



Wake up!

Sara Cucala

Recetas
para
empezar
MUY bien
el día...



A la venta desde el 26 de octubre de 2022



Wake up!

Sara Cucala

¡A DESAYUNAR!

Un recetario caprichoso con las mejores recetas para comenzar bien el día, de la mano de las figuras más relevantes del mundo de la gastronomía.

Desayunamos en grupo, en pareja, en soledad, de pie en la cocina, con la mesa puesta, en la terraza, junto a una chimenea... Desayunar es el momento del día más puro. Donde el producto y la temporalidad mandan. Es ese lujo que nos llena de placer y felicidad. Es el verdadero *real food*.

Este es un libro para no morir de aburrimiento desayunando. Un recetario con más de ochenta ideas para saciar el hambre del ayuno. Del salado al dulce hasta llegar a los tragos más tentadores para un comienzo del día caprichoso. Desayunar es el momento del día en el que necesitamos decirnos que nos queremos, o que nos lo digan, de ahí que en este libro la autora, acompañada por algunos de los mejores cocineros españoles, propone no hacer planes y dejar que la apetencia e incluso la gula sea quien mande en la selección de nuestro menú de despertar.

Wake Up! es, simplemente, un recetario necesario e indispensable, toda una reivindicación al bocado más necesario del día.

«Maravillosas y deliciosas propuestas para empezar el día, ideas que ir poniendo en práctica, desayunos de aquí y de allí, que Sara Cucala recopila para que le demos color y sabor a nuestro despertar, le aportemos un toque diferente y rico al nuevo día, para que disfrutemos de una manera diferente de ese momento del día en el que nos mimamos y cuidamos a nosotros mismos»

ELENA ARZAK

INTRODUCCIÓN



APRENDER A DESAYUNAR COMO REYES... ¿PORQUE NOS LO MERECEMOS!

Desayunar es todo un lujo, el lujo de otorgarte **unos minutos de felicidad, de placer, íntimos**. Si es así, ¿por qué a veces no desayunamos? **Hay tantas maneras de comenzar el día como podemos imaginar**: en grupo, en pareja, en soledad, de pie en la cocina, sentada con la mesa puesta, en la terraza, junto a una chimenea... A esa hora, cuando aún no ha salido el sol. A esa otra en la que regresan los noctámbulos. A aquella en la que se juntan el desayuno, la comida y la merienda. Nadie juzga el capricho del despertar.

Desayunar es el momento del día en que necesitamos decirnos que nos queremos, o

que nos lo digan. Ya sea en casa o en la cafetería, frente a ese tabernero de barrio que, a buen seguro, no golpeará las tazas con ahínco, ni gritará desafinado la comanda ¡Un sándwich mixto!, ni tendrá la televisión a todo volumen. No. En su discreto y amoroso acto de servirnos, ese camarero nos envolverá en el silencio y la calma que uno requiere cuando se dispone a meterse en la boca **el alimento más puro del día: el desayuno**.



Sin embargo, tenemos dos enemigos habituales que acostumbran a jugar en contra de este ritual tan especial: la rutina, con sus prisas y atropellos, y el aburrimiento. Este libro cumple dos objetivos claros; por un lado, convencernos de que **reconciliarnos con el placer de un buen desayuno es un autogregalo que merecemos hacernos** por sus **múltiples beneficios**; por otro, ofrecemos **un magnífico recetario que nos permitirá descubrir un amplísimo abanico de posibilidades para salir de los eternos clásicos** (¡es el momento de salir de la tostada con tomate y aceite, o las lonchas de pavo con queso fresco!).

Sara Cucala se estrena en Planeta Gastro con un proyecto que es **mucho más que un libro de cocina o un compendio de recetas...** La autora se enfrenta al reto de enseñarnos **la importancia de desayunar**, y a no hacerlo de cualquier manera, sino con **propuestas sanas, equilibradas, energéticas y deliciosas** a partes iguales. Porque, como decía un joven Quim Gutiérrez en *Primos...* “Desayunar... no es tan fácil como parece”.



«Con este libro de textos y recetas, Sara Cucala despertará el ánimo de los que se aburren en el desayuno o con la comida en general. Motivará a los que no se detienen a observar, a mirar la comida, a oler con placer, a masticar de forma gastronómica, y me atrevo a decir también, a practicar formas lujuriosas en las elaboraciones, por sencillas y básicas que sean».

CARME RUSCALLEDA

EN CIFRAS... ¿CÓMO DESAYUNAMOS LOS ESPAÑOLES?



Más del 80 por ciento de la población española desayuna en casa, pero ¿qué desayuna? Según los últimos datos realizados por la Encuesta Nacional de Salud de España 2011/2012 (ENSE): el 12,24 por ciento toma solo algo líquido (café, leche, té, chocolate o cacao, yogur, etc.); el 1,74 por ciento algo líquido y fruta (incluyendo zumos); el 57,64 por ciento algo líquido y pan, tostadas, galletas, cereales o

bollería; el 9,71 por ciento algo líquido y fruta o zumos, y pan, tostadas, galletas, cereales o bollería y el 15,31 por ciento realizan otro tipo de desayuno. El 3,36 por ciento de la población de estudio no suele desayunar. Y cuando lo hacemos, ¿qué comemos? Pues somos de «sota, caballo y rey», es decir: algo líquido, pan y cereales. Vamos, que no nos comemos mucho la cabeza con qué menú hacer para comenzar el día.

Entonces, ¿cuál es nuestro proceso?

Siempre desayuno lo mismo = ¿qué aburrimiento! = paso de desayunar = me tomo un café rápido = a las once me muero de hambre = como demasiado y sin sentido = no estoy llevando una dieta saludable

¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN NUESTRO DESAYUNO?

Según la FEN (Fundación de Nutrición y Salud), para conseguir un desayuno “perfecto” y saludable, éste debe tener **cuatro elementos: lácteos, cereal, fruta y otros alimentos tipo café, tomate, jamón...** La combinación entre ellos nos aportará hidratos de carbono complejos, fibra, proteína, agua y una adecuada cantidad de grasa; además, contribuye a cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, sin olvidar tampoco la presencia de compuestos bioactivos.



**Dani García, Paco Roncero, Chema de Isidro, Pedro Larumbe...
¿Cómo quién desayunarás hoy?**

Este libro reúne las voces de varios cocineros, periodistas, charcuteros, panaderos, reposteros... Voces transcritas en palabras que profundizan en las posibles maneras de comenzar el día. En total, se incluyen **83 recetas para combinar según lo que nos apetezca cada mañana.**

¿Cómo usarlas? Partiendo de la bebida que más te guste, lo ideal es que la combines como quieras con una receta a base de fruta y otra a base de huevo, pan o leche. De esta manera, intentaremos dar a nuestro organismo toda la energía que necesita para comenzar el día.

**PAN ARTESANAL CON
CHOCOLATE, ACEITE Y SAL.
DE QUIQUE DACOSTA**

Ingredientes: Pan en rebanadas, 3 onzas de chocolate amargo, AOVE y sal en escamas.

Preparación: Tostar las rebanadas de pan, y una vez tostadas y calientes, espolvorear por encima escamas de cobertura de chocolate. Estas se fundirán casi en su totalidad, y los trozos más gorditos quedarán enteros. Al morder, darán juego en boca. Añadir unas gotitas de AOVE y unas escamas de sal por encima, no mucha, solo 4-5 escamitas, que darán puntas salinas en boca.



**ZUMO DE NARANJA Y MENTA
AL ESTILO DANI GARCÍA**

Ingredientes: 2 naranjas, hojas de menta, 2 ó 3 fresas.

Preparación: Exprimir las naranjas, añadirle las hojas de menta y triturar. Cortar las fresas en trocitos pequeños y añadirselos al zumo.



MILHOJAS DE SANDÍA CON MOUSSE DE MASCARPONE, YOGUR GRIEGO Y FRUTOS SECOS. CHEMA DE ISIDRO.



Ingredientes: 300 g de sandía pelada • 150 g de queso mascarpone • 50 g de yogur griego • 1 lima • Mostaza • Menta • Cilantro (al gusto) • Sal • Pimienta • 15 g de mantequilla • 50 g de zanahoria • 50 g de mango • Anacardos • Pipas de calabaza • 100 ml de AOVE

Preparación: Cortar la sandía en finas láminas con precaución de que no se rompan. Procurar hacerlo de una forma vistosa y organizada. Mezclar con las varillas el queso mascarpone, el yogur, el zumo de la lima, mostaza, las hierbas aromáticas, una pizca de sal y pimienta, y reservar en la nevera. En una sartén con un poco de mantequilla rehogar la zanahoria cortada en dados pequeños y, cuando esté tierna, añadir el mango cortado en daditos. Subir el fuego y

reservar en un recipiente. Montar la milhojas con al menos 3 láminas de sandía en este orden: sandía, mousse de queso de la elaboración anterior, mango/zanahoria, anacardos majados y pipas, y otra capa de sandía, cuantos pisos se quiera. Terminar con un chorrito de AOVE.

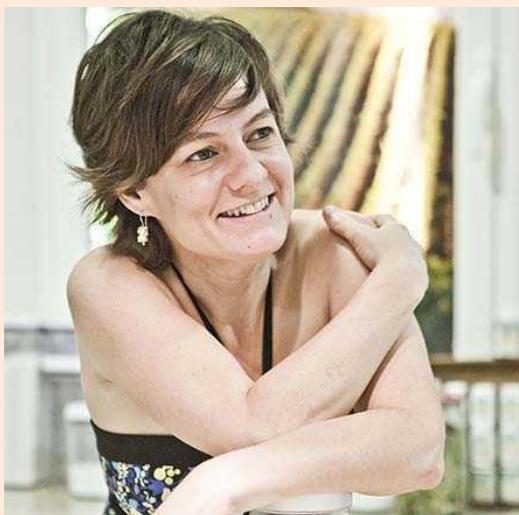
BANANA BREAD

Ingredientes: 3 plátanos maduros • 130 ml de bebida de soja (o leche entera) • 60 g de aceite de oliva • 8 dátiles naturales • 200 g de harina integral • 1 c/s de levadura en polvo • ½ c/c de bicarbonato • ½ c/c de canela en polvo • Una pizca de sal • 50 g de nueces • 1 plátano para adornar

Preparación: Batir los plátanos maduros con la bebida de soja o leche, el aceite de oliva y los dátiles hasta que la mezcla esté muy fina. En un bol, poner el batido de plátano y añadir la harina mezclada con la levadura, el bicarbonato, la canela y la sal. Mezclar todo muy bien. Añadir las nueces troceadas y volver a mezclar con movimientos envolventes. Verter la masa en un molde engrasado de 1,3 l aproximadamente. Abrir longitudinalmente el plátano reservado para decorar y ponerlo encima de la masa. Hornear durante unos 40 minutos a 180 °C. Desmoldar y dejar enfriar.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- *¡Despierta con Sara Cucala!*
- *Mi momento*
- *Desayunos para gente que se aburre desayunando*
- *¿Cómo conseguir un desayuno equilibrado, saludable y energético?*
- *Café, en vena*
- *Tés de desayuno*
- *La huerta de la mañana*
- *El aceite, el oro del despertar*
- *Los huevos*
- *Cómo interactuar con este libro*
- *Recetas*
- *Agradecimientos*



SOBRE LA AUTORA

Sara Cucala es licenciada en Filología, Periodismo y Cinematografía. Durante años trabajó como periodista especializada en gastronomía y vino para algunos de los medios más importantes de España como El Mundo o TVE. Ha colaborado con la mayoría de los magazines de este país, ha presentado programas de televisión y ha creado formatos para televisión, radio y RRSS para diferentes marcas.

Su pasión por el desayuno le llevó a publicar en 2008, *Desayunos en Madrid. Del churro al Brunch*. Elegido por los premios Gourmand como El mejor libro de Viaje Culinario. Es autora también de *Los Templos de la Tapa*, *la Guía de Asturias de National Geographic* o *50*

Recetas para Comerse España. Ha colaborado con otras ediciones tanto de contenido gastronómico como literario.

Es propietaria de A PUNTO, el primer centro de cultura gastronómica en España, librería especializada y escuela de cocina; y de la productora Pnka, donde realiza proyectos de cinematografía y publicidad. Algunos de sus trabajos han sido reconocidos en los festivales de cine más prestigiosos como SEMINCI o el Festival de Málaga. Comprometida y valiente, así lo muestra en sus dos últimas películas: *Oído? Ellas, la voz de la gastronomía*, un proyecto documental sobre el papel de la mujer en el mundo de la gastronomía; y *La Raspa*, un documental solidario dirigido por ella para recaudar fondos para la Ong Gastronomía Solidaria.

Durante años se dedicó a recorrer el mundo y contar cómo eran los sabores, aromas, texturas, pasiones de cada lugar. Su trabajo fue reconocido en 2009 por AMER otorgándole el premio a su Trayectoria Periodística. **Más info:** <https://saracucala.com/> **IG y TW:** @saracucala



WAKE UP!

Sara Cucala

Planeta Gastro, 2022

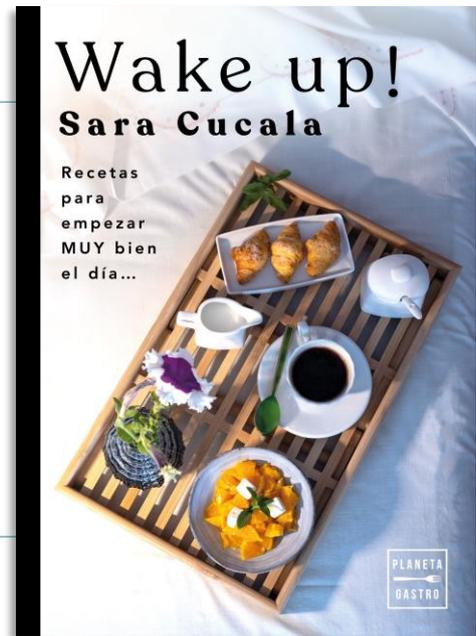
15,5 x 21,5 cm

240 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 29,95 €

A la venta desde el 26 de octubre de 2022



Para más información a prensa, imágenes, ejemplares y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es



Ejemplos de páginas interiores

Apple Martini

En septiembre de 2013 cerró uno de los bares más emblemáticos de Los Ángeles, el Lola's. Se ganó su fama porque, en la década de 1990 puso de moda el afterwork con un menú armonizado con Martini. Entre los más de cincuenta tipos de martinis que servía estaba este, el Apple Martini.

Para mí es uno de esos cócteles para un brunch, refrescante y buen compañero para, por ejemplo, unos Florentine.

Ingredientes

- 50 ml de vodka
- 30 ml de licor de manzana
- 10 ml de zumo de limón
- 1 c/c de azúcar
- Hielo
- Láminas de manzana para decorar

Elaboración

Poner todos los ingredientes en una licuadora con 2 cubitos de hielo. Encender la licuadora hasta triturar el hielo, menos de 1 minuto.

Enfriar un poco la copa y servir con una lámina de manzana en el borde.



30

Creps, tortitas, frixuelos, filloas...

En mi casa, desde niña, siempre se prepararon tortitas tanto para desayunar como para merendar. Entonces vivíamos en el sur. Cuando nos mudamos al norte, a la Asturias donde crecí, nadie hacía tortitas, sino frixuelos. Si os soy franca, durante mucho tiempo no supe en qué se diferenciaba una tortita, un frixuelo, una crep y una filloa.

Todos se elaboran a base de harina, huevo, leche, sal y azúcar (al gusto). Es decir, son los mismos componentes que llevan las llamadas, ya desde el siglo XVI, «frutas de sartén» (churros, buñuelos, pestiños...).

Mientras que los frixuelos y las filloas son los más próximos a la receta francesa de las creps, las tortitas o pancakes, de origen americano, llevan levadura, con lo que es aconsejable dejar reposar la masa para que suba su volumen y así, al elaborarlos en la sartén, adquieran un aspecto esponjoso.

De una u otra manera, si la mañana te pide a gritos desayunar cualquiera de estas variantes, prepáralas al momento, no tardarás más de 5 minutos en tener un maravilloso desayuno. El acompañamiento va al gusto, pero combina muy bien con el chocolate a la taza (ver receta en la pág. 38) y con mermelada de frutas casera (ver receta en la pág. 250).



78

Bizcocho de aceite, tomate seco, aceitunas y queso feta

Este bizcocho salado, es para mí uno de los grandes aciertos para un domingo de brunch. La receta es de origen inglés, perfecta para acompañar con café, fruta y zumos de temporada.

Ingredientes

- 45 g de tomate seco
- 3 chalotas
- 100 g de aceitunas sin hueso (al gusto)
- 200 g de queso feta
- 250 ml de leche entera
- 200 ml de ACEITE
- 1 o/c de menta
- Sal (al gusto)
- 320 g de harina de trigo (o integral)
- 1 o/c de levadura de panadero
- 3 huevos
- 1 o/c de pipas de calabaza
- 1 o/c de semillas de sésamo blanco, negro o ambos (al gusto)

Elaboración

Precalentar el horno a 180 °C.

Cortar en trozos pequeños el tomate seco, las chalotas y las aceitunas. Partir el queso feta en dados pequeños. Reservar.

En un bol, mezclar la leche con el aceite, la menta troceada y la sal. Añadir el resto de los ingredientes e integrarlos. Después, agregar la harina y la levadura y volver a mezclar hasta que todo esté bien integrado.

Engrasar un molde apto para horno o poner papel de horno en el molde e incorporar la mezcla.

Poner por encima las pipas de calabaza y las semillas de sésamo y hornear unos 20 minutos.



150

Huevos Florentine

El ingrediente estrella de estos huevos son las espinacas, y el toque mágico, la salsa Mornay (que la encontraréis también en platos de pescado «a la florentine», uno de esos clásicos que inmortalizó —cómo no!— Escoffier).

Pero ¿a quién se le pudo ocurrir semejante genialidad que sin duda os alegrará las mañanas de brunch?

Los huevos con espinacas parece que se los debemos a Cataline de Médici. Cuando esta se casó con Enrique II tuvo que abandonar Florencia para asentarse en la corte francesa. Una vez allí, comenzó a afiorar un plato de huevos con espinacas que ya entonces se preparaba en Italia. De ahí surgió la genialidad y el nombre. Hablamos del siglo XVI.

La incorporación de la salsa Mornay vino después. Se cree que fue inventada por un político francés llamado Philippe de Mornay, que trabajó en la corte de Enrique IV y luego con Luis XIII. ¿Quién sabe?



202