

Entorno

Un libro para cocinar con lo que te rodea



Claudia Polo

DESTINO

Claudia Polo

ENTORNO

Un libro para cocinar con lo que te rodea

imago mundi

© Claudia Polo, 2024

© de las fotografías, cortesía de Juan Puente Martínez

© del diseño de la maqueta, The Social Vim Collective

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: marzo de 2024

Fotografías analógicas realizadas por Juan Puente Martínez y reveladas en Carmencita Film Lab

Primera edición: marzo de 2024

ISBN: 978-84-233-6486-

Depósito legal: B. 1.637-2024

Composición: The Social Vim Collective, S. L.

Impresión y encuadernación: Macrolibros, SLU

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

LLEVO COCINANDO TODA LA VIDA	13
¿QUÉ ES ENTORNO?	23
Comer hoy en día es un acto problemático	35
Cocina de ENTORNO	81
MANUAL DE COCINA DE ENTORNO	135
En el horno	147
Asar verdura para sobrevivir	151
• Ensalada con queso fresco, frutos secos y aceite de hierbas	156
• Pizza o <i>panini</i> exprés	157
• Asar encima unos lomos de pescado	160
Otras formas de asar que convierten la verdura en plato principal	162
• Coles de Bruselas tostadas con salsa de ajos confitados	163
• Remolacha asada con mascarpone, cebada y vinagreta de cítricos	166
En papillote o en mariposa	170
Gratinada se ve la vida un poco mejor	174
• Gratinado de hojas verdes y patata	177
• Coliflor gratinada, patata cocida y ajetes tiernos	180
En la olla	183
Tiempo al caldo	184
• Caldo de pescado	189
• Caldo de pollo y carne	191
• Caldo de verduras	193
• Caldo con lo que hay en la nevera	195
Una tregua para la crema	196
• Crema de espárragos verdes y ensalada de espárragos crudos	203
• Crema de coliflor especiada con zanahorias caramelizadas	208
• Crema de verduras al horno	212
• Pasta con crema de tomates y ajos asados	215

Legumbres para irse a una isla desierta	216
• Lentejas de siempre	225
• Alubias verdinas con gambones	229
• Garbanzos salteados con calamares y su juguito	233
• Crema de lentejas con miso y cebolla frita	235
• Habitas, orzo, mantequilla y aceite de perejil	237
Cocinar al vapor se puede hacer sin vaporera	242
• Hinojo a la plancha con berberechos al vapor y mantequilla de cebollino	244
• Menestra de verduras al vapor con salsa tártara	246
En crudo	249
Curar en sal	252
• Anchoas con mantequilla de alcaparras y limón tostado	254
• Salmón ahumado	257
• Carpaccio de rábanos y caballa curada en sal con vinagreta	260
Pon un encurtido en tu vida	262
• Ensalada de pepino agridulce con chiles y sésamo	267
• Salmonetes fritos con mayonesa y encurtidos	271
• Sándwich de queso y encurtidos	273
• Paté de zanahorias asadas con encurtidos	278
Ensaladas: todo un mundo por explorar	282
• Ensalada de col lombarda, manzana y perejil con aliño cremoso de tahini	288
• Ensalada de alubias y pimiento rojo asado con alcaparras y eneldo	290
• Ensalada de tomates asados y aceite de albahaca	293
Si sabes hacer mayonesa, ya no tienes que aprender a cocinar	296
• Tomates <i>tonnato</i> y piparras fritas	300
• Guisantes y salsa holandesa	303
• Alcachofas y mayonesa de limón	306
En la sartén	311
Todo empieza en un sofrito	312
• Huevos al plato	316

• Arroz a la sartén	319
• Carne guisada	321
• Estofado de setas con polenta	326
Saltear se hace saltando	328
• Tortilla vaga de verduritas de primavera	331
• Judías verdes salteadas	334
• Calabacines templados con requesón, avellanas tostadas en mantequilla y cerezas	337
• Bisaltos salteados con salsa de yogur y huevos poché	340
• Verduras glaseadas	344
Escabechar no es de mayores	347
• Berenjena escabechada, mostaza en grano, crema de berenjena y sésamo garrapiñado	349
• Cogollos a la plancha y sardinas en escabeche	353
• Mejillones en escabeche de tomate con hinojo	358
A la plancha no se hacen solo las pechugas	363
• Cogollos a la plancha con queso pecorino, <i>guanciale</i> y pimienta	365
• Espárragos blancos con huevos revueltos y eneldo	368
• Ensalada de tomate, ciruelas a la plancha y ajo blanco	371
*Ahora que ya tenemos la nevera llena	375
Aprovechando lo que hay por la nevera	376
• Arroz cremoso hecho con las sobras de un puré	379
• Una sopa con cualquier cosa	383
• Tortitas de verduras con lo que hay por la nevera	385
EPÍLOGO	389
Índice onomástico y de materias	392

¿Qué es
ENTORNO?



Entorno es el recorrido que me llevó a cocinar y a entender la cocina como algo que va más allá de un proceso que transforma alimentos. Cualquier persona puede transitar este camino, pasar de comer y cocinar por inercia y costumbre a hacerlo de forma consciente y consecuente. Cuando yo empecé —mucho antes de estudiar gastronomía—, comía, probaba, repetía recetas de los libros que tenía mi padre en casa, lo observaba y replicaba sus movimientos. Entonces la comida era un elemento más de mi día a día al que no dedicaba ningún pensamiento o reflexión (más allá de disfrutar mucho del acto en sí, siempre he sido una chica de morro fino).

Formarme en alimentación, cocinar mucho y querer aprender sobre lo que cocinaba implicaba rascar. No podía cocinar con patatas sin saber que hay patatas nuevas y viejas; las primeras se recolectan en primavera y contienen más agua, por lo que son mejores para cocer y freír, y las segundas, al recogerse tras llevar meses formadas bajo tierra, tienen mucho más almidón y son mejores para guisar. Quería saber cuándo empezaba la temporada de patata y necesitaba poder diferenciar unas de otras. También mi oficio me permitió acceder a lugares que no habían formado parte de mi cotidianidad hasta el momento. Huertos, granjas pequeñas



y grandes, fábricas y talleres, cocinas ajenas... Así, poco a poco, fui entendiendo el entorno alimentario en el que me encontraba, aprendí a identificar el paso de las estaciones y a cocinar adaptándome a ellas, a comprar pensando dónde —y a quién— iba mi dinero. Mi vida, a través de la actividad que más tiempo ocupaba en mi día, era más consecuente y yo me sentía más feliz. Es lo que pasa cuando actúas conforme a tus valores, que te sientes más plena.

Antes cocinaba, es cierto. Mi padre me transmitió un disfrute genuino por la tarea y supe replicarla: aprender técnicas y mejorar recetas. Pero no ha sido hasta hace poco que realmente cocino con intención. Esta forma de comer y cocinar es posible para cualquiera.

Para llegar hacen falta dos cosas. Una la voy a ofrecer yo, es necesario que seas tú quien se esfuerce en llevar a cabo la otra. En este libro voy a enseñarte, a guiarte a través de los armarios de tu cocina, a contarte cómo mirar un guiso, a entender cómo se comportan los ingredientes cuando los cortas, calientas o enfrías. Quiero que cada comida a partir de ahora te sepa a tesoro una vez vislumbrados todos los agentes que intervienen para que el plato esté lleno. Pero apreciar una taza de café por la mañana no solo consiste en distinguir sus matices tostados y los aromas a fruto seco. Tampoco es solo valorar todas sus implicaciones sociales, ecológicas y culturales. Una taza de café por la mañana es un ritual propio afianzado, una bebida que forma parte del entorno personal de cada unx, a veces sola, a veces compartida. Porque la comida es política, pero sobre todo es emoción y amor hacia unx y hacia los demás. De ti solo necesito

voluntad para encontrar esa intención de la que hablaba antes. Ganas de mejorar tu relación con la cocina y tu entorno.

Este es un espacio para el conocimiento y la improvisación en la cocina. Porque una vez que sabes cómo funcionan los alimentos y las diferentes maneras de cocinarlos, puedes empezar a hacer, probar e inventar. Es importante aprender las técnicas: desde las elaboraciones más básicas hasta los procesos que ocurren en la sartén; esto nos permite cocinar a nuestro antojo, con lo que tenemos por casa, sabiendo el resultado que queremos obtener y cómo lograrlo. Al terminar el libro no quiero que sepas seguir una receta al dedillo. Ese es el último de mis objetivos. Al fin y al cabo, en tu día a día no vas a ir comprando los ingredientes específicos para elaborar una u otra receta, sino que vas a abrir la nevera y vas a preparar lo que puedas con lo que te encuentres. Lo que me encantaría ofrecerte a través de estas páginas es que, cuando te pongas a cocinar, lo hagas con la tranquilidad y el placer que otorga saber que te vas a preparar algo delicioso.

Mi objetivo es que, con el paso del tiempo, sepas escoger verduras, hortalizas, legumbres, especias y condimentos, combinarlos, mezclarlos y probarlos, convertirlos en creaciones deliciosas y nutritivas que te llenen de orgullo. Porque comer es visceral y nace del hambre irracional, pero cocinar es un acto-consecuencia del lugar en el que vivimos y su historia, que se construye con el paso del tiempo y evoluciona. Cuando no existía un supermercado con todos los ingredientes necesarios para la receta de *pad thai* con gambas y leche de coco a la vuelta de la esquina, se tenían que preparar unas patatas y dejarlas lo más ricas posible con lo que hubiese en la despensa. Un poco

de pimentón para dar sabor, unos trozos de tocino para hacerlas más ricas y sabrosas. Vino rancio, algunas hierbas. Un poco de ajo y media cebolla. Parece que hoy en día cocinar es seguir una lista de pasos, como si montases un mueble de Ikea, de la que no puedes salirte. Esto reduce la acción a momentos puntuales, cuando preparar la comida debería ser algo cotidiano. Otro dilema que encuentro es que al seguir una receta no estás utilizando las técnicas e ingredientes que empleas en tu día a día. ¿Para qué vas a comprar un bote de salsa de ostras para una elaboración concreta, si no vas a volver a usarlo nunca más? Seguramente ese bote se quede en la estantería esperando el día en que llegue su fecha de caducidad y acabe en la basura. No digo que no haya que salirse de la zona de confort, de hecho, es algo muy necesario si se quiere avanzar, y probar recetas completamente nuevas es una manera, pero se puede hacer de forma que realmente implique aprendizaje. Igual es más interesante que aprendas poco a poco sobre cocina asiática, conozcas el ingrediente, lo pruebes y lo añadas de manera gradual según las referencias que hayas visto (YouTube, amigx mix, es el mejor profesor que hay). Cocinar puede ser seguir una receta de algo que nunca has preparado, claro que sí. Yo misma aprendo nuevos platos, elaboraciones difíciles que no sé hacer sola así. Pero cocinar es, sobre todo, hacerse la comida todos los días. Usar todos los productos que ya tienes sin tirar nada a la basura. Es aprovechar las sobras del día anterior e improvisar una cena con cuatro cosas. Cocinar es conocer cómo se comportan los alimentos cuando los calientas, los cortas y los mezclas. Saber si ese sofrito necesita más sal, un poco de humedad o solo tiempo. Tal vez estás pensando que te parece más fácil seguir una receta al dedillo, pero te prometo que no hacerlo es la experiencia más liberadora y divertida que hay.



Es igual de importante conocer todas las implicaciones medioambientales, sociales y culturales que tiene la cocina: esto nos permite tomar decisiones que generan cambios positivos, comprar consecuentemente y ser conscientes de cómo nuestras decisiones alimentarias impactan en el entorno. Una frase que suelo repetir es la de «tu carro de la compra vale más que tu voto». Lo que comemos —o no comemos— determina políticas agrónomas, tiene una relación directa con la gestión de residuos, genera riqueza en unos lugares u otros e impulsa el uso de ciertas energías.

Entorno es cocina para dentro y cocina para fuera. Es cocina que sabe dónde se encuentra, que cuida de la persona que cocina y que cuida de lo que le rodea.

Con este libro quiero mostrarte por qué comes como comes. Identificarás costumbres y formas de hacer que has interiorizado y podrás elegir si quieres modificarlas o cambiarlas por otras que tengan un impacto más positivo. Espero que este espacio te haga pensar en tu origen, volver a la raíz, buscar a través de la alimentación maneras de conectar con la tierra. Quiero que dibujes el entramado social de tu barrio, pongas cara a las personas con las que estás conectadx a través del alimento. En estas páginas también te invito a que analices la relación que tienes con la comida. Las emociones que asocias a cada alimento, connotaciones y costumbres. Me emociona escribirlo, pero es que ver la comida y todo su potencial, las complejidades que abarca, sus sensibilidades, luces y sombras... es algo maravilloso que nadie debería perderse.



x 6 Unds.

7207736000

QUIVISA

Sp. de C. Ltda.

QUIVISA, S.L.

70 647 - www.quivisa.es

MADE IN SPAIN

4 X 3 LIT



5



4 X 3 LIT



5





4 X LIT

4 X 3 LIT

4 X 3 LIT

3 LIT

DUC-SOL[®]
LA POBLA DEL DUC (VALENCIA)

50000

