

€0,99 | \$1,22 | MEX\$ 24 | S/.4,2 | ¥ 127

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NUMERO 2 | FEBRERO 2021

*Recetas
Romanticas*

MENU COMPLETO PARA DOS
Ideas para S. Valentin

*SPAGHETTI CON
ALBONDIGAS
DE LA DAMA Y
EL VAGABUNDO*

*RISOTTO
GAMBAS & COCO*

UNA CREACION DEL CHEF ITALIANO MARCO
GIANCANE EN EXCLUSIVA PARA BUENGUSTEROS

Feliz San Valentín

Muy buenos días a todos los Buengusteros del mundo! Que hay de más amoroso que cocinar un plato a las personas que amas?

No me malinterpreten, no soy un fanático del día de San Valentín, para mí todos los días son una buena excusa para sorprender a la persona que tienes la suerte de tener a tu lado.

Que esta persona sea tu esposa, tu novio, tu papá o tu abuela, creo que uno de los gestos mas amorosos que puedes hacer es cocinarle algo.

En este número van a encontrar una receta de mi creación: el risotto con gambas y coco. Es una fusión muy elegante entre la cocina italiana y la tailandesa. ¡Les va a encantar! (cuidado porque suele ser afrodisíaca).

Si el risotto te parece demasiado refinado, un buen plato de spaghetti con albóndigas te hará volver a la infancia recordando la película de **La Dama y el Vagabundo** de Disney.

Para acompañar de la mejor manera posible estos platos he elegido unos cocteles muy refrescantes, estoy seguro que te van a encantar (pág. 15). Y para quien tiene que conducir, he seleccionado también un exquisito cóctel sin alcohol (pág. 5). Lo ideal para refrescarnos del largo viaje que haremos juntos con **Jorge Thomas** en el soleado mundo del Pisco peruano.

En compañía de **Raquel Cantú** iremos descubriendo la historia (y la receta) de las galletas de maíz, un interesante dulce típico de la ciudad de Puebla, Mexico.

Tengan su pasaporte en la mano porqué los viajes no han terminado aquí: **Mirka Catalán**, la primera Buengustera de la historia en aparecer en nuestra revista nos llevará a Guatemala con su deliciosa receta de Mole de plátano!

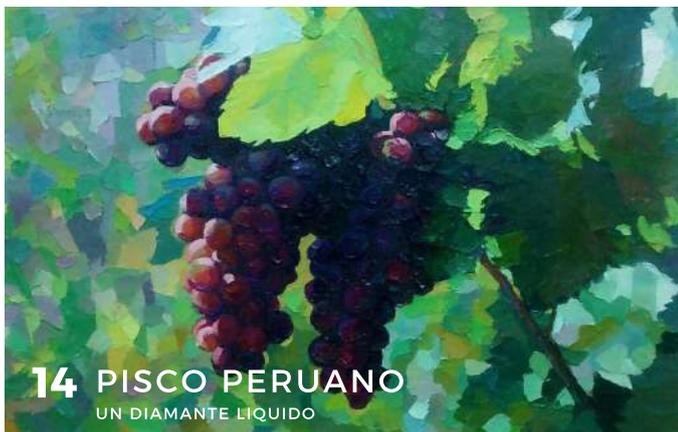
¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros? Entonces mandarme tu receta!



Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a marco@cocinaconmarco.com. Haz unas fotos del plato y de ti mientras estas cocinando. Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

Nos vemos pronto! Ah, casi se me olvidaba... No esperes San Valentín para decir ¡Te quiero! Los quiero mucho.


MARCO GIANCANE
AUTOR



6 **Volcán de chocolate**
con corazón fundido que sale como lava... listo en 13 minutos

12 **Spaghetti y albondigas**
la receta de "La dama y el vagabundo"

16 **Galletas de maíz**
desde la ciudad de Puebla MX



8 **Productos de temporada**
Lo que es rico ahora y tendrías que aprovechar

15 **Pisco sour...**
... o pisco punch?

18 **Mole de plátano**
la primera receta enviada por un lector de Buengusteros

Risotto Gambas y coco

 GASTRONOMIA

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Foto de Fiorediz 



DIFICULTAD: Medio

TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES POR 2 PERSONAS

300gr Gambas

180gr Arroz para risotto

2lt agua

Cebolla, apio y zanahoria

100ml leche de coco

100ml vino blanco

1cda salsa de tomate

2 cdas Aceite de oliva v.extra

Chile o Ají en polvo al gusto

Sal

40ml de Brandy o Coñac*

*(opcional)

PREPARACIÓN

Lavamos las gambas. Separamos las cabezas y las guardamos al lado. Quitamos la cáscara de las gambas y sacamos el intestino, osea el hilo negro. La mejor manera es doblar un poco la gamba y sacar el hilo negro con la ayuda de un mola diente. De esta manera la gamba queda integra y más bonita.

Ponemos 2 litros de agua en una olla, agregamos una cebolla, una zanahoria y un apio cortados en trozos gruesos. Agregamos las cabezas de las gambas, una cucharada de sal y dejamos hervir unos 20 minutos. Más hierve y mejor es.

Vertimos un chorrito de aceite de oliva en una salten y lo dejamos calentar a fuego dulce. Ponemos las gambas adentro del aceite caliente y hacemos dorar un minuto por lado. Agregamos sal, una pizca de pimienta y un chupito de Bandy o Coñac. (si no lo tienes puedes obviar este pasaje pero, te aviso, queda divino).

Dejamos evaporar el licor y agregamos la leche de coco. Si no tienes leche de coco puedes licuar

100gr de coco fresco con 100ml de agua. Agregamos ají picante al gusto, sin exagerar. Tiene solo que balancear el sabor dulce del coco.

Ponemos una cucharada de salsa de tomate y dejamos cocinar a fuego lento por 2 minutos. Pasado el tiempo, quitamos del fuego y guardamos a lado.

Cocción del risotto a la italiana

Cogemos una sartén limpia, agregamos aceite y media cebolla cortada fina. Prendemos a hornilla a fuego dulce y cuando la cebolla empieza a freír le agregamos el arroz.

Freímos el arroz hasta cuando toma un poco de color y empiece a oler a palomitas. Agregamos $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco y dejamos evaporar. Una vez evaporado agregamos el caldo. Esto es importante: el arroz cocina con poco caldo. Justo la cantidad para cubrirlo. Mano a mano que se evapora se agrega más caldo.

IMPORTANTE: El caldo sigue hirviendo dulcemente en su olla por todo el tiempo de la cocción del risotto. Nunca agregar caldo frío o tibio.

Cada arroz tiene un tiempo de cocción diferente. Yo te recomiendo de probarlo de vez en cuando y cuando notas que el grano de arroz está casi listo agregas las gambas con la crema que hemos realizado antes, remueves de manera gentil y dejas cocinar hasta obtener el espesor y la cremosidad deseada.

Retira la sartén del fuego, ajusta el risotto de sal y agrega unas hojas de coco fresco. Normalmente la sal del caldo es suficiente para salar el risotto. El risotto está listo para servir!



TIPS:

Delicioso, ligero y refinado, este risotto es ideal para una cena romántica el día de San Valentín, aniversario o cualquier otro momento que quieres pasar entre dos.

Calenta el plato antes de poner el risotto, se quedará caliente mas tiempo.

Puedes decorar el risotto cortando un trozo de papel de horno a forma de corazón. Ponlo encima del risotto y esponvorea enciam con un poco de aji en polvo o paprika. Quita el trozo de papel y veras comparir un hermoso corazón en el plato.

Y para beber?

Puedes acompañar el risotto con un vino blanco seco perfumado como, por ejemplo, un **Sylvaner** alemán o un **Gewürztraminer** italiano. También puedes agregar a un vino blanco seco unas frutas de color rojo como, por ejemplo, las frambuesas.

Ademas las frambuesas las puedes utilizar también para decorar el volcán de chocolate que vas a preparar como postre por tu cena romántica (a pagina 6)

Se te antoja un cocktail?

Con el risotto gambas y coco queda perfecto un buen **pisco sour** (encuentras la receta a pagina 15) o un **gin tonic** preparado con gin de aromas florales.

Cocktal sin alcohol: El Switchel

Coloca 3 vasos de agua y 4 rodajas de jengibre en una olla pequeña y hazla hervir 5 minutos. Deja enfriar. Verte el agua de jengibre, 2 cucharadas de vinagre de manzana, el jugo de medio limón, el jugo de 10 frambuesas y una cucharada de miel en un frasco de vidrio. Tapalo y guárdalo en el refrigerador. Sirve el cocktail con hielo, una frambuesa y una rodaja de limón.



 HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

Volcan de chocolate



Postre ideal por una cena romántica, se hornea al momento y esconde adentro una cálida sorpresa.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 18 minutos

INGREDIENTES POR 6 MOLDES

200 g de chocolate negro
125 g de mantequilla
80 g de azúcar
50 g de harina
3 huevos
5 avellanas
Aroma de vainilla
Cacao en polvo
Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Preparamos un baño maría: llenamos por mitad una olla con agua y ponemos adentro, flotando, una olla más chiquita. Aprendemos la hornilla a fuego dulce y ponemos el chocolate en la olla pequeña a derretirse. Una vez fundido agregamos la mantequilla y esperamos que se derrita.

Sacamos la olla del baño maría y dejamos enfriar.

TIPS: si quieres obviar el baño maría puedes derretir chocolate y mantequilla en el microonda a 750w por 2 minutos.

Abrimos 3 huevos adentro de un bol, agregamos azúcar, una pizca de sal, extracto de vainilla y batimos. Puedes utilizar un batidor manual o un simple tenedor.

Agregamos la harina, puedes tamizar la para no tener grumos, y removemos el todo para incorporar. Agregamos el chocolate derretido (asegúrate que esté tibio y no todavía hirviendo). Removemos y la masa esta lista!

Untamos los moldes con un poco de mantequilla y, como te prometí al principio de la receta, **te cuento mi secreto** para no hacer pegar el volcán de chocolate.

Rompemos en trocitos pequeños 5 avellanas y ponlas adentro de los moldes de aluminio. Si no tienes avellanas puedes utilizar nueves, almendras o otra fruta seca: ¡funciona igual! Hacemos pegar los trocitos de avellanas a las paredes del molde y, sobretodo, a la base del molde.

Espolvoreamos los moldes con cacao el

polvo. Los moldes están listos! Ponemos la misma cantidad de masa por cada molde y podrás elegir guardarlos en el refrigerador o hornearlos de inmediato.

Hornear el volcán de chocolate

Aprendemos el horno a **200°C** y dejamos calentar por unos **20 minutos**. Cuando el horno esta bien caliente ponemos ponemos los volcanes y los dejamos cocinar durante 13 minutos. Recuerda: si cocinamos por meno tiempo el volcán estará crudo. Si cocinamos por más tiempo el volcán sera solido como un cupcakes y ya no tendrán el corazón fluido.

Sacamos los volcanes del horno y esperamos unos minutos. Con un cucillo sin punta pasamos alrededor para despegar el volcán de los bordes. Pon un plato volteado encima del volcán y volteo rapidamente. Listo!

Te aconsejo de hornear justo antes de servirlo. Esto te permite de tener un corazón fluido que cola afuera al cortarlo. Es un efecto muy bonito y la consistencia es muy placentera.

Foto y Texto de 
EnlaCocinaConMarco 



 HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

PERAS

Son muy versátiles para preparar jugos, postres y mermeladas.

Son ricas de pectina que ayuda a espesar por ejemplo mas mermeladas sin azúcar. Pruébalas con los quesos, te sorprenderán!

En Italia hay un dicho: No dejes que el campesino sepa lo bueno que es el queso con peras



ALCACHOFAS

Útiles para el hígado y para desintoxicar el organismo, las alcachofas son verduras ricas en principios activos que le confieren propiedades depurativas, digestivas y anti-colesterol. Descubre la simpática anécdota en la receta a pagina 9

Productos de TEMPORADA

KIWI

Tiene un contenido muy alto de vitamina C, incluso superior al limón, la naranja y la pimienta. también es rico en potasio, vitamina E, Cobre y hierro que combinado con la vitamina C le confieren al kiwi características antianémicas.



HINOJO

El hinojo es conocido por sus propiedades digestivas y por la capacidad de evitar la formación de gases intestinales.

El anetol altera la percepción del vino y por esto, en pasado, algunas cantinas en

Italia ofrecían hinojos a sus clientes antes de elegir cual vino comprar.

SARDINAS

son ricos en ácidos grasos y omega-3 que reducen los niveles de triglicéridos, colesterol total y LDL en sangre.

Tienen propiedades antiinflamatorias, son importantes para el desarrollo del cerebro y previenen las enfermedades cardiovasculares.





Te gusta Buengusteros?

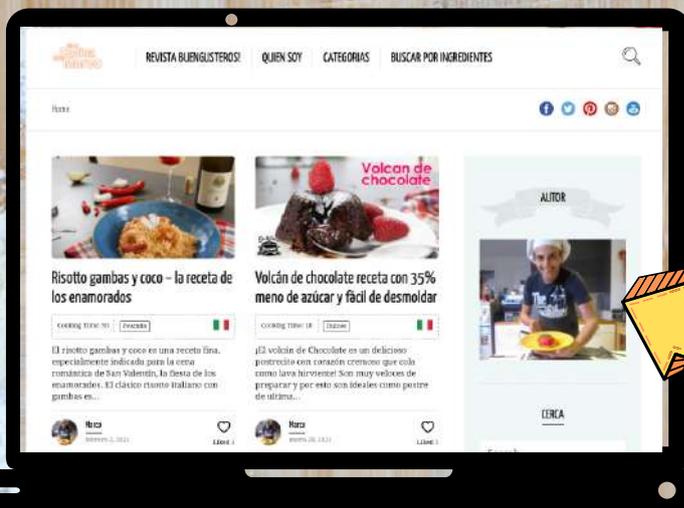
¡**Descarga!** todos los números en

www.cocinaconmarco.com

¡**Regístrate!** y te lo enviamos nosotros cada mes!

¿Quieres más recetas?
Suscríbete al canal de
YouTube
EnLaCocinaConMarco

NUEVA RECETA:
Los sábados
Directos: miércoles



Visita
mi web
CocinaConMarco

Alcachofas en 2 recetas



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 2 Alcachofas frescas
- 2 litros de agua
- 2 cdas sal
- 2 cdas aceite extra virgen de oliva

LIMPIAR ALCACHOFAS

Saca las hojas más externas y corta el tallo cerca de la flor de la alcachofa. Con un cuchillo corta la parte dura del tallo y lo pelalo (1). Si prefieres puedes pelar el tallo con un pelador de papas, será todavía más fácil.

Corta las puntas de las hojas, estas son la parte más dura de la alcachofa y quitándole esta parte la alcachofa se cocinará antes.

Lava cada alcachofa debajo del grifo. Con los dedos dilata un poco las hojas haciendo pasar el agua entre una hoja y la otra.

COMO COCINAR LAS ALCACHOFAS A LA OLLA

Llena una olla de agua, pon una cucharada de sal cada dos litros de agua y la hacemos hervir. Pon las alcachofas adentro del agua y déjalas hervir por 30 minutos. Si la alcachofa es gorda va a necesitar entre 5 hasta 10 minutos mas.

NOTA: en muchas recetas recomiendan añadir el jugo de medio limón adentro del agua para que las hojas no se oscurezcan. Por mi gusto prefiero sin limón: color mas oscuro, pero con gusto autentico.

Quando estén listos pon a colar las alcachofas y las sirvelas con bastante aceite extra virgen. Las hojas externas se chupan, el corazón es suave y divino!

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

¿Y los tallos?

Demasiados ricos para botarlos! Pueden hervir juntos con las alcachofas adentro de la olla y el sabor es identico a la misma alcachofa. Tambien se pueden hornear juntos con queso y pan rallado... pero esta es otra receta.

ANÉCDOTA DE MARCO

A los 13 años me enamoré de una muchacha de mi pueblo que, a pesar de todo lo que intentaba, nunca conseguí enamorarla (en esa época no cocinaba..)

Un día, cansado del continuo rechazo, tomé la decisión de vengarme: decoré 4 alcachofas como si fueran flores y se las mandé con el florero por San Valentin.

Hoy en día recuerdo con ternura este gesto tan infantil.



Amo las alcachofas porqué, a parte de su sabor exquisito, hacen muy bien a nuestro hígado. En Italia se preparan en risotti, cremas, y fritos a la "giudia" pero hervidos a la olla quedan siempre mis favoritos!



DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES POR 1 FRASCO 300gr

- 2 alcachofas frescas
- 2 litros de agua con 2cdta de sal
- 2 cdas aceite extra virgen de oliva
- 100gr salchicha
- 2 cdas pan rallado
- 2 cdas Queso parmesano
- Sal y Pimienta negra

ALCACHOFAS RELLENAS.

Saca las hojas externas de las alcachofas porqué estas, al momento de hornearlas se volverán todavía más duras. Dependiendo de la alcachofa tendrás que sacar más o menos hojas. Yo normalmente les saco unas 10.

Pela 100 gr de salchicha (1). Si no encuentras salchicha puedes utilizar carne molida de chancho o de res.

Agrega 2 cucharadas de queso

rallado, dos cucharadas de pan rallado o miga de pan y un huevo (2). Sazona con sal y pimienta negra. Con un tenedor remueve todos los ingredientes formando una masa: tu relleno esta listo.

Dilata con los dedos las ojas del alcachofa creando un vacío bastante grande para acoger el relleno. Con un tenedor rellena la alcachofa presionando un poco el relleno con un tenedor. Una vez llenada la alcachofa ponemos un poco más de relleno encima hasta obtener una montañita (3).

Compacta aplastando delicatamente con la mano desde arriba. Pon un hilo de aceite de oliva arriba de la alcachofa.

Aprende el horno a 180° C y lo déjalo

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

calentar por 15 minutos. Hornea las alcachofas rellenas por 20 minutos



Spaghetti con albóndigas

Si La Dama y el Vagabundo es una de sus películas preferidas, no pueden perderse esta receta



*"Oh, no tiene igual questa noche especial
La llamamos bella notte..."*

Texto de [EnLaCocinaConMarco](#) 
Fotos de [Fiorediz](#) 

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES:

200 gr de carne molida de res
200 gr de spaghetti
200 ml de salsa de tomate
50 gr de pan duro
30 ml de leche
2 cda queso rallado
1 huevo
Aceite extra virgen
Ajo y cebolla
Sal, pimienta, ají

PROCEDIMIENTO

Cortamos en cubitos la cebolla, y la freímos a fuego lento con un chorrito de aceite hasta cuando se vuelva dorada. Agregamos una pizca de ají y después de un minuto,

Agregamos también la salsa de tomate. Ajustamos de sal y dejamos cocer a fuego bajo.

Cortamos en pedacitos las dos lonchas de pan duro y las ponemos a remojar dentro de la leche.
Por mientras cortamos muy finamente y lo ponemos dentro de un bol. Agregamos la carne, sal, pimienta, queso y el huevo.

Escurrimos el pan que habíamos puesto a remojar y lo integramos dentro del bol. Removemos bien para englobar todos los ingredientes.
Ahora cogemos pequeñas cantidades de esta masa de carne y la frotamos en medio de las palmas de las manos dándole forma de bolita. Con esta cantidad, se consiguen 20 albóndigas.

Ponemos las albóndigas dentro de la salsa de tomate y las dejamos cocinar por 10 minutos removiéndola de vez en cuando para hacerla cocinar por todos los lados.
Si durante la cocción la salsa se seca, pueden agregar un poco de agua.

Hervimos los spaghetti en abundante agua con sal y, una vez listos, los escurrimos y los agregamos a la salsa.

Removemos los spaghetti dentro de la salsa para que cojan bien el sabor y servir con las albóndigas encima como en la película "La Dama y el Vagabundo".





HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

PISCO PERUANO, UN DIAMANTE LÍQUIDO

**“La tierra bendice se consagra al fruto,
desnudas entrañas de amor absoluto...
¡Qué magno pareces; ¡ Oh Pisco peruano;
selecto placer que otorga un verano..
De Lima, la gris, a Tacna, la heroica,
recorre un candil de luz, libre y estoica...
¡Qué vid soberana ¡ ¡Rebelde a los vientos;
entregas tus frutos y mil juramentos...”**

Poema Piskas (2015) de Luis Gualberto Valdivieso Guerra

**“Título: "Racimo de mis memorias"
Oleo sobre lienzo
Autor: Dante Guevara Bendejú
Ica Perú**

Por Jorge Thomas Neyra - Empresario, periodista y editor peruano

El Pisco del Perú es uno de los orgullos del país, es un destilado que cuenta con denominación de origen y se produce desde la costa central hasta sur.

Es el resultado de un refinado destilado de distintos tipos de uvas. Sus inicios datan de finales del siglo XVI, en momentos en que los conquistadores españoles invadieron los dominios del Imperio Inca para conquistarlo. Los europeos trajeron a esas tierras las uvas, empezando así las primeras producciones de vinos y más adelante de Pisco.

El Pisco en la actualidad se produce en las regiones de Lima, donde se encuentra la capital, Ica, Arequipa, Moquegua y Tacna.

Es, sin embargo, el departamento de Ica donde se ubica la génesis de la bebida de bandera peruana, ya que se pueden apreciar gran cantidad de terrenos sumamente fértiles donde se cultivan las variedades de uva utilizadas para el destilado; sobre todo en los valles de Pisco en Ica.

Variedades de Uva

Quizá una de las mayores fortalezas de este destilado es la amplia variedad de uvas que se pueden utilizar para producirlo. Esto le da no solo versatilidad sino diferentes texturas y experiencias

sensoriales en general, haciéndolo un producto de mucha elegancia y generosidad aromática.

Según el reglamento de la Denominación de Origen Pisco se puede producir utilizando ocho variedades de uvas.

Uva Quebranta

Reconocida por la “Organización Internacional del Vino y la Vid” como originaria del Perú. Se cree que una mutación de la Negra Criolla, debido a su aclimatación a los climas y suelos de los valles de la costa peruana. Sus bayas presentan tonos rojizos, verde y rosados. Son esféricas, tienen un tamaño promedio y son muy jugosas. Sus racimos también son de tamaño medio, compactos y cónicos.

La uva Quebranta es más cultivada para hacer Pisco, se ubica en los valles de Lima e Ica en el Perú. Estas uvas producen un Pisco con carácter y estructura en boca, se percibe el alcohol, moderada astringencia y un ligero sabor amargo en el paladar. Sus aromas son complejos y atractivos suelen recordar a hierbas frescas y heno, frutos secos como almendras o pecanas.

Frutas maduras como la manzana, el plátano, el mango y la lúcuma.

Uva Italia

Los piscos de esta variedad son por lo general muy amables en boca, con una agradable sensación de suavidad en el paladar. Sus aromas evocan frutas cítricas, frescas y maduras como uvas, mango y piña, así como frutas secas y flores.

Esta variedad pertenece la familia de las uvas moscateles, que incluyen a la Torontel, la Albilla y a obviamente la Moscatel. Éstas suelen ser designadas como uvas aromáticas y en efecto producen piscos muy expresivos en aromas.

Uva Torontel

Permite un pisco muy fino y suave en el paladar. Sus aromas son expresivos y recuerdan a flores como lavanda, azahar alhelí, frutas tropicales, frutas cítricas, y especies como la canela.

Uva Mollar

Fue traída por los colonizadores españoles al virreinato del Perú. Se ha encontrado varias crónicas que confirman que en la época de la colonia ya cosechaban en Perú esta variedad y otras como la Albilla, Moscatel, entre otras, desde mediados del siglo XVI. El nombre Mollar, se usa para uvas en las Canarias – España, así como el de Negra Molle. De ésta forma se descarta la teoría de que la Mollar proviene de la



Pisco sour (para2):

Colocar en una coctelera o licuadora 3 onzas de pisco, 2 onzas de jarabe de goma, 1 onza de jugo de limón, ½ clara de huevo, 4 cubos de hielo.

Batir por diez segundos, servir y agregar 2 gotas de amargo de agostura (opcional)

Pisco Ponch (para2):

Colocar en una coctelera 2 clavos de olores, 2 partes de Pisco mosto verde Italia, 1 de Jugo de piña, ½ jugo de naranja, ½ jugo de limón, ½ jarabe de azúcar y 4 cubos de hielo.

Batir, servir y agregar 2/3 vino blanco seco con gas.



FOTGRAFO: JUAN VIACAVA

uva Quebranta. Sus características morfológicas son similares a las de la Quebranta, aunque con bayas más grandes y color rosado cobrizo. La Mollar suele producir piscos con buena estructura en boca, aunque con menos robustez y astringencia. Sus aromas pueden recordar a hierbas, hierbas aromáticas y frutas como manzana, plátano, pera, níspero, y frutos secos.

Uva Negra Criolla

Es una variedad europea, perteneciente a la familia "Vitis Vinífera", la cual fue una de las primeras variedades traídas al Perú por los españoles, durante la época de la conquista. Su origen ha sido asociado con la variedad "listan negra", la cual era cultivada en las Islas Canarias. Sus bayas normalmente tienen una tonalidad rojiza a morado oscuro, suelen tener un tamaño medio, son poco aromáticas pero muy jugosas. Los racimos son de tamaño medio, compactos y cónicos. Es cultivada principalmente en los valles de Arequipa, Moquegua y Tacna en Perú. Esta cepa produce piscos con mucho carácter y estructura en boca, fuertes, robustos y con una alta percepción del alcohol, así como sensación de astringencia. Sus aromas nos recuerdan a frutas como manzana, aceituna o cítricos; así como almíbar y pecanas.

Uva Moscatel

De esta variedad se obtienen piscos muy delicados y sutiles en el paladar. Cuenta

con aromas que recuerdan igualmente a frutas cítricas y frescas como ciruela, plátano, frutos secos, hierbas aromáticas y flores.

Uva Albilla

De esta cepa se obtiene un pisco ligero en el paladar. Sus aromas son frescos y recuerdan a frutas secas y frescas como las pasas, melocotón, pera; así como a flores blancas, hierbas aromáticas, cítricos, miel, aromas tostados y especias.

Uva Uvina

Es una cepa que solo puede ser cultivada en los distritos de Lunahuaná, Pacarán y Zúñiga en Cañete, Perú. Es una cepa emblemática, que se utiliza para la producción de pisco desde su llegada al Virreinato del Perú; por muchos años su origen era desconocido, aunque tras ser investigada, se confirmó que esta variedad es la Jacques francesa, híbrido de Vitis Aestivalis y Vitis Cinérea, con una Vitis Vinífera. Se adaptó excelentemente a los suelos costeros peruanos de donde fue llevada posteriormente a Chile, Bolivia y Argentina. La Uvina tiene bayas pequeñas de tonos azules y negros, las cuales forman un racimo grande y muy copioso. La Uvina permite piscos de mediana estructura y cuerpo; sus piscos tienen similitudes con los quebranta, pero son algo más rústicos, un tanto dulzón en nariz y con mayor astringencia en boca. Posee aromas que suelen recordar a frutas frescas como Aceituna, Naranja y cítricos, así como a hierbas frescas y aromáticas.

Tipos de Pisco

El Pisco se puede clasificar en tres variedades, el Pisco Puro, Acholado y Mosto Verde.

El pisco puro

El Pisco Puro es aquel que se elabora a partir de una sola variedad de uva "pisquera". Las características de cada Pisco Puro varían según la uva que le da origen.

El Pisco Acholado

El Pisco Acholado viene a ser el resultado de un blend o mezcla de al menos dos de las ocho variedades de uvas pisqueras autorizadas. Este tipo puede conseguirse de uvas, mostos de uvas, mostos frescos fermentados y entre piscos provenientes de uvas pisqueras. Cada bodega elabora su propio pisco Acholado, dado que no hay reglas que definen tipo de uvas y proporciones.

El Pisco Mosto Verde

El nombre "Mosto Verde" hace referencia a una fruta no madura y se refiere a un mosto que es destilado antes de completar el proceso de fermentación. Los mostos "pisqueros" son destilados que contienen aún este dulzor, el cual ayuda a enfatizar sus aromas y sabores. El Pisco Mosto Verde se puede elaborar con cada una de las ocho variedades de uvas autorizadas e incluso acholar. Por eso cada vez que toma una copa solo de Pisco o en algún cóctel, una experiencia deliciosa e indescriptible estará por empezar. *Jorge Thomas Neyra*



DESAYUNO

GALLETAS de MAIZ



VISITA EL CANAL DE RAQUEL!

Texto y foto de Dulce Cocina con Raquel Cantú

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 300 gr harina de maíz.
- 150 gr margarina.
- 150 gr azúcar.
- 5 gr polvo para hornear.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 2 huevos. una pizca de sal.
- 2 cucharadas de leche.
- 70 gr de azúcar
- 1cda de canela para bañarlas.

PREPARACIÓN

En un traste hondo poner la mantequilla y empezar a mezclar hasta acreamarla.

Después agregar el azúcar, la vainilla, la leche, el huevo, sal y el polvo para hornear previamente cernidos y por último la harina de maíz, ésta se agrega poco a poco .

Si la mezcla se siente seca agregar

un poco de leche, hasta conseguir la consistencia de una masa.

Lista la masa, extender sobre una mesa limpia con rodillo y con un cortador de galletas; realizar las que sean necesarias, posteriormente acomodarlas en charolas para hornear, colocando previamente papel encerado.

Pre calentar el horno a 350° F ó 176° C. Una vez hecho todos los cortes de la masa; hornear por 20 min. aproximadamente (puede variar dependiendo el horno).

Una vez listas las galletas, al estar un poco tibias pasar cada una de ellas por una mezcla de canela y azúcar glass hasta quedar completamente cubiertas.

¡LISTO A DISFRUTAR!

TIPS: Si lo desea puede agregar pequeños trozos de nuez .. el resultado será encantador. Estas galletas se deshacen en la boca al probarlas de lo suaves que quedan.

Estas galletas son típicas de la ciudad de Puebla, en el centro-sur de Mexico.



Ciudad de Puebla con su volcán Popocatepetl



UN POCO DE HISTORIA

El maíz cacahuazintle, aunque es muy común la denominación popular de maíz cacahuazentle/ cacahuacentle, es una raza de maíz de grano grande, blanco, globoso y harinoso que se cultiva en los Llanos de Serdán en el estado de Puebla, Hidalgo, estado de México y Tlaxcala; el nombre de este maíz proviene del náhuatl cacahuacentli, de cacáhuatl: cacao y centli o cintli: maíz en mazorca, con él se elabora uno de los platillos típicos mexicanos: el pozole.

En los años 40´s del siglo pasado en el municipio de San Salvador El Seco en el estado de Puebla, algunas personas que cultivaban maíz cacahuacentle iniciaron la elaboración de galletas en cantidades pequeñas utilizando moldes de madera y hornos de ladrillo. La familia Serrano elabora ininterrumpidamente desde hace más de 70 años unas pequeñas

galletas de maíz cacahuacentle con la forma de una flor estilizada o rehilete, siete puntos representan los estambres y algunas líneas cóncavas emulan los pétalos o lígulas.

La venta de las galletas de maíz cacahuacentle se hace de formas muy singulares, son adquiridas directo con quienes las producen en pequeñas fábricas o estanquillos, por consumidores locales o de paso, al mayoreo por personas que las venden en las casetas de las autopistas, a bordo del transporte público o en las calles de los municipios aledaños e incluso se les puede encontrar en lugares muy distantes.

En los años recientes han surgido otras fábricas que elaboran galletas de maíz cacahuacentle incrementado su elaboración y oferta, también es posible encontrarlas en diferentes versiones

entre los dulces típicos en la calle más dulce de la Ciudad de Puebla (6 oriente). Las galletas de maíz cacahuacentle, una tradición de galletas artesanales y una opción saludable ante las galletas procesadas e hiperpalatables que reafirma lo que Michael Pollan esgrime en El Dilema del Omnívoro: "Somos lo que comemos, y si esto es cierto, entonces somos básicamente maíz —o, de modo más preciso, maíz procesado—".



Mole de plátano guatemalteco

"Como les había prometido en el primer número de Buengusteros, cada mes voy a compartir una receta enviada por ustedes. Entre las varias recetas que he recibido, la que mas me ha llamado la atención es el Mole de Plátano de **Mirka Catalán** desde Guatemala.

No sabía la existencia de esta extraordinaria receta, agradezco mucho a Mirka que quiso compartir este interesante plato con todos los buengusteros del mundo!"

DIFICULTAD: Medio
TIEMPO: 45 minutos

INGREDIENTES POR 1 FRASCO 300gr

12 plátanos
120 gr de ajonjolí
60gr onzas de semilla de pepitoria
1 raja de canela
350 gr de chocolate para bebida
450gr de tomate
60gr de miltomate
3 Panes dulces tostados
1/2 Chile pasa
1/2 Chile guaque
200ml de aceite para freír los plátanos

PREPARACIÓN

Freír los plátanos en el aceite. En una olla con tapa tostar las semillas y la

canela, aparte, para evitar que se peguen tostar los chiles limpios, es decir, sin semillas.

Cocer los tomates y los miltomates.

Deshacer el chocolate en agua suficiente.

Licuar 60 gramos de ajonjolí, las semillas de pepitoria, la canela, los chiles, el pan dulce, los tomates y los miltomates. Si el

Si el compuesto resulta ser seco agregar agua suficiente para poder licuar.

Licuar 60 gramos de ajonjolí, las semillas de pepitoria, la canela, los chiles, el pan dulce, los tomates y los miltomates.

También en este caso, si el compuesto



resulta ser seco, puedes agregar agua suficiente para licuar

Pasar la mezcla anterior por un colador y mezclar con el chocolate. Agregar los plátanos a la mezcla y esperar hasta el primer hervor cuidando que no se peguen a la olla.

Decorar el platillo con el resto de ajonjolí.



BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTOGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

Buengusteros es una revista del Gruppo CocinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso explícito del autor.

Por más informaciones y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:

marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milano

Italia