

Vanguardia



Bebidas



La casa



Recetas



# Periòdi Cook

Cocina en periódico

## • Sushi •

El estilo oriental se ha puesto en la vanguardia, cada día más gente alaga a su paladar con este exquisito plato japonés, de un vistazo a la cultura del sushi, sus recetas - Pg 13 - y por supuesto, cómo usted puede ser partícipe de ella en el ambiente urbano post moderno

Pg2

## • Sake •

Desde Basil, una cultura que ama recibir calurosamente al trago más noble y exótico del Japón, el Sake, bajo varias influencias de la cultura occidental, esta nueva tendencia es muy aceptada por los Paulistas, introduciéndose en un mundo mucho más amante del Lounge

Pg6

## • Salud •

Según los expertos, una dieta a base de pescado y carnes blancas es lo ideal, si deseas vivir más saludablemente, descubre varios trucos y recetas sencillas y deliciosas, para que disfrutes tú y tu familia, de un banquete día a día, con los secretos más recomendados del chef

Pg9

## Cocktail Vampírico

Los mejores cocktails de Mexico nos revelarán los secretos de su inconfundible y sensual sabor de la noche del DF (véase página 7)

## Lima, capital gastronómica de america latina.

Los turistas de latinoamérica y el mundo no dejan de hablar de ella, se concentran en noches fantásticas dentro de un ambiente cosmopolita, lleno de una gran variedad de platos y bebidas a las que tu puedes tener acceso solo con visitar Lima, tierra ancestral de gran diversidad

de gente, platos, sabores y lugares turísticos, es por esto que es catalogada como la capital gastronómica de america latina, venga y de un paseo por nuestra reseña turística gastronómica, entretenga su vista y en tiempos futuros, su paladar.

Pg4





# Sushi

• Demos un paseo por la tradición japonesa del Sushi, que desde tiempos recientes deleita a los occidentales con inconfundible sabor

El sushi es un plato de origen japonés con base en arroz cocido adobado con vinagre de arroz, azúcar, sal y otros ingredientes, incluyendo pescados o mariscos. Este plato es uno de los más reconocidos de la gastronomía japonesa y uno de los más populares internacionalmente y recomendado por nutricionistas.

Aunque normalmente se asocia el sushi con el pescado y el marisco, también puede llevar verduras o huevo, o incluso cualquier otro acompañante. Además, los productos frescos tradicionales que acompañan al arroz no tienen que ir siempre crudos. Se incluyen también preparaciones hervidas, fritas o marinadas. Es decir, que el nombre sushi se refiere a la preparación del arroz y que el acompañamiento, si bien es relevante en el sabor, no hace al plato en sí. Aunque existe una variedad de acompañamientos de sushi internacionalmente reconocidos y acostumbrados, lo ideal es que cada región adopte acompañamientos típicos del lugar con pescados o frutos de la región que estén identificados con el gusto y la gastronomía local. Sin embargo, debe abstenerse del uso de pescado de agua dulce crudo, dado que, a diferencia del pescado de mar, puede contener salmonela.

El sushi se prepara generalmente en raciones pequeñas, aproximadamente del tamaño de un bocado,

y puede adoptar diversas formas. Si se sirven el pescado y el arroz enrollados en una hoja de alga nori se le llama maki ('rollo'). Si se trata de una especie de albóndiga de arroz cubierta por el pescado hablamos de nigiri. Cuando el pescado se presenta embutido en una pequeña bolsa de tofu frito se denomina inari. También puede servirse un cuenco de arroz para sushi con trozos de pescado y algunos otros ingredientes por encima; entonces se llama chirashizushi.

Fuera de Japón el nombre "Sushi" designa sólo a las variedades más habituales del mismo, como el makizushi o el nigirizushi; curiosamente se suele hacer extensivo al sashimi, un plato a base de pescado crudo pero sin arroz.

## Cómo comer sushi

Los elementos básicos al momento de consumir sushi son: un plato, hashi (o palillos de madera), hashioki (o posa-palillos), wasabi y gari (o jengibre curtido).•Los japoneses aconsejan comerlo con palillos o cubiertos de madera, o directamente con la mano; pero se

debe evitar el uso de utensilios metálicos como tenedores, cucharas o pinzas, ya que los mismos alterarían el sabor de la comida

## Cómo lo debes hacer

•Se vacía una cantidad de salsa de soya en un pocillo pequeño. Luego se toma un poco de wasabi con un palillo y se diluye en la salsa de soya o bien agregar un poco de limón en la salsa de soya. •Tomar una pieza de sushi con los palillos y untarlo dentro de la salsa de soya levemente, pero sin mojarlo por el lado del arroz, para no descomponer la pieza. •Llevar la pieza completa a la boca y comerla de una vez. •Cuando no se estén usando los palillos, dejarlos sobre el hashi-oki o sobre el plato. •No se considera de buena educación dar comida a otro comensal con los propios palillos, ni jugar con ellos, mantenerlos separados,

pinchar la comida, o moverlos por el aire. •Entre bocado y bocado se puede comer trozos de gari, que ayuda a limpiar el paladar de los sabores. •Tratar de dejar el plato completamente limpio e impecable de alimento, especialmente de arroz. •No comer wasabi en gran cantidad porque es muy picante.

Existen restaurantes especializados en sushi llamados kaiten zushi (tren de sushi o cinta transportadora de sushi), transportan el sushi a lo largo de una barra y es la forma más corriente de mostrar este plato, tanto en Occidente como en Japón; los clientes van tomando los platos como de-seen. Cada plato de la barra está codificado con colores y cada color denota el precio del sushi; al final, cuando se paga, la cuenta se realiza con base en la cantidad total de platos que el cliente haya tomado.

Sushi de salmón y wasabi, close up por Fabián Muñoz, - periodicook

№85

ALCOHOL  
IS NOT THE ANSWER  
IT IS JUST AN  
ADVICE



# Lima capital gastronómica Latino americana



📌 Los turistas no dejan de hablar de ella, se concentran en noches fantásticas dentro de un ambiente cosmopolita, una gran variedad de platos y bebidas a las que tu puedes tener acceso con visitar Lima

Cada día que pasa, la cocina toma más protagonismo en la sociedad y economía del país. Prueba de ello, es que ahora los turistas que llegan no solo lo hacen por nuestro patrimonio histórico y cultural, sino también atraídos por los platos que puede degustar.

“Los estudios que tenemos sobre la forma cómo decide el turista visitar el Perú indican que un 42% lo hace porque la

gastronomía es parte del destino de nuestro país, y eso es algo muy importante para nosotros”, sostuvo Pérez a la agencia Andina.

El titular de Comercio Exterior y Turismo señaló que la cocina nacional le da un plus al Perú como destino turístico, por lo que se debe diversificar las bases a fin de que la gente vaya a ciudades como Cusco también por su comida y no

solamente por Machu Picchu. “La atracción que genera la cocina peruana en el mundo alienta el hecho de seguir trabajando de forma descentralizada en la promoción de las cualidades culinarias de las regiones”, añadió.

Foto: y artículo  
Miguel Bellido/  
Archivo El Comercio

## ¿Que hacer en Lima?

11:00 horas - Lo primero, luego de ocho horas de vuelo es dejarse abrazar por la habitación del hotel, mejor si tiene vista al centro histórico, y tomar un baño caliente para olvidar el cansancio de horas sin dormir. Después hay que salir con mucha hambre e ir al barrio de Miraflores, entrar al restaurante Rosa Náutica ([www.larosanautica.com](http://www.larosanautica.com)) y ordenar una de sus especialidades: los mariscos, un coctel con todo, acompañado de una chicha morada, bebida hecha con maíz morado y frutas.

14:00 horas - Muy cerca del restaurante caminamos unas cuadras para encontrarnos con el Parque del Amor, ahí está nuestro guía, Pedro, quien nos lleva al corazón de la urbe para visitar la plaza de San Martín, la de Armas y el Palzacio de Gobierno. Seguimos hacia la catedral y al Palacio del Arzobispado, este edificio parece haber sido traído de Egipto, su diseño es de tipo arabesco. Después de un rato, Pedro dice que nos tiene que mostrar algo que nos dejará helados. Desconfiamos, pero al ver que es el Templo de San Francisco, entramos sin tener la mayor preocupación.

Bajamos unos escalones y sí, no podemos creer lo que vemos, un montón de catacumbas llenas de huesos humanos, formados perfectamente. Son los restos de los habitantes de esta ciudad que antes eran sepultados aquí. Pero mejor vamos a algo más agradable y visitamos una pequeña cantina ubicada justo atrás el templo. La atiende don Mario y dice que él hace el mejor pisco sour. Su precio es de cuatro dólares.

17:00 horas - Aquí termina la labor del guía (25 dólares, por persona), pero nos recomienda conocer el Museo Larco ([www.museolarco.org](http://www.museolarco.org)). Habrá que darnos prisa, lo cierran a las 18 horas. Aquí está la colección más grande de cerámicas de culturas preincaicas del país, pero su mayor atractivo, es una sala de piezas eróticas de la misma época que es inevitable no estudiar. Entrada: dos dólares.

# Martini's y seducción

Reconocido como uno de los mejores tragos del mundo, el martini nos invita a explorar su romántica y glamorosa vida en la noche citadina.

El Martini o Martini seco (Dry Martini en idioma inglés) es uno de los cócteles más conocidos en todo el mundo, compuesto de ginebra con un chorro de vermouth. Suele servirse en copa de cóctel, adornado con una oliva cruzada. Existen numerosas variantes del Martini, aunque quizás la más conocida sea el Vodka Martini, en el que se sustituye la ginebra por vodka.

Además del Vodka Martini, existen diversas variaciones de la receta, como el Martini dulce, en el que se sustituye el vermouth seco por vermouth rojo y se decora con una cereza al marrasquino;<sup>3</sup> o el Perfect Martini (Martini perfecto), compuesto de 5.5 cl de ginebra, 1.0 cl de vermouth seco y 1.0 cl de vermouth rojo, decorado con piel de limón o una cereza al marrasquino.<sup>4</sup> También el Gibson, un martini servido con una o dos cebollitas perla en vez de la clásica oliva.

El Martini parece haber sido creado hacia 1910. Su nombre podría derivar del Sr. Martini, jefe de barra de la sala Knickerbocker Club de Nueva York en la primera década del siglo XX. También se relaciona con un Sr. Martínez, que pudo inventar el cóctel en un bar de Boston, a finales del siglo XIX. También puede derivar de la marca de vermouth Martini & Rossi, que exportaban sus productos a Estados Unidos mucho antes de que el cóctel existiera.

Existen numerosas anécdotas o leyendas relacionadas con el Martini. Cuando se derogó la Ley seca estadounidense, un recién elegido presidente Franklin Delano Roosevelt preparó un Martini seco en la Casa Blanca para oficializar el mandato;<sup>6</sup> años después, en la Conferencia de Teherán de 1943, el mismo Roosevelt le preparó un Martini a Stalin, quien opinó que «enfriaba más el estómago que otra cosa», opinión desmentida por su sucesor, Nikita Krushchev, quien tras beberse uno especialmente fuerte dijo que era «la más letal de las armas estadounidenses».

Son también varias las teorías y leyendas sobre las proporciones exactas del Martini. Se dice que el primer ministro británico Winston Churchill era conocido por preferir un Martini seco al que se «mostraba», sin añadir, el vermouth. También se dice que Ernest Hemingway gustaba de una alta proporción de ginebra (15 a 18 cc), en vez de la mezcla de martini clásica (8 a 2cc).

Es también conocida la discusión sobre el modo de preparación del Martini, representada en la cultura popular en la figura de James Bond, el personaje del novelista inglés Ian Fleming, quien en todas sus películas, cuando pide su bebida favorita, añade: «agitado, no removido», lo que se denomina en rigor un "Bradford". W. Somerset Maugham declaró por otro lado que «un Martini debe siempre ser removido, no agitado, de modo que las moléculas descansen sensualmente unas sobre las otras».

"Alien martini" pieza artística por Apolinar Román, elaborada con técnica mixta



# Mitos sobre Sake

Artículo por Andrés Navarro

Seguro que os habéis dado cuenta que últimamente ando muy oriental, que si sushi, que si alguna receta thai. El caso es que lo desconocido de toda su cultura gastronómica me atrae mucho, es navegar por aguas desconocidas y eso tiene un aliciente que a quien le gusta la gastronomía en toda su amplitud sabe agradecer. Pero se corre el peligro de no documentarse bien por eso me ha gustado mucho la información sobre los mitos falsos del Sake.

El primer mito del que habla es sobre la relación del Sake con el vino de arroz. Si bien es cierto que se fabrica con granos de arroz, hay que decir que el Sake no es un vino de arroz como el Mirin. El proceso de elaboración del Sake es más parecido al de la cerveza que al del vino, y se fabrica en instalaciones destinadas solo para producir Sake.

Por lo que parece en Estados Unidos se ha puesto de moda utilizar Sake de mala calidad en combinados para emborracharse y ligar.

Bueno, aquí se hace con otras cosas. Por lo que parece que ha crecido una creencia popular que indica que sirve para enamorarse. Y nada más lejos de la realidad.

El Sake da una resaca muy mala. Es otro mito, realmente lo que da resaca de algo es beber con imprudencia. Dónde explican estos mitos (en el vía) indican que el Sake tiene sulfitos y que como tal esto puede dar lugar a dolores de cabeza en personas sensibilizadas a estos elementos, presente por otra parte el vino.

Tal vez por los mitos anteriores se piensa que el Sake es barato. Pero hay Sabes premium que cuestan bastante dinero. Eso sí, se puede aprovechar mejor que el vino, ya que dura más tiempo abierto sin estropearse. En fin, una serie de detalles que seguro que desconocíamos sobre el Sake y que nos puede venir bien si queremos acercarnos un poco más a una bebida con muchos aspectos culturales.



Entre las extravagancias de la exhibición comercial, se encuentran varias piezas artísticas recurrentes al sake, este licor de arroz es catalogado como uno de los tragos más versátiles en estilos y simbología, existen botellas de sake con hojuelas de oro puro, lo que hace que el consumidor se sienta “una joya”



Ilustración sobre sake en contenedor antiguo, pintura digital

Desde Basil, cultura que ama recibir calurosamente al trago más noble y exótico del Japón, el Sake, bajo varias influencias de la cultura occidental, esta nueva tendencia es muy aceptada por los Paulistas, introduciéndose en un mundo mucho más amante del Lounge



# Cocktail Vampírico



Los mejores cocktails de Mexico nos revelarán los secretos de su inconfundible y sensual sabor de la noche del DF

El cocktail "Vampiro" es uno de los cocktails más exóticos y ligeramente irónicos que existen en el mundo, creado en Mexico, este es un cocktail a base de tequila y salsa tabasco, más conocido por su picante y sombrío sabor.

Creado generalmente para ocasiones especiales, este cocktail se sirve en haloween o en clubes algo alternativos, dejando a su fuerza y agresividad en su sabor en un primer plano cuando toca el paladar, no apto para gente no tolerante al picante.

En clubes nocturnos o en fiestas, su contenido de tequila varía de acuerdo al usuario, es un trago algo informal a la hora de servir, no tanto por su relatividad de contenidos, sino por su presentación, se le dice "Vampiro" por la salsa sangrita que tiene y por su semejanza a la sangre, en las cuales los vampiros toman en copas antiguas en sus castillos.

Recomendado hacer el ritual del "Tablazo" con tequila, este trago cautiva a quien lo prueba, si es que resiste a su picor claro....

Morris bar en lima Perú, primer anuncio de cotería registrado en latinoamérica Archivos Históricos peruanos.

## INGREDIENTES:

tequila  
sangrita  
jugo de naranja  
2 limones  
salsa inglesa  
salsa tabasco  
sal  
salsa de soya o jugo maggi  
4 cubos de hielo

## MODO DE PREPARACIÓN:

se escarcha un vaso largo se divide imaginariamente en 5 partes se agregan los hielos se ponen 2 partes de tequila se agrega el jugo de limón la salsa inglesa, la salsa tabasco y el jugo maggi (solo un poco al gusto) se añade una parte de jugo de naranja y se rellena el faltante con sangrita se agita para incorporar todo, y el cóctel ya está listo

Have You  
Registered  
in  
Morris' Bar  
LIMA  
?

You will find the names and addresses of many of your friends in this register. It is at the free disposition of all English speaking persons who reside in or who pass through Lima.

**MORRIS'  
BAR**

at CALLE BOZA, 836,  
LIMA, Peru,

has been noted for many years for its "Pisco Sour" and its reputation for "Legitimate Liquors."

The Bar Register has become a veritable "Who's Who" among West Coast travellers and many friends have been located through the information within its pages.

# Pisco Sour

Una de las bebidas más famosas del mundo nace en Perú, ahora celebrando el día internacional del pisco en Perú, trasladémonos hacia el centro de la fiesta

El pisco sour es un cóctel preparado con pisco y el jugo de limón con diversos agregados. El antecedente de la bebida se ubica en el Virreinato del Perú donde se habría mezclado el pisco con limón alrededor del siglo XVIII cerca a la Plaza de Toros de Acho, para luego crearse el Pisco Punchmezclando pisco, limón y piña en el bar Bank Exchange en San Francisco.<sup>1</sup>

Las primeras menciones al pisco sour aparecen en 1924 en una nota<sup>2</sup> que promociona el Bar Morris de Lima, capital del Perú; y otra en 1934 en la novela La chica del crillón del escritor chileno Joaquín Edwards Bello.

La receta clásica de este trago tradicional de la gastronomía del Perú, basado en el pisco quebranta<sup>12</sup>, es: 3 onzas de pisco, 1 onza de jugo de limón verde para otorgar acidez, 1 onza de jarabe de goma, 1 clara de huevo, 6 cubos de hielo y 1 o 2 gotas de amargo de Angostura. Esta combinación ha

de agitarse en coctelera hasta que los ingredientes se combinen. Las gotas de amargo de Angostura son de ornamento.

Si se usa licuadora, han de licuarse todos los ingredientes por un minuto, menos la clara de huevo; apagada la licuadora agregar la clara de huevo y licuar por cinco segundos más.

Esta receta del pisco sour se hace más agradable si se le colocan dos clases de pisco, uno puro y otro que sea aromático.

El pisco del Perú se produce desde fines del siglo XVI,<sup>3</sup> el cóctel llamado pisco sour se originó inicialmente en 1910 en The Anglo French Ticapampa Silver Mining Company Ltd. en la Casa de Gerencia que era atendida por chefs y bartenders franceses a los ingenieros que trabajaban en Ticapampa (Ancash) y que tenía relación con otra empresa minera Huarón Mines en Cerro de Pasco, donde se formaron barmans peruanos

como Juan de Dios Mejía Romero que viajó a Lima y Demetrio Ríos que fue enviado a Cerro de Pasco y el señor Morris aprendió de éste, porque su función y trabajo era en Railway. La característica es que las empresas mineras siempre han compartido servicios y costumbres adquiridas.

## Día del pisco peruano

El Perú entero honrará a nuestro licor bandera. Y el tradicional distrito de Surco, cuna de las bodegas limeñas de antaño, ha organizado una serie de actividades para celebrar el "Festival del Pisco Surco 2010: Nuestra Patria, Nuestra Fiesta, Nuestro Pisco" en donde se podrán degustar diversos cocteles hechos a base de pisco. Ubicada en el Parque de la Amistad, este festival del pisco reúne a 30 de las mejores bodegas, provenientes de Lima, Ica, Arequipa, Moquegua y Tacna. Además, los asistentes podrán apreciar expresiones del arte popular en todas sus manifestaciones: en la música, la danza y la poesía., claro

### la historia

#### Pisco Punch

■ Existe una mención en el Mercurio Peruano sobre la preparación de un trago con pisco y limón que data del siglo XVIII.  
■ Por la prohibición de la venta de aguardiente por las peleas que originaba cerca a la Plaza de Toros de Acho, nace este producto denominado 'punche', el cual era vendido por los esclavos. Este podría ser un antecedente del llamado Pisco punch.

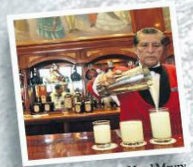
#### Los hoteles y el pisco

■ Fueron los bartenders del Bar Morris quienes difundieron la receta en los hoteles de Lima cuando el bar dejó de funcionar en 1933.



Hotel Bolívar

■ Los hoteles más elegantes de la época lo comenzaron a imitar. Llegó así al hotel Maury, en la esquina de los jirones Ucayali y Carabaya, y al hotel Bolívar, en la Plaza San Martín intersección con la avenida Colmena. Ambos lugares son considerados como los creadores del pisco sour tal como lo conocemos hoy.



Hotel Maury

#### El Bar Morris

■ El cóctel llamado pisco sour se originó en el Perú en los años veinte en el Bar Morris del Jr. de la Unión. El inventor de la primera fórmula fue el californiano Víctor V. Morris, propietario del bar, donde lo ofrecía como una novedad. El cóctel se inspiró en el whisky sour.  
■ Fue creado agregando, a la tradición inglesa del sour, ingredientes que equilibraron la acidez del limón del Perú.

#### El Día del Pisco Sour

Por Resolución Ministerial 161-2004-PRODUCE, con fecha 22 de abril de 2004, se instituyó "el primer sábado del mes de febrero de cada año, como el Día del Pisco Sour, a nivel nacional".

### las versiones

Un clásico es irremplazable, pero la creatividad peruana, que no tiene límites, no deja de ofrecernos atractivas versiones como las que aquí mostramos. Algunas se preparan con frutos puestos a macerar en pisco. No tema, el pisco es tan noble que con todo combina (o con todo macera).



**Chicha Sour**  
Dos bebidas tan peruanas como el pisco y el refresco de maíz morado en un matrimonio singular



**Coca Sour**  
La tradición del pisco y el misticismo de la ancestral hoja de coca

# el pisco sour

## Pisco es Perú

...y si es convertido en pisco sour, sabe mejor. Celebre mañana el Día del Pisco Sour preparando y bebiendo nuestro coctel de bandera, aquel que, aunque creado por un californiano, es purito Perú (como un quebranta) porque tiene nuestro pisco y nuestro limón norteño, ingredientes que son únicos e inimitables. Además, sepa cómo prepararlo y cómo acompañarlo visitando [www.peru21.com](http://www.peru21.com)

### la fórmula tradicional

En una coctelera coloque tres onzas de pisco quebranta, una onza de limón, una onza de jarabe de goma, seis cubos de hielo y clara de huevo. Agite durante 10 segundos. Sirva y agregue unas gotas de amargo de angostura.

#### Amargo de Angostura

Creado por el médico alemán Johann Gottlieb para el alivio de los trastornos estomacales, ocupa el su lugar en la gastronomía al descubrirse sus bondades aromáticas. El par de gotas que coronan al pisco sour, ha hecho que sea un ingrediente irremplazable.

#### Clara de huevo

Solo un toque, para crear la espuma del sour, tan vistosa y gustosa.

#### Jarabe de goma

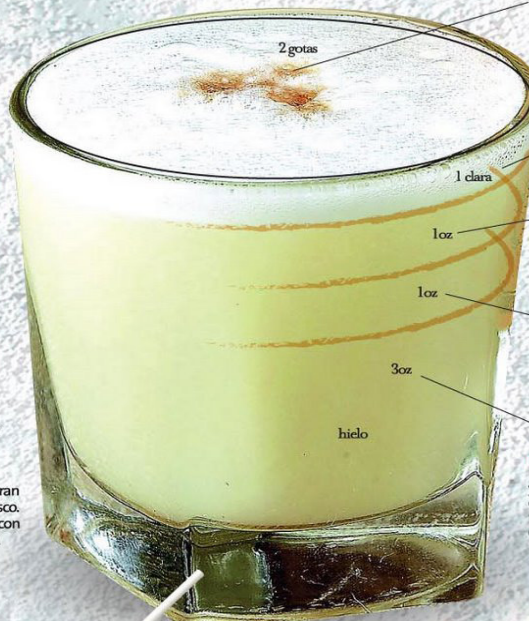
Es el almibar producto de la disolución sobresaturada de agua y azúcar, cocida hasta que comienza a espesar. La consistencia depende de la saturación de azúcar en el agua y del tiempo de cocción.

#### Jugo de limón

El limón sutil es una variedad única de nuestro país. Sus propiedades han hecho que el cebiche y el pisco sour sean parte de nuestra identidad nacional.

#### El pisco

Por razones históricas, geográficas y jurídicas esta bebida espirituosa extraída de la destilación del mosto fermentado de la uva, es el licor insignia del Perú.



**Dolphin Sour**  
Tiene el color de una piscina y el sabor del verano



**Sour de ají limo**  
Cuando el pisco pica es pura energía



**Kafa Sour**  
Agradable metamorfosis del café ante una dosis de pisco



**Aguaymanto Sour**  
Cítrico y sabroso, un sour para dioses



**Carambola Sour**  
De la selva, como la cumbia, un coctel que calienta

# Pescado, Alimento fundamental para la Salud

Aunque es propio de nuestra gastronomía, cada vez consumimos menos pescado y esto puede significar la ausencia de proteínas diferentes, de grasas saludables y carnes magras ricas en minerales, por eso, en la dieta habitual el pescado debería estar presente al menos unas tres veces a la semana, de manera de obtener proteínas de diferentes orígenes.

Por otro lado, los nutrientes que posee el pescado no son iguales a la carne de origen vacuno, porcino o de aves, sino que cuando el contenido de grasa es significativo, los pescados contienen ácidos grasos esenciales y omega 3 bueno para la salud cardíaca. Además, los pescados tienen similar cantidad de proteínas pero con diferentes aminoácidos.

Asimismo, los pescados suelen tener mayor proporción de sodio de origen natural en su composición y menos colesterol por igual cantidad de grasas comparado con otras carnes.

Por todo eso y porque podemos obtener ricos platos usándolo como ingrediente en la cocina, el pescado debe estar presente en la dieta habitual.

Sabemos que el contenido de grasas totales de los pescados es variable y que en función de ellos

El pescado es uno de los alimentos con mayor protagonismo en la dieta mediterránea, y además de ser ideal para sabrosos platos en la cocina, el pescado es un ingrediente fundamental para la salud, pues sus propiedades lo convierten en un integrante importante de una dieta saludable.

se denominan pescados blancos a aquellos que no alcanzan el 5% de grasa y pescados azules a aquellos que superan el 10% de grasas totales.

También podemos clasificar los pescados en función de su contenido de grasa en: grasos, semigrasos o magros. Entre los primeros encontramos el atún, la caballa, salmón, sardina, arenque, siendo la anchoa, la trucha, el bonito o el cangrejo pescados semigrasos que poseen entre 2 y 8 gramos de grasa por cada 100 de alimento.

Los pescados magros y también llamados blancos son el bacalao, lenguado, merluza, mero, róbalo, langosta, calamar, pulpo, camarón, almejas, entre otros.

El contenido de grasa de algunos pescados es superior, debemos tener en cuenta que siempre dentro de este total de grasa encontramos ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, entre éstos últimos se destaca el omega 3 con función antiinflamatoria y antioxidante, cuando el pescado es magro su contenido disminuye y cuando es graso, debemos considerar que esa grasa tiene buenos efectos en el organismo.

Respecto al contenido en omega 3, los pescados que más de este ácido graso poseen son la caballa, el arenque, el salmón, el caviar, el jurel, la sardina y el atún, en orden decreciente.

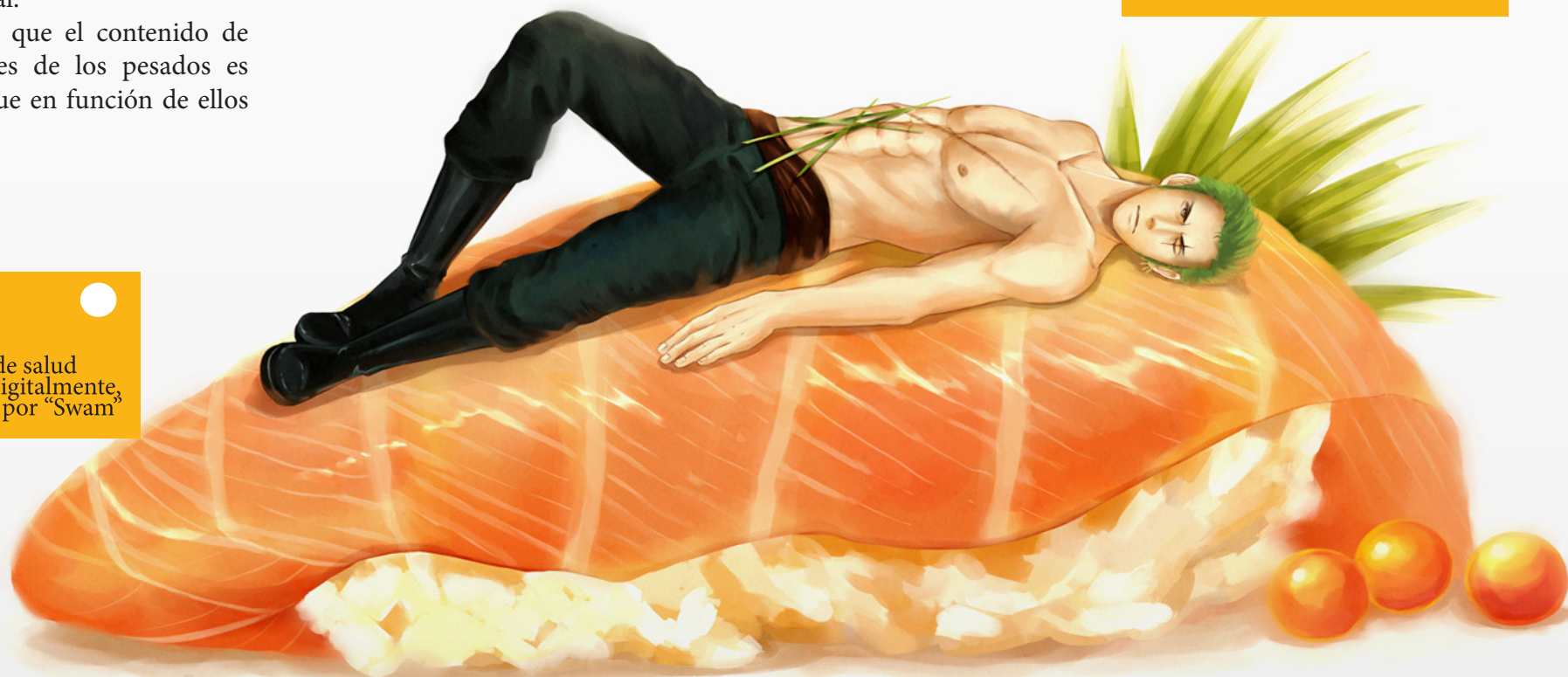
## Cómo consumir más pescado

Dada las valiosas propiedades del pescado, su contenido en proteínas similar al del resto de las carnes, con menor colesterol, sus grasas más saludables y su riqueza en minerales, no podemos dejar de consumir pescado para cuidar la salud. Por eso, dada la tendencia en baja de su ingesta, te damos algunos consejos para incluirlo en la dieta habitual:

- Si el problema es su aspecto físico y su aroma, debes elegir un pescado fresco y puedes incluir el pescado desmenuzado como parte de una receta, así como también bien condimentado, por ejemplo: un pastel de bonito, albóndigas de merluza, pastelitos de dorada, u otra.

- Para que el pescado no resulte seco y conserve un buen aroma y sabor, usar buenas técnicas de cocción es importante, por eso puedes cocinar al papillote un filete de pescado blanco, puedes realizar ceviche o bien, acompañar con salsas

Concepto de salud retratado digitalmente, ilustración por "Swam"



Cada vez más la comida se convierte en un manjar para paladares exquisitos. Los "cocidos de la abuela" dejan paso a la alta cocina, donde la explosión de sabor gana la batalla al minimalismo de las exquisiteces. La variedad se lleva, así que si se quiere deleitar a los comensales con una cena a la última lo mejor es apuntarse al bufé.

# Cocine con Glamour En casa



Ollas, sartenes, cucharas de madera, cuchillos... quizá suene a pesadilla tener que contar con todos los utensilios de la cocina para preparar una docena de platos, pero con un poco de paciencia la tarea es fácil y bastante asequible. Lo positivo que tiene un bufé informal es que agrada a todos, ya que vegetarianos, carnívoros y amantes de los canapés pueden disfrutar de una cena conjunta.

Lo primero es saber qué tipo de invitados irán a la casa. Dependiendo de eso el menú se dirigirá hacia una tendencia u otra. La lista de la compra es imprescindible para que no te olvides nada, ya que la organización es, ante todo, la mejor base para la preparación de una gran velada. Para eso es imprescindible saber justamente los menús que se cocinarán... y no hay que olvidar que se tiene que contar tanto con recetas calientes como con las frías.

Ensaladas: Las ensaladas son fáciles de preparar, llenan y además ofrecen la posibilidad de ser creativos. Debido a su colorido dan un toque especial a la mesa, por lo que de paso decoran. Nunca pueden faltar varias salseras para que los invitados aliñen a su gusto.

Carne y pescado: Carne y pescado, tiene que haber opción a todo. Lo mejor es prepararlos en taquitos, ya que en un bufé la gente acaba de pie en reunión y se tiende a picotear más que a sentarse tranquilo. Otra forma de presentar estos alimentos es por medio de

empanadas, eso sí, como no se ve el interior en este caso habrá que distinguirlas. Un truco es usar distintos palillos.

Tabla de quesos: Algo que siempre queda bien en todas las cenas es una tabla de quesos. Sirve para abrir el apetito o para que los más comilones puedan pinchar y no se queden con hambre. De cabra, de vaca, tierno, curado... tiene que haber de todo.

Verduras: Por si tenemos a algún vegetariano es imprescindible contar con más de un plato a base de verduras. Algo muy socorrido es disponer de patatas y una parrillada. Pimiento verde y rojo, cebolla, tomates, berenjenas... se pasan por el brasero y ¡plato hecho!

Postres. En cuanto a los postres la mejor opción es preparar una o varias tartas, ya que los helados soportan menos el estar fuera del refrigerador y cada invitado lleva un ritmo distinto a la hora de comer, así que la sobremesa se puede alargar. Lo ideal es una tarta de chocolate y otra de frutas, ya que sobre gustos no hay nada escrito.

Bebidas. Y como colofón, una bebida muy socorrida: el vino. Para los que no toman alcohol es importante disponer de refrescos de cola, naranja o limón y, claro está, una jarra de agua para los más sanos. Las copas sólo hay que sacarlas una vez que todos han acabado de comer.

Pero aunque el menú sea lo esencial hay algunas normas básicas de presentación. En primer lugar los platos se tienen que mostrar en una mesa bastante amplia y rectangular por si varias personas se levantan a servirse a la vez. El soporte no debe de estar pegado a la pared, de ese modo más gente podrá disponer de la comida al mismo tiempo. Es conveniente que las ensaladas estén más cerca del borde, ya que a la hora de separar la ración puede caerse algún otro condimento en otro plato.

Para dar una buena impresión es necesario prestar atención a la estética de las fuentes y, sobre todo, de los cubiertos para servir. Seguramente hay que comprarse alguno, ya que es vital que cada plato tenga el suyo. Además no hace falta gastarse un dineral, incluso es recomendable que sean de plástico por si se caen al suelo.

# Disfruta Sushi

## ¡Hazlo en casa!



Palillos chinos, para sushi, diseño por Wasabi inc. Japón

Los ingredientes básicos del sushi son el pescado fresco sin cocción, vegetales, arroz, vinagre de arroz y algas. Su elaboración no es tan complicada como inicialmente pudiera parecer. Lo que está claro es que, como con todo, con la práctica mejorarás tu técnica y habilidad para hacer sushi. Así que ármate de paciencia y corre a comprar los ingredientes para empezar a practicar.

Para cocinarlo requieres de unos utensilios muy concretos como son una estera de bambú y una paleta de madera. Pero, por ser la primera vez, vamos a utilizar nuestras herramientas habituales de cocina.

Los ingredientes serán fáciles de encontrar dada la internacionalización de este original plato o bien en supermercados de grandes superficies o en tiendas de productos asiáticos. Los pescados más utilizados son el salmón, el atún y diferentes mariscos. Eso sí, es mejor usarlos congelados para prevenir la infección por anisakis.

Aunque el sushi puede adquirir diversas formas, vamos a empezar por la más conocida, la llamada maki (rollo). ¿Cómo hacerlo?

1. Lava el arroz varias veces con el fin de eliminar lo máximo posible el almidón. Después cuécelo y déjalo reposar 15 minutos cubriéndolo con un trapo. Es importante que el arroz quede algo pegajoso con el fin de poder hacer los rollos.

2. Añade al arroz y el vinagre de arroz que anteriormente habrás mezclado con azúcar y sal.

3. Corta el pescado y las verduras en tiras finas. Y sobre el alga nori extendida (humedecida ligeramente) coloca el pescado y las verduras (pepino, aguacate) y enróllalo. Cierra el sushi sellando el extremo con un poco de agua.

A la hora de servir, corta el rollo con ayuda de un cuchillo mojándolo en agua y limpiándolo bien entre corte y corte. En este sentido, ten en cuenta que el sushi se presenta en porciones pequeñas, de bocado.

### En la mesa

Sírvelo acompañado de diferentes salsas: jengibre, salsa de soja, wasabi... y en un plato que haga juego con los colores y el atractivo de este exótico manjar.

No dudes que, además de disfrutar de un "bocado japonés", estaréis disfrutando de una comida sana, baja en calorías y alta en fibra, vitaminas y omega-3. Como ves, ¡el sushi lo tiene todo!

Empezó como una moda en Nueva York y hoy en día podemos animarnos a prepararlo en casa. El sushi es un plato japonés que ha llegado a nuestra cultura hace pocos años. Su aspecto y colorido hacen de él un plato atractivo. En estas líneas te animamos a que lo cocines y lo presentes en una cena entre amigos.



## Guarda la línea!

Dentro de una dieta casual y algo descomplicada a la hora de esta con amigos, les tenemos la excusa perfecta para prepara sandwiches, no solo de uno sino de varios tipos, las carnes como el salmón, el pollo (depende como se lo prepare, aunque cocinado levemente con algunas especias, o frío con limón y pimienta es lo ideal) si tenemos varios tipos de salsas mediterraneas o picantes para acompañar las carnes rojas, podremos tener contentos a los invitados, ¿qué mas agradable que estar con amigos disfrutando de platillos rápidos y deliciosos, de todo tipo y en cualquier lugar? eso, si quieres que la reunión se ponga más interesante, puede acompañarlos con algo de cola o vino semi seco, el vino tinto acompaña los sandwiches que tengan carne roja y el blanco a los de carne blanca, ¡no queremos que ellos se den cuenta que no sabemos de vinos!

A continuación te daremos algunos tips para preparar exquisitos sandwiches acompañantes de estos.

Hamburguesas de pollo: Con los ingrediente básicos, pollo , lechuga, tomate rojo, algo de salsa tártara, papas molidas, jamón serrano, queso fundeau, aceite de oliva y pan blanco. Recuerda hacer las hamburguesas con poquito aceite de modo que no te encuentres con un plato grasiento que no ayude a tu dieta. Por supuesto, y aunque te cueste, no debes acompañar la carne con pan, bacon o similares.

## Sandwich de Salmón y crema de tomate

Un plato fresquísimo ahora que llega la primavera y el buen tiempo. Prepárate un sandwich de pan integral con salmón, unas rodajas de tomate y huevo duro. Para acompañar, nada mejor que crema de tomate o gazpacho andaluz, y si son caseros más saludable será el plato.

Recuerda que a pesar de que comas fuera de casa, tu comida ha de ser equilibrada. Así, tienes que incluir siempre bebida y postre. La primera puede ser agua o, si quieres bebida antioxidante, puedes llevar-

te té verde a la oficina, tanto frío como caliente en un termo. El postre iremos alternando nuestra fruta favorita con yogures naturales, con cereales o con frutas.

Lo más importante de todo es que sepas cómo combinar los distintos platos para que acabes teniendo un menú variado y completo que no llegue a aburrirte en ningún momento. Así, además de cuidarte y mantener el tipo, lograrás aguantar a dieta durante más tiempo.

# Sorprenda a los amigos con Sandwiches Originales

En una cena amistosa,  
dejese tentar por preparar  
sandwiches internacionales  
¡Lúzcase con los amigos!

Sandwiches variados, cena ideal  
para 6seis personas, fotografía por  
Fabián Muñoz - Periodicook



# KITCHEN

# BOE

# 3<sup>rd</sup>

# ANNIVERSARY

HOSTED BY:  
MELINA FASCIANA &  
SANTANA RODRIGUEZ

# FRIDAY

MAY 14TH 2010 10PM  
OPEN BAR 10PM-12AM

SPINNING  
DJ INDIGO  
DJ JANA  
DJ ELLE  
DJ MASS INC  
DJ ONE MX  
DJ RZSPINz



## NEWPORT BEACHSIDE

HOTEL & RESORT

16701 COLLINS AVENUE | SUNNY ISLES BEACH, FL. 33160

P: 305-749-2110



## Cocktail Agua de Valencia:

1. Naranjas
2. Zumo de naranja
3. Cava semiseco
4. Vodka
5. Ginebra
6. Azúcar blanca

### Preparación

En una jarra de un litro y medio, de las que usamos para hacer sangría, ponemos 1/2 litro de zumo de naranja, 60 cc. de vodka, 60 cc. de ginebra y dos o tres cucharadas de azúcar -hay quien le pone más de ocho cucharadas pero particularmente lo veo exagerado, no debemos abusar del azúcar-. Removemos con una cuchara de madera hasta que veamos que el azúcar se ha disuelto por completo. Después añadimos 1/2 litro de cava y removemos de nuevo muy despacio para que el cava no pierda sus burbujas.

Finalmente, terminamos llenando la jarra con el hielo, con tres o cuatro rodajas de naranja y removemos de nuevo antes de servir en copas de cava.

Hay quien le hecha cointreau. Todos sabemos que el cointreau está elaborado con naranjas y que el Agua de Valencia ya lleva incorporado el excelente sabor del zumo de las naranjas de Valencia, por lo que añadirle este licor podría echar a perder su sabor.

Artículo por Apolinar Román

## Sopa de miso con pollo

El miso es una pasta elaborada con semillas de soja fermentadas con sal marina. El proceso de fermentación se activa con el hongo koji (*Aspergillus Orizae*), que interviene en la elaboración de muchos alimentos propios de la cocina japonesa. El miso tiene, como ya hemos apuntado, apariencia de pasta, pudiendo tener diferentes tonalidades según su tipo.

El miso puede estar elaborado con otros cereales además de la soja, tomando otros nombres como mugi miso, si es de cebada, o aka miso cuando es de arroz. El miso puro, que no lleva ningún aditivo se llama hacho miso. Se puede clasificar por colores, siendo el miso blanco el que se fermenta con arroz, y el amarillo el fermentado con cebada y una pequeña proporción de arroz. El miso rojo lleva cereales, aunque predomina la soja en su composición, mientras que el miso negro se realiza solo con soja, aunque algunas fuentes apuntan a que también puede llevar cereales como el trigo sarraceno. Este último es el de sabor más profundo y concentrado.

Tiene propiedades depurativas para el organismo, pues ayuda a eliminar toxinas y sustancias perjudiciales para la salud. Es rico en minerales como calcio, hierro, magnesio, y fósforo, y posee un alto contenido en proteínas, además de ser una buena fuente de carbohidratos y vitamina B12. Al ser un alimento fermentado interviene de manera positiva en el proceso de digestión.

Se utiliza en muchos platos, siendo la preparación de sopas la más conocida. La pasta nunca debe cocerse, añadiéndose al final para su

disolución, conservando de estas todas sus propiedades beneficiosas para el organismo.

# Recetas de s

# Peric

# Cook

## Cocina en periód

## Chocolate cake cuatro cuartos



### Ingredientes

•250 g de mantequilla, 250 g de azúcar, 200 g de harina, 50 g de cacao en polvo (100 % cacao) – estos dos ingredientes juntos hacen 250 g como si fuesen un solo ingrediente -, 5 huevos (que vienen siendo 250 g) y una cucharadita de levadura en polvo química.

Precalentamos el horno a 170 °C.

En un bol trabajamos la mantequilla para ponerla

en pomada. Le añadimos el azúcar y batimos hasta que esté cremosa la mezcla.

Añadimos los huevos uno a uno. Por supuesto, que estén a temperatura ambiente. No tendría sentido trabajar la mantequilla para que luego se vuelva a endurecer con los huevos fríos de la nevera.

Incorporamos el harina, con la levadura y el cacao mezclados. Y todo tamizado. Mezclamos bien.

# Siete días con

# Bocadillo

K  
ico

## Patatas rellenas con cebolla confitada

Una patata de tamaño medio  
por cada persona  
2 cebollas  
200 ml de nata líquida o  
200 ml de leche entera  
300 gr de queso Brie  
y queso parmesano en polvo  
Jamón cocido o serrano  
2 cc. de vino tinto  
1 cc. aceite  
½ cc. azúcar

Pon las patatas en ebullición durante 20 minutos. En una cazuela de tamaño medio hierva la nata o la leche antes de que la espuma suba y seguidamente echa el queso brie ya troceado. Con una cuchara dale vueltas y cuando esté todo mezclado, vierte las dos cucharadas de vino, y continúa dando vueltas hasta que espese.

En un sartén trocea las cebollas en juliana, una cucharadita de aceite y el azúcar. Cuando la cebolla se vaya dorando, echa el jamón y sigue con la espátula dando vueltas. Retíralo del fuego, y deja reposar.

Parte en dos la patata ya cocida y rellena con la mezcla del Brie las dos partes. En una bandeja coloca todas las patatas con el relleno y mételo en el horno durante 20 minutos a 130° aprox. Cuando acabe saca la bandeja, y con una cuchara, reparte por encima la cebolla y el jamón confitado.

## Empanadillas sorpresa

### Ingredientes:

Masa de hojaldre para empanadillas  
1 huevo  
4 cc. aceite  
1 pimiento verde y rojo  
Empanadillas sorpresa  
Masa de hojaldre para empanadillas  
1 huevo  
4 cc. aceite  
1 pimiento verde y rojo  
1 lata de atún o si lo prefieres 2 salchichas  
5 lonchas de queso fundido  
1 papel  
1 bolígrafo

### Preparación:

En una sartén fríe los dos pimientos cortados en pedazos muy pequeños con el atún o la salchicha. Mientras en el microondas mete las 5 lonchas de queso durante 1 minuto.

Con la masa de hojaldre haz círculos y con una cuchara y ve rellenando una a una con la mezcla. Luego, con el queso ve cortando con el cuchillo la cantidad que desees y ponlo encima.

Ahora coge el papel y el bolígrafo y empieza a escribir pruebas en tiras muy pequeñas, para el juego durante la cena, a quién le toque tras el mordisco, además de rica, ésta se convertirá en amena. ¡Imaginación absoluta!

## Pasabocas y algunos bocadillos

Pueden ser calientes, clásicos, de bocado, grandes para compartir, acompañados de ricas ensaladas u otras guarniciones. Piensa en una mesa colorida, con varios entrantes y como plato estrella una variedad de bocadillos.

Para que guste a todos, prepara algunos a base de carne, otros de pescado y otros de verduras. También puedes realizarlos con diferentes tipos de pan: harinado, sin sal, integral, de molde...

Nosotros te vamos a dar una serie de ideas, pero te animamos a que improvises, con los ingredientes, con las salsas, con los tipos de pan... La forma de presentación también puede ser original, envueltos en papeles de diferentes colores o con palillos de diferentes formas.

No esperes más. Toma nota de las siguientes recetas y reserva un sábado para invitar a tus amigos a casa:

**Bocadillo caliente de jamón (jamón cocido, tomate, queso)**  
Compra unas lonchas algo gruesas de jamón cocido y hazlo en la sartén (vuelta y vuelta). Monta el bocadillo con el jamón, el queso por encima que se fundirá y unas rodajas de tomate muy finas.

**Bocadillo de pavo con manzana (manzana, pavo)**  
Corta la manzana en finas rodajas que deberás mojar con zumo de limón (para que no se oxide). Monta el bocadillo con el pavo y las rodajas de manzana.

**Bocadillo de atún con pimiento rojo (pimiento, atún, cebolla)**  
Se monta el bocadillo poniendo una capa de pimientos ya cocinados, el atún, tiras de cebolla cruda muy finas cortadas, y se unta el pan con un poco de mayonesa.

Prepara un revuelto de setas que luego pondrás entre pan y pan para convertirlo en bocadillo.

**Bocadillo tropical (piña, lechugas variadas, atún)**

Corta la piña en finas rodajas y elige diferentes hojas de lechuga. Todo ello, entre pan y pan, y añadiendo alguna miga de atún.

Estos son sólo una muestra de la multitud de bocadillos que puedes preparar. Empieza a pensar ya en originales combinaciones. Te aseguramos que disfrutarán tus invitados, y que además darás comienzo a un nuevo estilo de comidas en tu entorno

## Pisco sour clásico peruano

La receta clásica de este trago tradicional de la gastronomía del Perú, basado en el pisco quebranta<sup>12</sup>, es: 3 onzas de pisco, 1 onza de jugo de limón verde para otorgar acidez, 1 onza de jarabe de goma, 1 clara de huevo, 6 cubos de hielo y 1 o 2 gotas de amargo de Angostura. Esta combinación ha de agitarse en coctelera hasta que los ingredientes se combinen. Las gotas de amargo de Angostura son de ornamento.

Si se usa licuadora, han de licuarse todos los ingredientes por un minuto, menos la clara de huevo; apagada la licuadora agregar la clara de huevo y licuar por cinco segundos más.

Esta receta del pisco sour se hace más agradable si se le colocan dos clases de pisco, uno puro y otro que sea aromático.

# Martinis & Men

