el cine y las bellas artes. Es, además, productor audiovisual, promotor de festivales como **Cinegourland**, publicista y reputadísimo crítico gastronómico. A lo largo de su carrera ha colaborado en prácticamente todos los medios: Radio, TV, Revistas, Periódicos, Guías especializadas, con secciones y programas como "El Espectador Clandestino", "Protagonistas de la Buena Vida", "Sabores y Paisajes", "Cada plato en su lugar", "Píldoras Gastronómicas", "Confidencias Críticas" o "Fritos y Susurros".

Por su labor en el mundo de la comunicación ha recibido, entre otros, el **Premio Nacional de Gastronomía**, el **Premio Alimentos de España** o el **Premio** Euskadi de Gastronomía. También es miembro de la Food & Film Academy de Bolonia. Entre algunos de sus libros anteriores destacan, *Revolution*, una historia de la creatividad culinaria española a través de 100 platos inolvidables, o *Comer de cine,* donde el autor reflexiona sobre el panorama gastronómico secuencia a secuencia.

LIBROS CÚPULA

ENTRE PUCHEROS
Autor: Pepe Barrena
Editorial: Libros CúpulaFormato:
20 x 25 cm
172 páginas
Rústica con solapas
PVP c/IVA: 22,90
A la venta el 31 de agosto de 2022



Para más información a prensa:
Lola Escudero. Comunicación Libros Cúpula
Tel: 619 212 722
lescudero@planeta.es