

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 12 | FEBRERO 2022

Chiacchiere

*Pasta
all'arrabiata*

**HISTORIA
Y SIGNIFICADO
DETRÁS DE LAS
MASCARAS**

NÚMERO ESPECIAL DEDICADO AL CARNAVAL
DESDE *VENEZIA* HASTA *RÍO DE JANEIRO*

Carnaval

Regresa BUENGUSTEROS después de unas largas vacaciones, como el mago Merlín en la famosa película de Disney "La espada en la piedra".

Hemos viajado diciembre y enero por el Valle Sagrado de Perú y hemos regresados con grandes novedades. Con gran orgullo les quiero contar que las páginas dedicadas a los productos de temporada se han vuelto internacionales, ¡como nuestra revista! Desde hoy los productos ¡ya no serán solo europeos si no también argentinos, marroquí, canadienses y japoneses! Así que, en cualquier parte del mundo donde tu estés, sabrás siempre lo que hay en cada temporada. Porque, recuerda, elegir productos de temporada no es solo un tema de sabor, sino también un tema de sostenibilidad.

Para nosotros, Buengusteros, la sostenibilidad es algo muy importante. Tanto que dedicaremos una rúbrica a este tema. **Serena** este mes nos enseñará como reciclar unos platos de cartón para realizar una máscara de Carnaval. Así, si tienes que ir a una fiesta, no tendrás que comprar una máscara de plástico.

Otra novedad importante, ¡el equipo de BUENGUSTEROS sigue creciendo! Le damos la bienvenida a **Laura** del canal *Paraiso_de_sabores* que, desde hoy nos deleitará con deliciosas recetas marroquíes. ¡Yo ya me enamoré de las galletas prestige!

Con tantas novedades no tenemos que olvidarnos de las tradiciones. ¡En febrero hay que festejar Carnaval! ¿Sabes que en Italia tenemos distintas costumbres en cada ciudad? Con **Fiolediz** te contaremos curiosidades del carnaval en Italia, las máscaras venecianas y una de las recetas mas típicas: le chiacchiere.

Con **Néstor** y **Carolina** en cambio, iremos a conocer el carnaval gauchó, en el barrio de Lapa en Río de Janeiro (pág. 21), un viaje hermoso entre cultura, playa, y gastronomía.



Marco Merlín de regreso de Honolulu, La espada en la piedra 1963

Los viajes no terminan aquí, iremos también a Valencia a visitar a **Katia**, la Buengustera del mes, que nos enseña a preparar la Paella (pág. 24).

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros?
¡Entonces envíame tu receta! Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a marco@cocinaconmarco.com. Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

¡Que pasen un hermoso carnaval! ¡Los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE



7 PENNE ALL'ARRABBIATA
UN CLÁSICO QUE NUNCA PASA DE MODA



16 ALBÓNDIGAS DE POLLO
AL PERFUME DE GENGIBRE



8 CHIACCHIERE
DE CARNAVAL

04 Carnaval en Italia

- 04 Fechas y ciudades
- 05 Máscaras italianas
- 06 Venezia

10 Pastel de chocolate con chocolate caliente

14 GALLETAS PRESTIGE deliciosas galletas con almendras y chocolate

20 Carnaval de Rio cultura, playa y gastronomía

12 De temporada lo bueno de esta época en todas las partes mundo

17 Comics de Teddy las aventuras del panda más famoso de YouTube

18 Máscaras sostenibles como realizar una máscara con un plato de cartón

24 Paella valenciana la receta de la cocinera Katia Morant

Carnaval 2022: todas las fechas

Texto de EnlaCocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

¿Sabes por qué el Carnaval cambia fecha cada año?

Fiestas como Navidad y año nuevo se festejan siempre en las mismas fechas. La Pascua y el Carnaval, en cambio, siguen un calendario lunar. La Pascua cristiana no tiene una fecha fija, se celebra el primer domingo después de la primera luna llena de primavera. El carnaval se celebra todos los años seis semanas antes de Pascua.

Y entonces **¿Cuáles son las fechas del Carnaval 2022?** ¡Te sorprenderá saber que en Putignano la fiesta ya empezó!

 **Putignano:** Empieza todo con la *Festa delle Propaggini*, para la cual, desde hace 622 años, cada 26 de diciembre marca el comienzo del Carnaval más largo de Italia y el más antiguo de Europa: el Carnaval de Putignano.

El primer desfile ha sido el 26/12 y sigue con las siguientes fechas: 9, 16, 23, 25 de febrero. El día 29 febrero se celebra la fiesta de la *Pentolaccia*, un fiesta similar a la piñata mexicana. <https://www.carnevaldiputignano.it/>

 **Venezia:**

- 13 de febrero de 2022: fiesta en el agua de Rio Cannaregio. Un maravilloso espectáculo en un enorme escenario flotante.
- 19 de febrero de 2022: fiesta de María en via Garibaldi. - Una procesión que celebra la costumbre del Dogo, en la cual entregaba regalos y joyas a 12 bellas muchachas de origen humilde para que tengan una dote para poder casarse.
- 20 de febrero de 2022: el Vuelo del Ángel - Es uno de los eventos más conocidos. Una vez se celebró como el *Volo del Moro*, para conmemorar el intento de un sarraceno de viajar con una cuerda desde el Campanil di San Marco hasta su barco.
- 27 de febrero de 2022: Vuelo del Águila - Reconocimiento a los campeones deportivos.
- 27 de febrero de 2022: final del concurso "La máscara más bella" - en Piazza San Marco se elegirá la Máscara Más Bella 2022.
- 28 de febrero de 2022: final del concurso "La máscara infantil más bonita"
- 1 de marzo de 2022: entrega de premios de la más bella de las Marías. - El próximo año será ella quien tome el vuelo del ángel y será el rostro femenino de esta festividad.
- 1 de marzo de 2022: salida del León - El símbolo de Venecia concluye oficialmente el carnaval de Venezia.

 **Viareggio:** los desfiles de carrozas alegóricas tendrán lugar el 12, 20, 24, 27 febrero, 1 y 5 de marzo.

 **Fano:** las fechas de celebraciones y desfiles están previstas para los días 13, 20 y 27 de febrero.

 **Acireale:** Es el Carnaval más importante de Sicilia con diferentes eventos, fiestas y desfiles que dislocan entre el 12 febrero y el 1 de marzo.
<https://www.carnevaleacireale.eu/programma/>

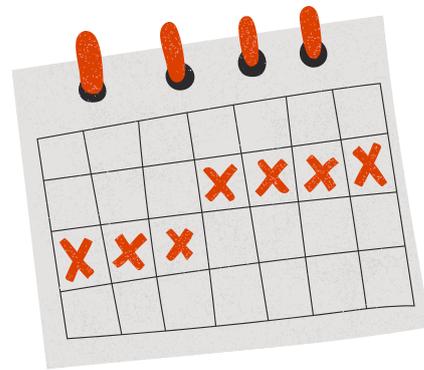
 **Mamoiada:** en Sardeña, destaca por su originalidad. Los típicos *Mamuthones* vestidos completamente negros, lucen caras tristes, visten pieles de oveja negra y máscaras negras. Empieza el 17 de enero y termina el miércoles de Cenizas

 **Ivrea:** El Carnaval Histórico de Ivrea tiene sus raíces en la Edad Media. Conocido por la espectacular Batalla de las Naranjas que se extiende durante tres días en las principales plazas de la ciudad. Este año el Carnaval de Ivrea ha sido cancelado por la pandemia.

 **Milano:** En Lombardia se celebra el rito Ambrosiano y, como en la antigüedad, el Carnaval no termina el *Martedì Grasso*, sino el sábado siguiente (5 marzo).



- **Giovedì grasso (Jueves gordo)** : 24 de febrero
- **Domingo de Carnaval** : 27 de febrero
- **Martedì grasso (Martes gordo)** : 1 de marzo
- **Carnaval Ambrosiano** : 5 de marzo



Las Máscaras más famosas en Italia

Muchas ciudades de Italia tienen una máscara (o más de una) que las representa. Todas ellas tienen orígenes muy antiguos; algunas derivan de la "commedia dell'arte" un tipo de teatro nacido en Italia en el siglo XVI, otras son todavía más antiguas.

 **Pulcinella:** es la máscara de Nápoles, una de las más populares y antiguas. Ya conocida en la época romana y desaparecida con la llegada del cristianismo, la máscara de Pulcinella resucitó con la Commedia dell'Arte y desde entonces es una de las máscaras de carnaval más populares

 **Arlecchino:** Máscara de Bérgamo, su vestido lleva varios colores, tantos que a lo largo de los años su nombre se ha convertido en sinónimo de 'multicolor' en el idioma italiano. Su nombre quizás esté tomado del de Hellequin, un demonio bufón de la Edad Media francesa, e inicialmente connotaba un tipo pobre, estúpido y listo a empezar una pelea.

 **Balanzone:** Es originaria de la ciudad de Bologna. Es un abogado vestido de negro con carácter "serio", pedante y presuntuoso. Es típicamente llamado doctor Balanzone.

 **Colombina:** es una máscara veneciana, una joven sirvienta astuta, cínica y adúltera. Siempre dispuesta a sugerir trucos y subterfugios amorosos para ocultar la infidelidad de su señora. Colombina tiene un amo que se llama Pantalone lo cual es todavía otra máscara veneciana.



Arlecchino e Colombina
(Giovanni Domenico Ferretti - 1692-1768)



Dottor Balanzone
(Sand Maurice. Masques et bouffons
Paris, 1860)



Pulcinella
(The humour of Italy - Arturo Faldi 1856))

Aparte de Colombina y Panatalone, Venecia tiene otras máscaras muy típicas que no están relacionadas con la comedia del arte. Esconden detrás de ellas historias mucho más picantes. De estas, vamos a hablar en detalle en el artículo de la pág. 6.



Curiosidades de las máscaras de Venecia



Escrito y dibujado por Fiorediz 

Las máscaras se usaban ya desde el año 1268. De esta manera, hombres de mucho rango, podían pasar momentos con personas de otra clase social o sexo. Era una manera "legal" de ser irreconocibles.

Las máscaras que conocemos cuando vamos a Venecia, tienen muchos colores pero históricamente no eran así, eran mucho más simples.

Venecia siempre ha sido muy liberal y tolerante. Cuando en toda Europa juzgaban a los travestis, en Venecia no era así, nadie con máscaras podía ser sentenciado. Por eso los travestis eran muy populares, hasta que ya no se entendía quién era mujer y quién no, por lo cual las prostitutas se quejaron porque les iba mal en el negocio. Fue así que el gobierno de Venecia les permitió ubicarse con el pecho descubierto en un puente que hasta hoy se llama "el puente de las tetas". Aquí, algunas de las máscaras más curiosas.

El Bauta

La más típica de Venecia. Detrás de ella podían estar hombres, mujeres, doctores, jueces. Todos eran iguales bajo esta máscara: hombres o mujeres, por eso fue la más usada.



El Médico de la peste

El médico de la peste tenía un pico largo de 15 centímetros que permitía respirar por debajo, anteojos y un bastón largo como protección, para no contagiarse. El bastón también le servía para quitar la ropa a los enfermos de peste, manteniendo la distancia.

Las Gnaga o Travestis

Se cree que el nombre tiene origen en "gnau", el grito del gato. Es cierto que este disfraz era utilizado por los jóvenes homosexuales que durante el año estaban obligados a ocultar su naturaleza. Desde lejos pudiera parecer una normal ama de casa, con su cesto colgado al brazo y un pañuelo blanco en la cabeza. La máscara podría ser de gato o de chanco. Enganchaban sus clientes con gritos de gatos.



Penne all'arrabbiata



La receta de Penne a la enojada es un plato típico romano conocido en Italia y en el mundo

Texto de **EnLaCocinaConMarco** 
Composición de **Fiorediz** 



DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 60 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 gr penne rigate
350 gr tomates pelados
4 cdas. aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
1 ají (chile o guindilla)
Sal

PREPARACIÓN

Ponemos los tomates en un bol y los rompemos en trozos chiquitos ayudándonos con un tenedor.

Ponemos el aceite dentro de una sartén y freímos a fuego lento un diente de ajo cortado a mitad.

Cuando el ajo está casi dorado agregamos un ají cortado en rodajas finas y lo freímos rápidamente sin quemarlo. Es cuestión de segundos.

Agregamos los tomates destrozados dentro del aceite, añadimos una pizca de sal y dejamos cocinar durante unos 20 minutos a fuego suave.

Removemos de vez en cuando con un cucharón de madera para evitar que los tomates se quemen y, si notamos que están demasiado secos, agregamos un chorro de agua.

Hervimos 3 litros de agua con 30 gr de sal. Cuando llega a hervir ponemos las penne rigate hasta que estén cocidas.

Escurrimos la pasta y la vertemos dentro la sartén junto con los tomates. Agregamos un puñado perejil fresco picado finamente, removemos y servimos.

En muchas osterie romane, típicos restaurantes de Roma, se acompaña con una buena cucharada de **queso pecorino romano** recién rallado.

El nombre deriva del adjetivo románico arabbiato, que - además de significar "enojado" - quiere indicar que está muy picante.

En Roma, de hecho, cualquier plato cocinado en una sartén con mucho aceite, ajo y ají se llama arabbiata así que, ¡anímate y crea tú también un plato all'arrabbiata!



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

Chiacchiere

GASTRONOMÍA



Un gran clásico italiano que nunca puede faltar en la mesa en días de fiesta

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

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 80 minutos

INGREDIENTES 40 CHIACCHIERE:

500 gr harina 00
70 gr Azúcar
50 gr Mantequilla a temperatura ambiente
30 gr aguardiente
3 Huevos (medianos)
1 Yema
6 gr polvo para hornear
2 gotas extracto de vainilla
1 pizca Sal

PREPARACIÓN

Batimos los huevos en un bol. Tamizamos la harina junto con el polvo de hornear y los agregamos a los huevos batidos. Añadimos azúcar, sal y el aguardiente.

Trabajamos rápidamente hasta que los ingredientes se mezclen bien. Agregamos dos gotas de esencia de vainilla, la mantequilla y seguimos amasando durante 15 minutos. El resultado final debe ser

una masa tenaz pero suficientemente maleable.

Damos una forma esférica a la masa y la envolvemos en papel para hornear. Dejamos descansar durante 30 minutos a temperatura ambiente.

Pasado el tiempo, cogemos una porción de masa de aproximadamente 150 gr y la estiramos con el rodillo hasta obtener un espesor de 2 mm.

Cortamos la masa en rectángulos de 15 cm x 5 cm. En cada rectángulo le hacemos un par de incisiones al centro.

Calentamos el aceite a 150° C y freímos un par de "chiacchiere" a la vez. Cuando estén doradas las ponemos encima de papel absorbente para que desprendan el aceite sobrante. Esperamos que las chiacchiere se enfríen.

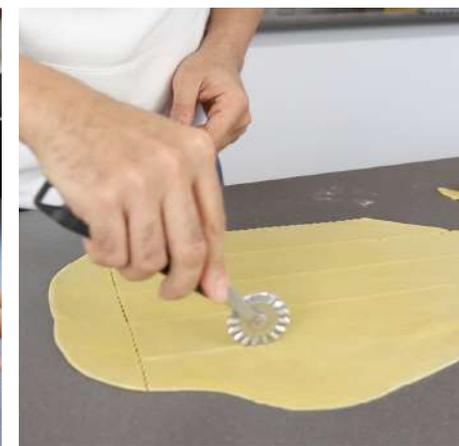
Espolvoreamos con azúcar en polvo ¡y listo!

Charlas.. es esto lo que significa la palabra "chiacchiere" en italiano. Son un postre típico de carnaval que se preparaban ya en tiempos romanos.

Antiguamente se freían en manteca de choncho, un ingrediente que en estos meses se conseguía en gran cantidad. Esto porque el Carnaval tiene un significado preciso, significa literalmente **carne - levare**, o sea, quitar / terminar la carne. Así, de todos los chanchos que se mataban surgía una gran cantidad de manteca.

La fiesta de carnaval es anticipo de la cuaresma, o sea la temporada del año donde por la religión cristiana está prohibido comer carne. Por esto "carne levare": terminar la carne antes que llegue la cuaresma.





PASTEL de CHOCOLATE con CORAZÓN CALIENTE



Febrero es el mes del amor; no importa si aún no tienes a quién entregar el tuyo, porque con esta receta celebramos tanto el amor propio como el amor en pareja.

Nada de joyas caras, flores marchitas, bombones envasados: en 2022 regalaremos nuestro tiempo y un mimo de gusto a nuestra pareja, o a nosotros mismos.

Te recuerdo, siempre 100% vegetal.



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA



 Texto y foto de  **Martina Dibernardo**

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE CUPCAKE:

- 25 gr de chocolate (usé 85%, pero usa tu favorito);
- 50 gr de leche vegetal de tu elección;
- 6 gr de harina de espelta;
- 6 gr de cacao amargo;
- 6 gr de aceite de girasol;
- 5 gr de azúcar;
- 1 gr de canela;
- Una pizca de sal;
- Una pizca de levadura;

La canela es opcional, pero te recuerdo que tiene un poder afrodisíaco, ¿por qué no añadirla?

PREPARACIÓN

Derretir el chocolate negro en una cacerola y mezclar con la leche vegetal y el aceite. Dejar reposar unos minutos y añadir el azúcar, la canela y la sal, que

potenciarán el sabor del chocolate. Incorporar la harina y el cacao a la masa y una vez que tenga una consistencia suave y cremosa, agregar también la levadura.

Verter en un molde para cupcakes y hornear en horno estático precalentado a 180 grados, en la parrilla central, durante 10 minutos.

Retirar del horno, dejar reposar dos minutos y... ¡HUNDIR LA CUCHARA EN EL CORAZÓN CALIENTE! Será un placer.

Por favor, ninguna otra sorpresa además del corazón cremoso en el pastel, no queremos que el Día de los Enamorados se convierta en una tragedia, dejemos los anillos fuera de la comida.

¡FELIZ SAN VALENTIN!

Martina

Para no perderte otras recetas veganas, sígueme en instagram @martina.dibernardo



CANADÁ



MANZANAS: el mes de febrero es uno de los más fríos y las manzanas son de las pocas frutas que resisten. Se consume directamente como fruta y se preparan tortas.



NABA: muy típico en esta temporada. Tiene un ligero sabor a nuez, recuerda un poco al rábano pero es más dulce, se puede hornear, freír, asar a la parrilla, hervir y hacer puré.



ARTIC CHAR (Salvelinus alpinus): La pulpa es de copos finos y medianamente firme. El color es entre rosa claro y rojo intenso, y el sabor es como algo entre trucha y salmón. Delicioso a la parrilla



vanessadiazfontaine

Producción
de **TEMPO**

ARGENTINA



Durazno: alcanza su punto justo para febrero donde toma más dulzor y sabor. Se lo consume directamente como fruta, se preparan en almibar y como mermelada



Pimiento rojo: la época donde están a punto, se lo consume asado, rellenos con quesos y huevos para cocinarlos al carbón o también se lo consume como conserva.



Merluza rubia (Merluccius hubbsi): en esta época se acerca a la costa y es típico pescarla directamente de la playa. De carne blanca, poca espina, ideal para ceviche, fritas y al horno



Nestor

ITALIA



TAROCCO: Las famosas naranjas de Sicilia. Equilibrada y aromática



CAVOLO ROMANO: parecido al brócoli pero más fino. Ideal en el minestrone



PEZ DE SAN PEDRO (Zeus faber): es reconocido como uno de los mejores

Productos
ORADA



cocinaconmarco



paraiso_de_sabores

JAPÓN



PONKAN: imaginen una naranja, mucho más dulce y sin amargor. Deliciosa para preparar jugos.



MYOGATAKE: conocido como gengibre japonés, es más delicado y crujiente. Ideal crudo y salteado.



ZUWAI KANI (Merluccius hubbsi): su pesca solo está permitida entre el 19 de febrero y el 20 marzo. Si pasas por Japón ¡tienes que probarlo!



kumitalia

MARRUECOS



FRESA: el clima permite recoger ya las primeras fresas del año cultivadas de forma natural



HABAS: las vainas empiezan a ser gordas pero todavía son tiernas en su interior



SARGO (Diplodus sargus): recomendado a la sal o a la parrilla. Su carne es muy fina

GALLETAS PRESTIGE



VISITA LA PÁGINA DE LAURA

Texto y foto de 
paraiso_de_sabores 

Hola a todos, me llamo Laura y soy una amante de la cocina árabe y marroquí. Parte de mi familia es de Marruecos y esto me dio la oportunidad de aprender a cocinar muchos platos deliciosos. Hoy les quiero compartir la receta de las galletas prestige. Unas delicias recubiertas con almendras y chocolate

DIFICULTAD: media

TIEMPO: 2 horas aproximadamente

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 60 gr mantequilla
- 30 gr aceite de girasol
- una pizca de sal
- 5 ml. aroma de vainilla
- 1 huevo
- 6 gr cacao
- 2 gr levadura química
- 230 gr harina de trigo común

Para el relleno:

- 100 gr de galletas
- 10 gr de cacao
- 150 gr almendra tostada
- 40 gr de mantequilla
- 120 gr chocolate para fundir

Para la cobertura:

- 200 gr de chocolate para fundir
- 60 gr aceite de girasol
- 40 gr de mantequilla

PREPARACIÓN

En un bol añadimos todos los ingredientes de la masa menos la levadura y la harina, los mezclamos un poco y por último añadimos la levadura y la harina, amasamos hasta incorporar bien todos los ingredientes y conseguir una masa firme. Envolvemos la masa en papel film y la guardamos en el frigorífico durante 30 minutos.

Mientras tanto, preparamos el relleno de las galletas y para ello añadimos en una picadora las galletas y el cacao y los picamos hasta conseguir una textura arenosa, añadimos también las almendras y las picamos y reservamos.

En un bol añadimos la mantequilla y el chocolate que previamente hemos fundido y mezclamos con las galletas y las almendras incorporamos bien todos los

ingredientes.

Añadimos todo el relleno en una bolsa y estiramos bien con un rodillo hasta conseguir el mismo grosor y un relleno compacto, con la ayuda de un palillo pinchamos la bolsa un poco para sacar el aire.

Cuando el relleno está bien compacto cortamos los laterales de la bolsa con un cuchillo y ponemos encima del relleno otra bolsa, con la ayuda de un molde cuadrado cortamos el relleno por encima de la bolsa para así darle forma bombeada al relleno.

Una vez obtenida la forma la ponemos sobre una tabla que previamente hemos cubierto con papel film para evitar que se pegue. Por último las guardamos en el frigorífico.

Sacamos la masa del horno y la



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

repartimos en dos partes iguales, la estiramos sobre papel de horno para que nos sea más fácil despegar la masa, el grosor de las galletas es de aproximadamente 5 mm.

Cortamos la masa con un molde un poco más grande que el que empleamos para cortar el relleno pero de la misma forma.

Colocamos las galletas en la bandeja del horno sobre papel de horno y el horno lo hemos precalentado previamente **180°C** con el fuego arriba y abajo la bandeja la colocamos a la altura media del horno y el tiempo de cocción es de **13 minutos**

aproximadamente. Una vez listas, las dejamos enfriar.

Preparamos la cobertura de las galletas y para ello fundimos el chocolate y mezclamos con la mantequilla y el aceite.

Por último ensamblamos las galletas, para ello cogemos el relleno con la ayuda de un tenedor y lo bañamos bien en la cobertura de chocolate. Acto seguido lo ponemos sobre una rejilla para que se escurra bien el chocolate, pasados 2 minutos aproximadamente ponemos el relleno sobre las galletas y las guardamos en el frigorífico unos 20

minutos aproximadamente para que se enfríe el chocolate. Pasado el tiempo las decoramos al gusto. Yo he elegido almendras tostadas y chocolate.

¿Est@s list@ para impresionar a tu amor este 14 de febrero con estas deliciosas galletas de chocolate y almendras?

¡Te deseo un lindo San Valentín!

Laura



Albóndigas de pollo

GASTRONOMÍA

Un gran clásico italiano que nunca puede faltar en la mesa en días de fiesta

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 50 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

350 gr Pechuga de pollo
200 ml Leche
100 gr Pan rallado
80 gr miga de pan
3 cm jengibre (kion)
1 Cebolla dorada
1 Ajo
3 gr Sal y Pimienta al gusto
3 cdas Aceite de Oliva

PREPARACIÓN

Eliminamos la corteza del pan y ponemos la miga a remojar dentro un vaso de leche. Después de 5 minutos aplastamos el pan con las manos eliminando la leche. El pan tiene que quedar mojado pero sin colar.

Cortamos la pechuga de pollo en tiritas, las sazonamos con sal y pimienta negra y reservamos.

Pelamos el jengibre y lo rallamos. Colamos el jugo y lo agregamos a las tiras de pollo.

Cortamos la cebolla y el ajo en cubitos y reservamos.

Colocamos todos los ingredientes preparados hasta ahora dentro de una licuadora. Agregamos aceite de oliva y licuamos hasta obtener una masa homogénea.

Vertemos el pan rallado encima de una bandeja. Cogemos una cucharada de masa y con las manos damos forma esférica. Dejamos caer la pelotita de carne encima del pan rallado y la hacemos rodar en el pan de manera que quede completamente revestida. Seguimos con las demás albóndigas y las dejamos a un lado.

Ahora pregunta: **¿Prefieres freír las albóndigas o cocinarlas al horno?**

No hay una respuesta exacta o una mejor manera de hacerlo... Si las freímos serán más crujientes y sabrosas. Si las cocinamos al horno serán más dietéticas y tu casa no olerá a frito. Quizás sean un poquito más secas... Pero para esto existe la salsa.

Freír

Freímos las albóndigas en abundante aceite a **160°C** hasta que se doren. Sacamos las albóndigas y las ponemos encima de papel absorbente.

Hornear

Calentamos el horno a **220°C** durante **20 minutos**. Ponemos una hoja de papel de cocina encima de una bandeja y colocamos las albóndigas. Ponemos unas gotas de aceite encima de las albóndigas. Dejamos un dedo de espacio entre una y otra. Horneamos las albóndigas durante unos **12 minutos**.

Marco



MARCO Y TEDDY

By: PEDRO VERGARA "NUCE"

VISITA LA PÁGINA
@NUCE_INK



¡PERO TEDDY! EL FESTIVAL
ES DE MÁSCARAS, PERO
NO, CUALQUIER MÁSCARA.

PER RIALTO

BLAH.

?

NUCE
2022

La máscara mágica de Carnaval



RÚBRICA DE RECICLAJE CREATIVO Y SOSTENIBILIDAD



VISITA LA PÁGINA DE SERENA

Texto y foto de Serena Quarta 



El carnaval es una de las tradiciones y momentos más bonitos para adultos y niños. Es un momento de celebración y familia como aquí en Buengusteros. Tanto los jóvenes como los mayores se disfrazan para convertirse en quien sueñan ser. ¡Es un momento mágico! Así que, junto con nuestros hijos, ¡creemos una máscara de Carnaval para ellos..... o para nosotros! 😊

Obviamente, hagámoslo de forma sostenible y utilicemos los platos y pajitas de papel que nos han sobrado de las fiestas navideñas. ¿Quieres ver cómo se hace? Entonces, ¡sigue leyendo con YumiYo Creations!

Esto es lo que necesitas:

- un plato de papel coloreado a tu gusto;
- una pajita de papel;
- una regla y tijeras;
- pegamento líquido y sólido para el papel;
- purpurina de tu elección;
- pinzas de ropa.



Paso 1: Corta el plato en una parte ligeramente superior a la mitad (Foto 1).

Paso 2: En el reverso del plato, dibuja los ojos de forma que quede espacio suficiente (Foto 2).

Paso 3: De la segunda parte del plato que recortaste en el paso 1, recorta tres hojas pequeñas. Los necesitarás para embellecer tu máscara (Foto 3).

Paso 4: Recorta los ojos y guarda la parte interior como adorno (Foto 4).

Paso 5: Utiliza pegamento sólido sobre los adornos recortados y vierte la purpurina de tu elección por encima (Foto 5).

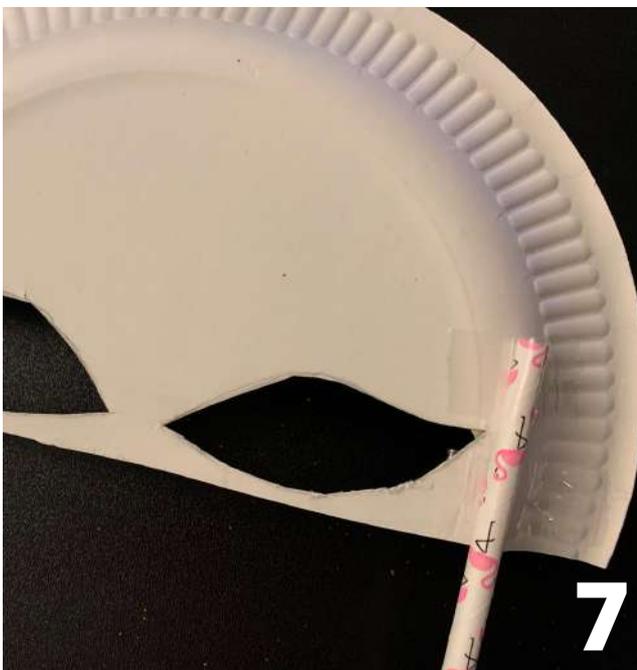
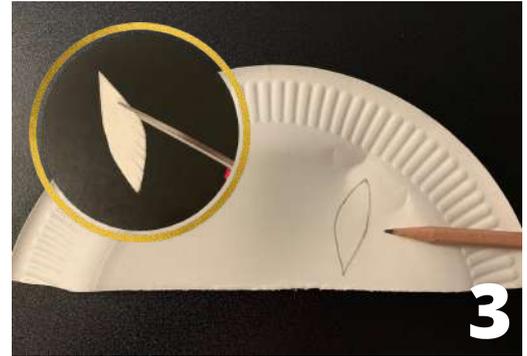
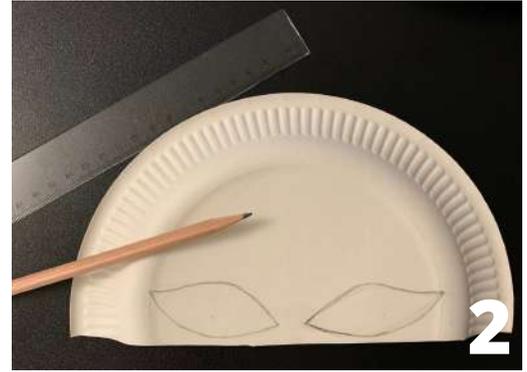
Paso 6: Pega los adornos en la cabeza de la máscara con cola líquida o con un pegamento de papel adecuado, como en la imagen 6. Ayúdate de las pinzas para fijar los adornos hasta que se seque el pegamento.

Paso 7: En la parte posterior de la máscara pega la pajita (en el lado derecho o izquierdo, según la mano que quieras usar para sujetar la máscara) con cinta adhesiva (Foto 7).

Paso 8: Si lo deseas, puedes añadir otros adornos como pétalos de flores con cola de papel y ¡ya tienes tu Máscara Mágica de Carnaval!

Para ver más creaciones únicas, e inspiraciones también para los **regalos del Día de San Valentín** sostenibles, visita y pon un LIKE a la página de Instagram de YumiYo Creations (@yumiyocreations). Recuerda que lo que es viejo siempre puede tener una segunda vida, sólo se necesitan algunas cosas y un poco de creatividad. ¡Hasta la próxima creación!

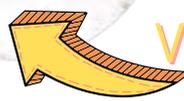
Serena



Carnaval en Río



Texto y fotos
de Nestor 
y Carolina 

 VISITA SUS
PÁGINAS

¡Hola a todos! Somos nuevamente Caro y Néstor recorriendo el mundo y hoy te contamos nuestra experiencia en la maravillosa ciudad de Río de Janeiro, Brasil

Aunque hoy va a ser distinto nos vamos a abocar pura y exclusivamente a la mayor fiesta del planeta, a la explosión de alegría personificada, a donde no vas a poder dejar de bailar ni de divertirte..... sí, adivinaste..... Hoy te contamos todo del CARNAVAL DE RÍO, la mayor fiesta de carnaval del mundo.

El Carnaval

No es un lugar en sí, el Carnaval de Río de Janeiro es una experiencia que debés vivir al menos una vez. Las escuelas de samba se preparan para desfilarse y ganar, las calles se visten de color y disfraces y los cariocas tachan los días en el calendario para esta celebración. Todos los esperan, grandes y chicos, les guste un poco el carnaval o sean fanáticos. La ciudad se detiene por una semana y todo se convierte en alegría.

Ahora sí, vamos a contarte nuestra experiencia de tres días a puro carnaval

Por la mañana siempre nos dirigimos a la playa alternando las dos principales de Copacabana e Ipanema, disfrutando plenamente del sol y la cordialidad de la gente, a la hora de almorzar tenés varias opciones....

Día 1: desayunamos el famoso desayuno continental (tiene de todo, panificados, cereales, jugos, licuados, frutas, yogures, jugos de frutas tropicales y salad bar) luego de ello, salimos para la playa de Copacabana y alquilamos la sombrilla con reposera en uno de los puestos, ahí, como un ritual, pedimos la famosa caipirinha, la cual viene ahora en varios sabores, a mí me encanta la de maracuyá.... La súper recomiendo: equilibrios justos entre el sabor dulce de la fruta y la potencia de la cachaza, también hay gran variedad de jugos naturales exprimidos o procesados en el momento, que conservan la frescura de la fruta. Ya a partir de las 10 hs se empezaba a bailar en la playa, no en lugares



específicos: EN TODA LA PLAYA y no importaba si eras buen bailarín, ¡lo que importa es que quieras divertirte a pleno!!! Una vez que arranca no para hasta entrada la noche.

A la hora de almorzar fuimos a un puesto de la entrada de la playa donde comimos una excelente pizza do frango (pizza tradicional con el agregado de pollo ahumado desmenuzado, rociado todo con farofa) ¡¡no podés dejar de comerla!! Acompañada con una cerveza Skoll bien fría.

Por la tarde, volvimos a la playa a seguir con la fiesta y el baile, siempre acompañados con las exquisitas caipirinhas y también probamos una exquisitez (algo más que recomendable): el AÇAÍ helado, no podés pasar por Brasil y no probarlo, viene acompañado con bananas, frutillas y cereales

Luego al hotel a cambiarnos para ir raudamente a cenar para continuar con la fiesta en los **barrios de LAPA** donde se encuentra toda la fiesta callejera, el **carnaval gaúcho** como le dicen, es un complejo de bares y fondas donde se puede beber cervezas y caipirinhas y bailar en la calle, es un festival único a los sentidos, la gente se deja llevar por el ritmo de la samba y baila toda la noche. Fuimos cambiando de bar (siempre en la calle) y cambiaban los ritmos y la gente. Nos quedamos hasta el amanecer (cuando nos ganó el sueño), pero todavía había muchísima gente bailando, si venís a Río, tenés que pasar una noche de fiesta en LAPA de forma obligatoria, ¡sea o no carnaval, la fiesta dura todo el año!!!

Día 2: Nos fuimos a través de la red de subterráneos a la playa de Ipanema donde también sigue la fiesta pero esta vez con el agregado de una música muy autóctona de Brasil que es la Bossa nova, es música más tranquila pero también festiva. La gente se acerca a las playas con sus equipos y empieza la fiesta, cambian los ritmos y las canciones, aquí decidimos comer en la playa y compramos a unos vendedores ambulantes que

ofrecían queso provolone empalado asado (queijo asao) y además pedimos una picada de frutos de mar fritos (como siempre acompañados por una cerveza bien fría y un exquisito jugo de ananá). Por la tarde, cuando el cuerpo pedía algo más, nuevamente las caipirinhas (la de ananá) fue una gran opción para luego terminar con el helado de açaí, delicia total, esta vez terminamos temprano en la playa ¡porque era el gran día!!!! ¡Era hora de ir al SAMBÓDROMO, la fiesta por excelencia del carnaval!!!!

Fuimos a comer algo rápido a la pizzería PPM (pizza por metro), ahí probamos una verdadera delicia: mitad 4 quesos y mitad rúcula con jamón crudo, una muy recomendable cena rápida, sabrosa y simple, para los que apreciamos los buenos sabores

De ahí, rápido al sambódromo en taxi. Cómo explicar algo que cuesta describir, solo puedo decir que es una invasión a todos tus sentidos, en la música, la letra, los colores de los trajes, el movimiento de los cuerpos al ritmo de la música, que siempre cuentan historias diferentes, scolas do sambas integradas por muchísimas personas y carrozas alegóricas, por una suma de dinero importante dejan a un pequeño número de turistas participar en la pista, nosotros no lo hicimos pero imagino que estar ahí bailando con los trajes en medio del grupo danzante y con una multitud en las gradas debe ser algo que eleva la adrenalina al tope, nos quedamos hasta la madrugada nuevamente. No deseábamos irnos por más que el cuerpo dijera basta, era hacer un esfuerzo más para ver y disfrutar el espectáculo que continuaba, ¡uno de los eventos artísticos y populares más imponentes, coloridos y majestuosos que vimos en nuestras vidas!!!!

Día 3: Después de un desayuno tardío debido al cansancio, fuimos nuevamente a la playa de Copacabana, el epicentro del carnaval playero, ¡llegamos al mediodía y la fiesta ya era terrible!!!, muchísima gente bailando y disfrutando





del maravilloso día soleado que nos regalaba Río de Janeiro. Casi no encontramos lugar, pero apenas nos pudimos ubicar, arrancamos con las clásicas caipirinhas de maracuyá y a bailar con la muchedumbre... esta vez teníamos decidido hacer nuestra última noche de carnaval en Copacabana sobre la avenida atlántica.

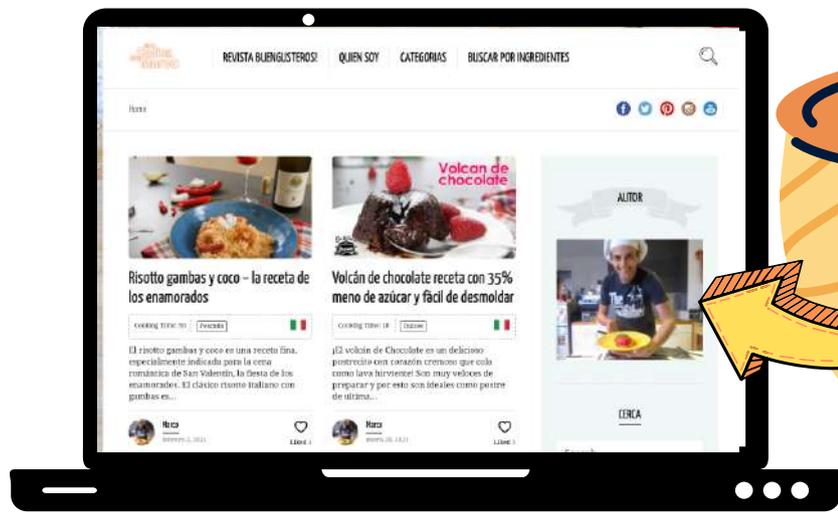
A eso de las 15 hs, cuando ya nos agarró la hora del almuerzo, habíamos decidido probar la Feijoada, un plato típico brasilero que es una especie de guisado con el poroto feijon, fuimos a BOTECA DA GARRAFA donde aparte de la feijoada degustamos un exquisito salmón grillado con papas asadas. Esta vez bebimos un jugo de frutillas y ananá y para el postre, otro clásico: el Brigadeiro (postre tipo bizcocho de chocolate bien fuerte). Después de una larga sobremesa nos fuimos al caminar por el centro y, obviamente y como no podía ser menos, degustar nuevamente el helado de açaí. Llegamos, nos cambiamos con ropa muy ligera de noche y volvimos a la playa a disfrutar la otra forma de carnaval, muy parecido a Lapa pero con la salvedad de que aquí la música la trae la gente, con equipos de gran potencia de sonido, lo bueno también es que las playas en Copacabana tienen alumbrado público por lo que se puede concurrir con total seguridad, sobre la avenida atlántica, que es la que bordea la playa está lleno de tikibar donde se pueden degustar pizzas, hamburguesas y todo tipo de comidas rápidas, donde además ofrecen espectáculos musicales de artistas locales. Ahora sí, la fiesta fue interminable y hermosa donde no solo se bailó al ritmo de la samba, sino también de más ritmos como reggaetón, cumbia y otras tantas melodías que se prestan para el baile y la diversión plena.



Nos quedamos hasta bien entrada la mañana para ir directamente a desayunar al hotel y luego dormir un rato a sabiendas que perderíamos parte del día de playa siguiente, pero con la firme convicción de haber vivido una de las mejores experiencias de nuestra vida, donde se mezclaron música, color, baile, luces, trajes, buena onda para explotar los sentidos y disfrutar de uno de los eventos únicos del planeta, ¡EL CARNAVAL DE RÍO sin lugar a dudas EL MAIS GRANDE DO MUNDO!!!! Hay muchísimas cosas más para disfrutar de Río de Janeiro, pero eso se las dejamos para el próximo relato ya que como dije antes el Carnaval merece sí o sí un párrafo aparte...

Nestor y Caro







La paella valenciana



Mi nombre es Katia Morant, soy cocinera de profesión y lo hago todo con mucha pasión. La comida puede ser nuestra aliada en muchos momentos de nuestra vida, ¡y eso es lo que me encanta!

Dependiendo del momento, un plato u otro, dulce, salado, picante, fresco...

¡Hay un plato para cada momento!

Este que os traigo hoy, gracias a Marco, aquí en Valencia/España, es típico de Domino, una paella significa familia, significa amigos, ¡significa compartir!!

Y compartir a mí es algo que me encanta y continuamente hago a través de mis RRSS.

¿Vemos esa receta??

DIFICULTAD: Media

TIEMPO: 20 minutos (más descanso)

INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS

- 1/2 Pollo troceado
- 1 conejo troceado
- 1 pimiento rojo cortado entiras (opcional) depende de zonas lo usan o no
- 300 gr Judías verdes planas
- 200 gr alubia garrofón
- Azafrán en hebras
- 4 dientes de ajo
- 3 tomates triturados
- Pimentón dulce
- Romero (opcional)
- 1 kg de arroz (arroz bomba)
- Aove

PREPARACIÓN

Ponemos el Aove en el paellero y lo ponemos a calentar

Añadimos el pimiento y dejamos que coja color (sin quemarse). Retiramos el pimiento del fuego y reservamos.

Ponemos un buen pellizco de sal en el paellero (esto hará que no 'salpique' tanto la carne cuando vayamos a sofreírla)

Añadimos el pollo y el conejo troceado. Dejamos que la carne se dore a fuego medio alto

Cuando ya esté dorada añadimos los ajos, los dejamos un minuto y acto seguido añadimos el pimentón dulce. Le damos dos vueltas y rápidamente añadimos los tomates (este paso hay que hacerlo rápido, si el pimentón se quema puede generar amargor).

Dejamos que se sofría bien el tomate y añadimos la judía verde o 'bajoqueta' y la alubia garrofón

Sofreímos a fuego medio bajo durante unos 5 minutos y añadimos las hebras de azafrán

Añadimos el doble de agua que de arroz, y aquí hacemos una pausa. Debemos fijarnos bien en qué altura ha quedado el agua, pues ahora añadiremos mas agua y cuando vuelva a bajar de nuevo a ese primer nivel, será cuando pondremos el arroz. Una vez que veamos dónde ha quedado el nivel del agua, añadimos de nuevo más agua, y dejaremos que se haga el caldo con todos los ingredientes (cocer unos 30-40')

Cuando lo tengamos de nuevo en el nivel deseado, será el momento de añadir el arroz.

Hay quien lo reparte en forma de cruz, y hay quien lo reparte en forma de círculo, ¡pues debemos intentar mover el arroz lo menos posible!

Con una espátula ayudamos a repartir bien el arroz, y a partir de aquí, ¡NO SE TOCA! Muy importante. Le daremos 5-7' de cocción a fuego medio alto.

En este punto, añadimos los pimientos

que sofreímos al principio y lo dejamos otros 7-8' a fuego medio bajo.

Este arroz suele tener unos 15-18' de cocción, pero mientras reposa se sigue cocinando el arroz, por eso, personalmente, le doy máximo 15' de cocción.

Una vez que apaguemos el fuego, podemos añadir una ramita de romero fresco mientras reposa, ¡esto le dará un toque peculiar!

Katia

Este plato tiene distintas versiones, hay quien añade caracoles, hay quien añade albóndigas, hay quien añade pimientos como en esta receta, pero siempre siguiendo la receta de Paella Valenciana



BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTÓGRAFA – Fiorella Diaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

Buengusteros es una revista del Grupo 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 información y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3
20161 - Milán
Italia