

Fragmento

iCook

Isma Prados



El manual de cocina para emancipados

www.ismacook.com

@ismacook

iCook

el manual de cocina para emancipados

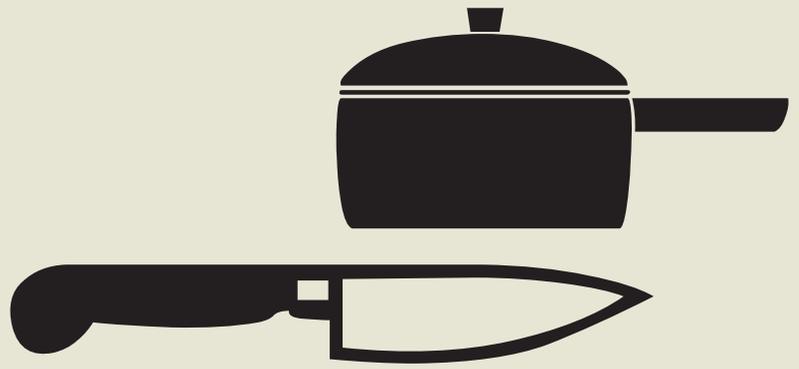
Isma Prados



A Lluïsa Farré,
ésta es la culminación del trabajo
que empezamos juntos

SUMARIO

- 7 **ÍNDICE DE RECETAS**
- 9 **PRÓLOGO.**
EL MANUAL DE LA EMANCIPACIÓN
- 15 **¿QUÉ COMER?**
 - 21 Las familias de alimentos
 - 35 Todos los colores del día
 - 45 La lista de la compra
 - 51 El carro bien lleno
 - 65 Cómo guardar la compra
- 81 **CÓMO COCINAR**
 - 89 Desayunos completos
 - 101 Menús completos
 - 106 — Puesta en escena
 - 122 — Técnicas de cocción
 - 179 Tentempiés





DESAYUNOS COMPLETOS

- 91 La receta del Dr. Lapointe
- 93 ¿Leche vegetal?... ¡Horchata!
- 95 Capuchino para microondas
- 97 *Smoothie*
- 99 De tenedor

PLATOS ÚNICOS COMPLETOS

- 138 Papas fritas
- 140 Empedrado
- 142 Al calor del mejillón
- 144 Arroz cremoso
- 146 ¡Un bocata de calamares!
- 148 ¡Hamburguesa COMPLETA!
- 150 Un caldoso de pescado
- 152 Caldoso PM (Peores Momentos)
- 154 Del pincho moruno al dürüm
- 156 Fideuá de *guais*
- 158 *Gahpasho ejcabeshao*
- 160 *Hommos sapiens*
- 162 La prima pizza
- 164 Estiraaaaaaaaaando la pasta
- 166 ... la receta del pulpo
- 168 Shrimp Sandwich
- 170 ¡Torti-ya!
- 172 *Xató*
- 174 Un taboulé
- 176 Wok'n'roll

TENTEMPIÉS

- 181 ...de infusiones
- 183 ...de bares
- 185 Un bocado o bocadillo
- 187 *Happy hour*
- 189 ...de la máquina expendedora



PRÓLOGO.

EL MANUAL DE LA EMANCIPACIÓN

«¿Qué vas a comer?» y «¿Cómo lo vas a cocinar?» son dos preguntas que a buen seguro te han formulado tus padres cuando les has comunicado tu decisión firme de empezar a vivir por tus propios medios. Has negociado con éxito la nevera del trastero (que encima es «combi» refrigerador-congelador) y la estufa que tenía la abuela en su piso antes de instalar la calefacción. El estudio que pretendes alquilar incluye una cocina monoplaza equipada con dos fogones eléctricos (o una vieja cocina de butano de cuatro fogones y horno), un «termo» eléctrico y un fregadero doble para enjabonar y aclarar separadamente, que irá la mar de bien, porque el lavavajillas no cabe. Solo falta el microondas... Pero ¡a ver dónde lo metes!

Cuando llega el momento de la primera compra, ¿qué pones en el carro? ¿Cuál es el criterio para escoger productos de uno u otro tipo? ¿Qué productos guardan la mejor relación precio-conservación-calidad alimentaria? ¿Cuáles, además, se cocinan en el menor tiempo posible?...

Este manual se centra en esos problemas cotidianos y da soluciones concretas: qué hace falta comer cada día, cómo componer un menú completo, cuáles son el material y los utensilios realmente necesarios, qué técnicas de cocción respetan mejor los nutrientes de los alimentos, cuáles deben ser los ingredientes frescos y los métodos de conservación para cada uno de ellos, cómo elegir las conservas «top 10» para formar una despensa que te saque de cualquier apuro o cuáles son las normas de seguridad alimentarias básicas para llevar el «tupper» a cuestras con la mayor tranquilidad.

Una dieta completa

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define una dieta completa como aquella que potencia el desarrollo óptimo para el individuo, tanto física como psicológicamente. Es decir, desde el punto de vista estricto de la alimentación, la que se compone de la infinidad de nutrientes que necesita tu cuerpo y en la cantidad correcta de cada uno de ellos, en equilibrio. Igual que la dinamo de una bicicleta, que para generar luz necesita que la rueda la haga girar, tu cuerpo necesita el movimiento físico y la luz del sol para convertir los alimentos en los nutrientes básicos que podrás asimilar como combustible vital... Es una máquina compleja que se refrigera y se depura con agua (cuanto más pura mejor) y que no para de descomponer el aire en oxígeno + CO₂.

Si te sorprende con qué facilidad reduzco casi a 0 el factor social de la alimentación, espera a oír esto: resulta que nuestras necesidades alimentarias forman parte de nuestra memoria genética; nuestro disco duro de arranque con el

sistema operativo que todos llevamos instalado (alias ADN) no ha cambiado desde que nos constituimos como *Homo Sapiens Erectus*, por tanto nuestras necesidades alimentarias básicas siguen siendo las mismas. Seguimos necesitando los mismos nutrientes que Ramsés II (él, un poquito más de agua) o Al Capone (él, un poquito menos de whisky).

Sin ser tan extremo, seguro que has escuchado relatos de tus padres o abuelos en los que te cuentan que hubo un tiempo no tan lejano en que no abundaban los alimentos y no todo el mundo podía acceder a una dieta rica en los diversos nutrientes. Desde entonces, y en menos de setenta años, hemos pasado a un escenario con un supermercado en cada esquina, a su lado una panadería-pastelería, a su lado un bar restaurante, a su lado una pizzería y a su lado una charcutería.

Otra cosa que ha cambiado es la cantidad de calorías que quemamos. Nuestra sociedad automatizada, tecnológico-industrial, ha reducido el esfuerzo físico en cada matiz cotidiano hasta tal punto que necesitamos foros específicos para la práctica del deporte. Los gimnasios se han hecho necesarios para mantener en equilibrio la ecuación comer-moverse-gastar (y no me refiero al dinero, sino a las calorías).

A quien piense que toda esta riqueza es una prueba irrefutable del triunfo de la sociedad del bienestar, le diré que más bien es la prueba de que nos hemos pasado tres pueblos. En los últimos tiempos hemos decantado nuestra balanza mucho más hacia el lado de comer que hacia el de moverse y gastar... es más, ya no solo está en tela de juicio la cantidad de comida que ingerimos cada día, sino también la calidad de los nutrientes que la componen así como la mutación que representa cómo comemos hoy respecto al patrón alimentario «ideal» que marca nuestra naturaleza. Los problemas que se derivan de una alimentación deficiente en nutrientes o demasiado rica en calorías (sobre todo grasas y carbohidratos) son uno de los quebraderos de cabeza para los ministerios de sanidad y agencias de alimentación y seguridad alimentaria de todos los países industrializados... con grado de epidemia.

Para ajustarme un poco más a la realidad prefiero invertir las dos premisas que sustentan el manifiesto de la OMS: sin una dieta equilibrada y completa es imposible el desarrollo pleno del individuo, tanto física como mentalmente. Aún somos lo que comemos (y lo que bebemos), así que mejor escoger la gasolina de los campeones para dar el máximo durante más tiempo.

Más allá de un libro de recetas fáciles para gente joven, *iCook* da sentido y dirección a las recetas, pues responde a la pregunta que nunca se formula cuando a uno se le propone una receta: ¿por qué esta? El objetivo es claro y directo: crear un sistema operativo para la alimentación doméstica contemporánea. No el verdadero, simplemente un método que funcione en todas las condiciones.

Y, por supuesto, todos los productos que proponemos cocinar en *iCook* se pueden encontrar en cualquier supermercado.

Isma Prados







¿QUÉ
COMER?





YA VA SIENDO HORA DE SABER QUÉ TE LLEVAS A LA BOCA

Bienvenido a la edad adulta. Los héroes y los ángeles no existen; por extensión (siento tener que descubriértelo yo) no existe la verdad absoluta acerca de cuáles son los mejores alimentos. Todos aportan algo beneficioso para el organismo. Y todos, a su vez, conllevan alguna consecuencia si abusamos de ellos. Para no equivocarse, lo mejor es plantear mucha variedad a lo largo de los días y no entrar en el ciclo de repetir cada semana los mismos platos, las mismas galletas para el desayuno o el mismo tipo de fruta.

Pero ¿cómo elegir? Parece que no haya cosa más difícil de responder. La información que recibimos proviene básicamente de los medios de comunicación: señoras iluminadas como anunciaciones de la Virgen María porque cada mañana se beben una botellita de leche fermentada que les dé poder, *skaters* que solo ligan con las chicas si llevan en la mano un perfecto Boyi-Ko (eso sí, sin los dientes choco-manchados), y una mano para ganar... En definitiva, muchos guiños, eslóganes e informaciones puntuales que no se pueden ordenar, que no aportan conocimiento sobre cómo debe ser una dieta completa. No te dejes embaucar por este escenario. Vas a ver cómo todos los alimentos se pueden clasificar en seis familias, las mismas que usan los profesionales de la nutrición, y que agrupándolas como fichas de colores resulta sencillo componer menús completos.

Eso sí, es tan importante el Qué como el Cuánto. Aunque consigas llenar la despensa, la nevera y el congelador con productos frescos de las mejores condiciones, hay que usarlos en su justa medida. En este capítulo de *iCook* te mostraré una tabla para saber qué cantidad media de cada tipo de alimento debes usar como RACIÓN de manera intuitiva, sin usar la calculadora científica para convertir unidades del sistema métrico internacional o dejándote los ojos en las etiquetas, resolviendo qué peso exacto tienen dos sardinillas de lata escurridas de su aceite...



COCINAR SIN PESAR

¿Qué es una ración? Aunque asocies la pregunta a salir de tapas o a la cantidad de comida que hay en un plato, en términos nutritivos una ración es la cantidad justa de cada alimento que debes incorporar en el menú para que te aporte el nivel de nutrientes adecuado en cada sentada. Este peso (o volumen, en el caso de los líquidos como la leche) varía para cada ingrediente, así que te propongo un sistema fácil para calcular raciones sin pensar, digo... sin pesar, con elementos que todos tenemos en casa: una cuchara sopera, una cucharilla de café, un vaso, un bol y una taza. Eso sí, para que todos trabajemos igual, tenemos que usar los mismos. En la siguiente página incluyo un cuadro que especifica sus características, así podrás encontrarlos en cualquier punto de venta de menaje doméstico. Fíjate en cada uno de los iconos: a partir de ahora los usaré para indicarte todas las medidas que aparecen en el libro.

TOMANDO MEDIDAS

VASO LLENO
200 ml



MEDIO VASO
100 ml



BOL LLENO
300/350 ml



MEDIO BOL
150/175 ml



TAZA LLENA
250 ml



MEDIA TAZA
125 ml



TAZA PEQUEÑA
50 ml



UNIDADES



1 CUCHARA DE CAFÉ
3 ml



2 CUCHARAS DE CAFÉ
6 ml



1 CUCHARA SOPERA
10 ml



2 CUCHARAS SOPERAS
20 ml



	PA		CO	
GS		FV		L
	FA		GS	
L		PA		CO
	FV		FA	