

MÁS DE 750 SALSAS

VADEMĒCUM DE LAS SALSAS

J.M.DARÓ

7^a
edición



LIBROS CÚPULA

VADÉMĒCUM
DE LAS
SALSAS

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Vademécum del salser*
Traducción: M.ª Jesús Moreno, 2013

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta
Imágenes de cubierta © Shutterstock

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Sexta impresión: marzo de 2010
Segunda edición: abril de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2311-9
Depósito Legal: B. 1.770-2017

Impreso por Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

CONTENIDO

Prólogo	9
Vademécum de las salsas	11
Prefacio	17
Índice alfabético y afinidades de salsas	19
Las salsas calientes	35
Las salsas frías	39
Las salsas adecuadas para cada guiso	41
Diccionario de verbos culinarios	69
Vocabulario bilingüe de verbos culinarios	109
Recetas	117
Vocabulario/Vocabulaire	
Hortalizas, hierbas y frutos usados en cocina	329
Pescados y crustáceos	334
Carnes de matadero, aves y caza mayor y menor	337
Apéndice. Salsas medievales	339
Bibliografía	351

VADEMÉCUM DE LAS SALSAS

Después de nuestra última guerra civil, su posguerra, con las secuelas de la segunda guerra mundial, acompañada de la cartilla de racionamiento durante 15 años, el descubrimiento del turismo y nuestro afán por imitar y copiar la cocina francesa, con los malos grados *snack-bars*, nuestra juiciosa forma de cocinar ha pasado a ser casi pura arqueología.

Los tiempos cambian y, con ellos, las maneras de vivir, y no creo que las recetas y las fórmulas de cocinar de nuestros antepasados vuelvan a estar vigentes por más libros que se publiquen, ni por más congresos, novenas, encuentros y fiestas gastronómicas que se celebren, mientras las publicaciones de libros, así como los actos y congresos que se lleven a cabo en el país, no cambien de signo, variando el enfoque de minorías que todos tienen, cambiando los escenarios y dando cabida a nuevos protagonistas.

El movimiento para recuperar nuestra identidad gastronómica hay que dirigirlo al pueblo, auténtico depositario de nuestro patrimonio cultural (sobre todo en lo referente a cocina), nunca a una minoría privilegiada, que en todos sus actos y manifestaciones públicas se apoyan unos a otros. No se trata de que las generaciones actuales realicen todas las recetas recopiladas aquí.

La intención ha sido recoger y juntar en forma de diccionario todo lo relacionado con las salsas, algunas en vías de desaparición, otras desaparecidas o desconocidas por las generaciones actuales, que sean testimonio de lo que era la cocina antes de que la humanidad viviera presidida por el signo de la prisa.

Algunas de estas recetas, la minoría, todavía se hacen, pero no están recogidas en ninguna parte de manera generalizada, ya que humanamente no es posible y, en consecuencia, cada cocinero/a se limita a un número de salsas muy reducido. Otras, la mayoría, son arqueología gastronómica. El resto, temo que, por desgracia, terminará igual. Pero aquí están, para dar fe a los estudiosos de lo que fue la cocina antes de que el mundo desencadenara guerras mundiales, y también para manifestar que nunca la *nouvelle cuisine*, inventada por el país vecino, mejorará lo que pocos de los vivos han conocido, ya que si una expresión se merece la manera de cocinar actual, es «al buen tuntún», y así terminaremos por perder el paladar o, lo que es peor, con un paladar de cartón.

Los franceses estaban obligados a inventar esta *nouvelle cuisine*, ya que sus procedimientos (como en todas partes) no se adaptaban a la evolución de la vida moderna. Pero no desaprovechan ninguna ocasión por mantenerse en primera línea y ascender, ni tienen ningún tipo de escrúpulo en apropiarse de platos creados fuera de su país.

Pero, atención, los grandes cocineros, si a lo largo de su vida profesional consiguen tres o cuatro nuevas creaciones, realizando pruebas y estudios, ya se dan por más que satisfechos.

Pero ahora que vivimos el auge de la gastronomía, y con él la inconsciencia de los cocineros autodidactas, vemos demasiado a menudo ofertas en los restaurantes que son verdaderos engendros, cuando no herejías incontroladas, que echan por tierra el prestigio y el crédito de algunos platos que durante generaciones han presidido las mesas de grandes comidas.

Ya está bien de repetir que la cocina es un arte y que... Tal vez sea hora de hablar de la cocina; de nuestra cocina. Pero de la genuina, la de verdad, no la que producen estos autodidactas protegidos y animados por periodistas que no tienen ni idea de cocina, pero ponen a disposición del mejor postor una retahíla de lirismos para ensalzar establecimientos que, sin esta nefasta publicidad (nunca gratuita), deberían cerrar por falta de *snoobs* como clientes habituales.

Las salsas siempre han sido la columna vertebral de la cocina, y sin ellas no existe cocinero capaz de preparar un buen plato.

Los libros de cocina antiguos nos dicen que en el siglo XIV ya existía el cocinero de las salsas. En poco tiempo este cargo habrá desaparecido como tantos otros para dar paso a los *pizzeros*, *planchistas*, *hamburguesistas*, *cruaseneros*, etc.

A principios de la era cristiana, Marco Gavio Apicio, un romano, autor de un antiguo libro de cocina, ya escribió un volumen sobre salsas, de las que, naturalmente, ya no se utiliza ninguna, como consecuencia de la evolución constante que se produce en el arte de la cocina, como en todas las artes.

De nuestra cocina medieval debemos resaltar, sin duda, que se distinguía por la variedad y excelencia y que, afortunadamente, nos ha conservado El *Sent Sovi*, libro de cocina de 1324 (siglo XIV), de autor desconocido, y seguramente el primer libro de cocina escrito en lengua catalana y anterior, incluso, al primero que se editó en Francia.

La condimentación de los alimentos fue inventada por el hombre neolítico, posiblemente la criatura más astuta de la historia de la humanidad.

Cuando, por primera vez, se añadió deliberadamente sal a los alimentos para mejorar su sabor, se inició la segunda revolución gastronómica. La primera, obviamente, fue la cocción.

Al añadir sal, también se añadió aroma. Se había aplicado a la comida un factor estético, la alimentación se había convertido en gastronomía y el género humano se había librado a la aventura de descubrir el sabor. Si el maíz y la carne, el arroz y el pescado son la prosa de la comida, las hierbas y las especias son la poesía.

Según la última edición del *Larousse Gastronomique* francés, la palabra *salsa* define una condimentación más o menos líquida, caliente o fría, que acompaña un plato o sir-

ve para cocinarlo. La palabra proviene del latín *salsus*, *salat*, y la sal es, desde siempre, el condimento base de toda la cocina.

Aparte de la sal, tenemos las especias que condimentan las salsas. ¿Qué es una especia? Nadie lo sabe; o, al menos, nadie ha encontrado aún la manera de poner en palabras una definición que pueda convenir a todas o, al menos, a la mayoría de las especias y, además, excluir, sino todas, la mayoría de las no-especias.

También están los condimentos. ¿Qué es un condimento? Si al intentar la definición de las especias se pisa un terreno demasiado blando, cuando intentamos definir qué es condimento el terreno todavía es más inseguro. La mayoría de los diccionarios lo definen de una forma muy poco precisa.

La dificultad para definir los condimentos radica en el hecho de que los condimentos no existen, no existen en la naturaleza. Podemos agrupar las hierbas en una categoría determinada basándonos en una distinción botánica, que existe en la naturaleza. Podemos definir las especias, de una en una, si nos referimos a las características que nos permiten reconocer en ellas unos factores comunes determinados (ardor, picor), lo que nos permite englobarlas en una categoría determinada; estas características existen en la naturaleza. Las sustancias utilizadas como condimento por el género humano no tienen elementos comunes en la naturaleza. La palabra *condimento* no describe una cosa, describe el uso que el hombre puede hacer de muchas cosas diferentes o de algunas cosas.

Cualquier alimento se puede convertir en condimento si se usa para aderezar o condimentar otros alimentos; pero ningún alimento es un condimento en sí mismo. Todas las sustancias naturales utilizadas como condimento desempeñan también otros papeles independientes. Se podría esperar encontrar excepciones, alimentos utilizados para condimentar y sólo para condimentar; por ejemplo, en la Edad Media, para mezclar un poco más la nomenclatura culinaria, llamaban despectivamente «las especias fuertes del pobre» (las cuales, sin embargo, no eran nada despreciadas por los ricos), a los componentes del ajo y de la cebolla. La cebolla, verdaderamente, ha desempeñado un papel extremadamente importante como condimento, pero no se ha quedado recluida en este hábito: considérese el excelente dulzor de la crema de cebollas. Se puede pensar que el ajo no tiene otra función que dar su sabor a otros alimentos, aunque, si se está familiarizado con la gastronomía provenzal, se recordará que una de las especialidades es la *tourin*, una fina sopa de ajo que, tanto si se cree como si no, es sutil, delicada y de gusto moderado.

Algunos productos vegetales se utilizan más a menudo como condimento que para comerlos independientemente, como los rábanos silvestres, pero incluso éstos se comen solos, como estimuladores del apetito, como aperitivo antes de comer; o los rábanos comunes, crudos, que se introducen antes de cada bocado en una pileta de sal en el plato de cada comensal. Otros productos vegetales, en cambio, se comen generalmente por su valor particular, pero de vez en cuando se utilizan para dar más sabor a otros alimentos, como, por ejemplo, las zanahorias y el apio.

Actualmente existen, una más, una menos, 2.500 especies reconocidas de hierbas comestibles, y la gran mayoría de ellas no se tiene en cuenta. Es fácil suponer que el núme-

ro total de especies es menor que esta cifra, pero cualquier intento de contarlas ha resultado desalentador, aparentemente por la imprecisión de su definición, por desacuerdo entre la clasificación de las diversas especies y subespecies, variedades y subvariedades, y por la inaccesibilidad de muchas de las regiones donde crecen más abundantemente.

Desde los tiempos más antiguos, las salsas fueron el elemento básico para variar la monotonía de la cocina cotidiana y para mejorar el sabor de las comidas. La gastronomía romana se caracterizó por sus salsas, a menudo preparadas con mezclas extravagantes, sobre todo, el garo, salsa muy célebre en la Antigüedad y de la que hemos recogido lo poco que se sabe en el *Apéndice* de este libro.

En la Edad Media, las salsas se distinguían por los contrastes de sabor, y su base eran las especias aromáticas y los agrios. Con el refinamiento de la cocina en el siglo XVI, las salsas tuvieron un gran auge, pero fue necesario esperar a los siglos XVII y XVIII para que nacieran preparaciones más refinadas y aromáticas como la besamel, la mayonesa, la española y la salsa de tomate, junto a las innumerables salsas compuestas que se derivan de ellas.

La diversidad de recursos de cada país ha favorecido la multiplicación de las preparaciones, determinadas por ingredientes característicos: la crema fresca (salsa normanda), el ajo (*alloli* o ajaceite), la mostaza (salsa dijonesa), etc.

Es a partir de principios del siglo XX cuando surge una tendencia a la reforma, dentro de la cocina, de las salsas: se hacen más ligeras; hoy, muchos cocineros utilizan mezclas a base de quesos blancos, yogures, etc. Por otro lado, la industria alimentaria ha lanzado al mercado una gama diversificada de salsas y condimentos en tarros de cristal o en conserva, de origen extranjero, que tienen poco que ver con la cocina tradicional. Nuestra cocina autóctona utiliza muy poco estos productos y se apoya en preparaciones más asequibles y menos enmascaradoras de la comida. La función de una salsa es la de añadir a la comida un sabor de acuerdo con ella. Las salsas no son la ornamentación de la cocina; las salsas con las sustancias son la orquestación y el acompañamiento de una comida, y el motivo que permite a un buen cocinero hacer valer su talento.

Hereditarias de los condimentos antiguos (gato, nardo), las salsas medievales eran muy picantes y agridulces; eran, sobre todo, caldos especiados a base de vino, agraz y zumos, en ocasiones ligadas con pan tostado y rallado. Hoy son arqueología gastronómica.

Las salsas han de cumplir dos funciones: incrementar agradablemente la cantidad de comida, y ser lo suficientemente positivas como para añadir interés a la comida con alimentos que no son lo bastante consistentes para ser servidos sin acompañamiento.

Hay dos clases de salsas: las de personalidad invasora, como el *alloli*; y las coadyuvantes. Las primeras atacan frontalmente los alimentos, y cuando alguien se dispone a enfrentarse con el plato, resulta que la salsa pasa a ser el elemento, hasta el extremo de que lo que se pretendía percibir queda totalmente desvirtuado.

Resulta mucho más comprensible la función de las salsas coadyuvantes, que subrayan ligeramente, que matizan sin transmutar los alimentos.

De todos modos, se pueden aplicar unos pocos principios básicos a todas las salsas. Hay que ir con mucho cuidado cuando se añade sal a una salsa. Si se reduce la cantidad de salsa, ésta se concentra; si se utiliza caldo para añadir, eso también aumenta la sal. La

pimienta hay que añadirla hacia el final de la cocción, porque una salsa delicada, si se cuece con la pimienta demasiado tiempo, puede aportar un gusto amargo.

Si se cuecen con la salsa brotes de perejil, o de otras hierbas o especias enteras, se deben retirar antes de colar la salsa o pasarla por el pasapurés; de lo contrario, se obtendría una salsa salpicada de puntitos oscuros poco atractivos. Por el mismo motivo, es necesario utilizar pimienta blanca en una salsa blanca o clara.

Cuando se preparan setas para añadir a una salsa, es necesario cocerlas en agua hasta cubrir las, y luego añadir un poco de sal y un poco de zumo de limón para que no se oscurezcan. Las setas, enteras o troceadas, se echan en el agua cuando ésta hierve, y se cuecen durante dos minutos contados a partir de la nueva ebullición del agua. Seguidamente, se escurren y se secan bien. Se puede utilizar el caldo de hervir las setas para aclarar la misma salsa, o guardarlo para otros platos.

Cuando se trata de preparar leche para una salsa blanca o para una besamel, hay que añadir una cebolla pequeña a la leche y hacerla llegar al punto de ebullición. Después, cocerla a fuego lento hasta que parezca que la leche ha adquirido bien el gusto de la cebolla. Se debe retirar la cebolla antes de utilizar la leche. Si se desea un sabor más pronunciado, se parte la cebolla en pedazos antes de cocerla. Se puede utilizar ajo en lugar de cebolla y ambos a la vez, pero el procedimiento es el mismo.

Si una receta requiere nuez moscada, clavo o cualquier otra especia, se debe añadir a la salsa en los últimos tres minutos de la cocción. Si se cociera más tiempo, se perdería o se concentraría demasiado el sabor, según de qué especia se trate.

Las salsas sin cocción que contienen hierbas frescas se pueden guardar una semana en el frigorífico; algunas incluso se pueden congelar, con buenos resultados. Se deben utilizar con ensaladas de verduras, pastas, pescado congelado o carne.

Si se hace una salsa en la que predominan las especias, como el curry, se deben añadir las especias con un poco de aceite, durante un par de minutos, removiendo constantemente. De esta forma se expandirá todo el aroma y será atrapado totalmente por la salsa.

Si la salsa debe cubrir o acompañar pescado escalfado (hervido), no se puede olvidar añadir un manojo de hierbas frescas al agua. Perejil, hinojo, tomillo, menta y laurel, solas o en compañía, son las más convenientes. Al pescado frito se le pueden añadir hierbas secas que se retiran una vez esté cocido el pescado. También se puede espolvorear con finas hierbas sólo en los tres últimos minutos de cocción, siempre que no se hayan utilizado otras hierbas. Añadir un poco de pimienta de Jamaica, jengibre o macis a los platos de marisco en los últimos momentos de cocción les proporciona más amenidad y un nuevo aroma.

Para que el ajo se reparta bien sobre los asados, se pican uno o varios dientes de ajo mezclados con aceite de oliva y se distribuyen sobre la superficie de la carne.

Las marinadas o adobos son líquidos en los que la comida, especialmente la carne, se pone en remojo para hacerla más tierna y suave si es áspera, y para darle sabor.

Y una vez dadas las recomendaciones de carácter general que se deben tener en cuenta al preparar salsas, el lector/a de este libro encontrará recetas que llevan casi los mismos ingredientes y que se elaboran con el mismo procedimiento que otras de nom-

bre completamente distinto. Con el fin de evitar confusiones, y como han sido recopiladas por conductos alejados y extraños entre sí en el tiempo y en el espacio, las he incluido respetando los títulos. En cuanto al título de cada receta, he traducido todas las que he sabido; el resto, se ha mantenido con el nombre de origen, como por ejemplo: achain, bagna calda, cambridge, chambord, chateaubriand, demi-glace, gamberra, guasakaque, guacamole, meurette, mirepoix, nuoc-mam, pesto, pistou, raito, ravigota, rougail, stufatu, tapenade, waterfish, worcestershire, etc. Después del recetario de las salsas modernas, aún actuales, se encuentra una recopilación de las salsas medievales más utilizadas, en forma de apéndice, que por sí solo constituye un documento testimonial de su época, al tiempo que una guía inestimable para comprender y valorar la evolución producida en la cocina, desde la Antigüedad hasta nuestros días.

Como complemento a este trabajo de recopilación, se ha incluido una relación de las hierbas, los frutos y las especias más utilizados en la cocina, con las equivalencias en castellano y francés, por la importancia que tienen los términos culinarios extranjeros en nuestra cocina. También se nombran las comarcas, países, poblaciones, personajes o hechos que dan nombre a una salsa, y se ofrece una relación bilingüe del nombre de los pescados más usuales, tanto de mar como de agua dulce, así como de las bestias de tierra adentro.

Un vocabulario bilingüe de 248 verbos culinario-gastronómicos forma una segunda parte de esta obra, que se completa con un índice general de recetas con las avenencias de cada una, un índice de salsas calientes y otro de salsas frías, para terminar con más de 700 recetas redactadas, algunas de origen incierto o desconocido; de diversa procedencia, es el producto de una larga recopilación, y no se puede garantizar su paternidad. Aun así, se han empadronado las que no tienen dudas en los datos que se han recogido de cada una.

Si para algunos lectores, estudiosos de la cocina, esta obra llega a llenar las funciones para las que ha sido pensada, recopilada y redactada, y se convierte en un verdadero libro de cabecera, el *Vademécum* que lleva a todas partes, que soluciona las muchas dudas que periódicamente y en pleno trabajo llegan, en días o momentos en los que no se puede distraer, me dará por satisfecho, por haber aportado mi grano de arena a la ingente tarea de recuperación de nuestra identidad gastronómica.

NOTA: Todas las recetas han sido redactadas para un servicio de 6 personas.

PREFACIO

Hace cerca de medio siglo, Auguste Escoffier (un gran reformador de los métodos de trabajo en la cocina, sobre todo en el apartado de salsas) escribía: «Emprender la escritura de la historia de la mesa de un pueblo, exponer las modificaciones que, siglo tras siglo, fueron aportadas dentro de su ordenanza y sus servicios, describir y comentar progresos de su cocina, es desempolvar un cuadro sugestivo de la civilización de este pueblo».

Pero los años pasan inexorablemente y van dejando su huella en los objetos, enseres y monumentos, por lo que, a veces, éstos tienen necesidad de ser restaurados. Si la historia de los alimentos, indisoluble de la de los pueblos, se queda igual, así como las recetas tradicionales y los procedimientos de base, la cocina, en sí misma, ha evolucionado. El ritmo de la vida moderna ha modificado profundamente los hábitos alimentarios de nuestros contemporáneos. La gastronomía acoge, ciertamente, uno de los principales placeres del hombre de hoy, pero los tiempos y los medios que se consagran a la mesa no conocen sino la amplitud y abundancia de antaño, mientras que las preocupaciones de orden nutricional influyen sobre el sabor.

Por otro lado, gracias al turismo que ha rebasado los límites de las provincias y se practica de ahora en adelante a escala planetaria, la sociedad ha descubierto el desconcierto culinario, y le gusta reencontrar, primero en el restaurante, después en su misma mesa, platos exóticos o simplemente diferentes de sus preparaciones familiares habituales. Al mismo tiempo, este gusto por la novedad ha suscitado un rebrote de curiosidad por los platos típicos de algunas regiones olvidadas. La aparición de utensilios y de nuevos materiales ha modificado igualmente las técnicas de preparación y cocción. En fin, las lecciones conjugadas del antiguo saber y de las búsquedas modernas han atraído un interés renovado por la dietética, ciencia nueva que reencontra los grandes principios del empirismo ancestral, olvidados a principios del siglo xx.

La cocina es hija de su tiempo, no cesa de adaptarse a las nuevas necesidades, a los gustos, a los deseos de la sociedad, ya que sus lazos con la civilización siempre han sido muy estrechos.

Las mutaciones económicas y sociales, el progreso del equipamiento doméstico, los intercambios turísticos y las preocupaciones dietéticas han modificado no sólo los comportamientos sino también los gustos.

El hombre de hoy ya no pasa días enteros a la mesa, y los menús de diez comensales son historia, han desaparecido; pero, más que nunca, la nutrición, por elección de los alimentos y de sus preparaciones, forma parte de su vida afectiva y queda como expresión privilegiada de la convivencia.