

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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 16+1 | JULIO - AGOSTO 2022

*tarta de queso
vegana*

EL
MOMENT
DEL VERMUT

**2 GAZPACHOS
EXQUISITOS**
PARA REFRESCAR TUS CENAS DEL VERANO

descubre
Panamá

**LINGUINI CON
GAMBAS Y CALABACÍN**
AROMATIZADOS CON AZAFÁN

Nos vemos en septiembre

¡Finalmente ha llegado el verano en Italia! No recuerdo un año tan caliente desde hace mucho... ¿Será en cambio climático o me estoy poniendo viejo y ya no soporto el calor?

Históricamente en Italia el mes de agosto es un mes muy caliente y por esto casi todos los negocios y escuelas están cerradas. Todo el mundo se va a la playa y... ¡nos vemos en septiembre!

Las recetas de este mes son muy frescas e ideales para las temperaturas más tórridas: un plato de pasta con gambas y calabacín aromatizado con azafrán (pág. 4) y mejillones gratinados (pág. 18) son ideales para una cena en el jardín al claro de luna.

Los refrescantes gazpachos de Souki (pág. 10) son perfectos para un almuerzo ligero antes ir a la playa.

Si todavía no sabes a qué playa ir, Néstor y Carolina te darán unos consejos para descubrir Bocas de Toro, uno de los lugares más hermosos de Panamá (pág. 12).

¿Quieres preparar un postre ligero, sin prender el horno y... mejor si fuera vegano? Martina Dibernardo nos enseña a preparar una tarta de queso dentro de un vaso: ¡Tan sencilla como genial! (pág. 8)

¿Y con qué acompañamos estos deliciosos platos? Vino blanco, rosado, verde... ya no están de moda. Este es el año del vermut y nuestra sommelier oficial Rosy nos enseñará todo a propósito de esta poción mágica (pág. 16).

En fin, para la rúbrica "Buengusteros del Mes" tenemos a Asaly Mora, originaria de República Dominicana, que vive actualmente en España. Nos enseña a preparar unas deliciosas gambas



Primer día en la playa en Portocesarero (LE)

marinadas con limón y vegetales: ¡Una verdadera delicia! (pág. 20).

¿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!

¡El team de BUENGUSTEROS les desea un maravilloso verano a todos! Y, para los lectores que viven en el otro hemisferio, ¡esperamos haberles calentado el corazón con nuestro calor!

¡Los quiero mucho!


MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE



4 LINGUINI GAMBAS Y CALABACÍN
AROMATIZADO CON AZAFRÁN



18 MEJILLONES GRATINADOS
DELICIOSO APERITIVO DE MAR



8 TARTA DE QUESO VEGANA
DENTRO DE UNA COPA

10 Dos Gazpachos exquisitos
Para refrescar tus cenas de verano



12 Bocas del toro
Una de las maravillas de Panamá

16 ¡Es momento del Vermut!
¿Quién no se ha dejado conquistar por un buen vermut una tarde de verano?

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

15 NINJA ONION
Un cómic de Amir López

20 Gambas marinadas
en limón con vegetales

LINGUINI CON GAMBAS CALABACÍN Y AZAFRÁN

Calabacín y gambas son dos elementos que combinan a la perfección

DIFICULTAD: Media
TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

420 g Linguini
300 g Calabacín
300 g Gamba roja
0,125 g Azafrán (1 sobre)
Aceite de oliva extra virgen al gusto
1 pizca Pimienta negra
1 pizca Sal

PREPARACIÓN

Limpiamos las gambas: quitamos la cabeza, sacamos el carapazón y retiramos los intestinos. Guardamos a un lado las gambas limpias.
Con las cabezas y el caparazón vamos a preparar el bisque, o sea, un caldo o fumet de gambas.

Vertemos un chorrito de aceite en una cacerola bastante grande y esperamos a que se caliente, luego vertemos los caparazones y las cabezas y las tostamos. Cuando estén doradas, vertemos 500 g de agua fría y dejamos cocinar durante unos 10 minutos.

Colamos el bisque en una jarra y lo guardamos a un lado. Ahora cortamos los calabacines en medias rodajas de unos 2 mm de grosor.
Cortamos las gambas en trozos de ½ cm. En una sartén antiadherente calentamos un poco de aceite y vertemos las gambas.

Doramos unos minutos, luego retiramos y guardamos a un lado. Salteamos los calabacines en la misma sartén en la que cocinamos las gambas. Cuando los calabacines estén bien dorados, añadimos las gambas y apagamos la hornalla.

Agregamos sal y pimienta al gusto. Ponemos un cucharón de bisque en una taza y disolvemos el polvo de azafrán. Cocinamos la pasta en abundante agua hirviendo con sal (30 g en 3 litros).

Para preparar la pasta con gambas y calabacín yo elegí los linguini, una tipología de pasta muy similar a los espagueti pero más anchos.

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Composición de Fiorediz 

Cocinamos los linguini 2 minutos menos de lo que indica el paquete porque queremos terminar de cocinar la pasta dentro de la crema.

Escurremos los linguini y los ponemos en la sartén con la salsa. Agregamos un cucharón de bisque, y el cucharón de bisque donde disolví el azafrán y seguiremos cocinando hasta cuando la salsa se espese. Si al final la pasta está cocida retiro. Si todavía está dura, sigo cocinando con otro cucharón de bisque.

Agregamos un chorrito de aceite, pimienta negra y unas hojas de menta fresca. Salteamos y servimos nuestra pasta con gambas y calabacín bien caliente.

Marco



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA





CANADÁ



ALBARICOQUE: Deliciosa y rica en vitamina C. Se utiliza mucho para realizar mermeladas



CHOCLO: Muy dulce y jugoso. Ideal a la parrilla con mantequilla y sal



SMALLMOUTH BASS (*Micropterus dolomieu*): pez de agua dulce, típicamente de color marrón y pocas espinas en los filetes



vanessadiazfontaine

Produ
de **TEMPO**

ARGENTINA



CAKIS: rico en fibras y taninos. Ideal para saborear yogur y como fruta de desayuno



REMOLACHA: se usa mucho en la gastronomía gourmet como puré o para risotto. Hervida y fría como en ensaladas, y hasta en mermelada



PEJEREY (*Odontesthes bonariensis*): pez de ríos, se lo consume asado a la parrilla, como chupín con abundante limón o en guisos con variedad de vegetales y salsa de tomate



Néstor

ITALIA



MELOCOTON: la justa temporada para saborear a lo máximo esta fruta tan dulce y succulenta



FLORES DE CALABAZA: rellenos, fritos, en risotti o encima de la pizza



PEZ ESPADA (*Xiphias gladius*): pruébalo a la plancha o en rollito pero siempre sin cocerlo demasiado

ctos
ORADA



cocinaconmarco



sabordemora

JAPÓN



MAKUWAURI: es una particular tipología de ciruela famosa por su acidez. Su sabor es icónico de Japón



GOYA: el melón amargo es el superalimento de Okinawa que ayuda a reducir el azúcar en la sangre



TOBIUO (*Pasiphaea Japonica Omori*): pescado volador delicioso de comer con tataki o en sashimi



kumitalia

MARRUECOS



CIRUELAS: existen muchas variedades locales muy dulces y melosas. En Marruecos se estila secar las ciruelas para conservarlas y cocinarlas todo el año en platos típicos como el Tajine de Carne con ciruelas secas.



CALABACÍN: aquí el calabacín es pequeño de tamaño y de color verde claro. Es imprescindible para el cuscús, y cuando se cocinan otros platos se acompaña siempre de orégano.



LENGUADO (*Solea solea*): en esta época el lenguado es grande (a partir de 800 g la unidad). es muy sabroso y jugoso, y se cocina tanto a la parrilla como a la brasa.

TARTA DE QUESO VEGANA



VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de 
Martina Dibernardo 



DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10 minutos + 4 horas de reposo en la nevera

INGREDIENTES PARA 2 COPAS

- 100 g de anacardos;
- 200 g de yogur vegano de limón;
- 150 g de frutos rojos congelados;
- 1 cucharadita de azúcar;
- 4 galletas secas;

PREPARACIÓN

Si utilizas yogur natural, puedes añadir sirope de arce para endulzar y una cucharadita de extracto de vainilla.

Remojar los anacardos durante 6 horas.

Cocer y licuar los frutos rojos con el azúcar, reservando un poco de fruta entera para decorar.

Escurre los anacardos y póngalos en la batidora; vierta el yogur y el jarabe de arce con la vainilla si es necesario.

Obtenida una crema suave y con cuerpo, componer la tarta de queso. Desmenuzar dos galletas en el fondo de un vaso y humedecer con la salsa de frutos rojos; verter unas cucharadas de crema, alternándola con la salsa.

Terminar con una cucharadita de salsa y un poco de fruta entera.

Dejar reposar en la nevera durante al menos 4 horas.

Un postre fresco y sabroso, para sorprender a tus invitados en estos días de mucho calor.
¡También puedes hacer esto con tu fruta favorita!

Martina



2 GAZPACHOS EXQUISITOS

PARA REFRESCAR TUS CENAS DEL VERANO



VISITA LA PÁGINA DE SOUKI

Texto y foto de  Sabor de Mora 



El gazpacho andaluz es una bebida imprescindible en la mesa española, especialmente en la época del verano. Es una de las recetas más ricas, y saludables de la cocina andaluza, y, cuando hace calor, es una receta a la vez refrescante y nutritiva, que nos aporta una gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Aquí vamos a realizar 2 recetas de gazpacho para disfrutar de un verano fresco y sano.

DIFICULTAD: fácil

TIEMPO: 10-15 minutos

INGREDIENTES: 4 personas

Gazpacho de tomates

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| o ½ kg de tomates | o ½ Pimiento verde |
| o ½ Pimiento rojo | o ¼ Pepino |
| o 1 Manzana | o Un trocito cebolla (¼) |
| o 1 diente de ajo | o 1 ramita de cilantro |
| o ½ vaso de AOVE | o Zumo de medio limón |
| o 2 Cdas. Vinagre (opcional) | o Sal y pimienta negra |

Nota: Aquí la manzana sustituye al pan que se pone en la receta tradicional. La manzana le da textura y ligereza al Gazpacho.

Preparación:

- 1) Lavamos muy bien todos los ingredientes ya que los vamos a triturar con piel.



HAZ CLICK PARA VER
LA VIDEO RECETA

- 2) Ponemos en el vaso de la batidora, el tomate troceado en cuartos, los pimientos troceados, el pepino con piel troceado, la manzana troceada, el trocito de la cebolla pelado y troceado, el diente de ajo pelado y la ramita de cilantro cortada.
- 3) Trituramos todo durante 3 a 4 minutos hasta obtener una crema muy fina.
- 4) Añadimos el AOVE, el zumo de limón, el vinagre (opcional), la sal y la pimienta negra al gusto. Mezclamos de nuevo durante 30 segundos hasta que se integran con la crema.
- 5) Pasamos la crema por el pasapurés o un colador para quitar semillas y pieles que no se han triturado bien y dejar que el gazpacho quede homogéneo.
- 6) En este momento nuestro gazpacho se puede servir así o si lo queremos más líquido, se le puede añadir agua al gusto y mezclar todo de nuevo.
- 7) Ya sólo queda meterlo en la nevera y dejar que se enfríe bien antes de servirlo.
- 8) Recuerda de remover un poco la hora de servir



Gazpacho de Sandía

Ingredientes:

- | | | |
|-----------------------|------------------------------|----------------------------|
| o ½ kg de tomates | o ½ kg de Sandía pelada | o ½ Pimiento verde |
| o ½ Pimiento rojo | o ¼ Pepino | o Un trocito cebolla (¼) |
| o 1 diente de ajo | o 1 ramita de cilantro | o ½ vaso de AOVE |
| o Zumo de medio limón | o 2 Cdas. Vinagre (opcional) | o Sal y pimienta negra |

Preparación:

- 1) De la misma manera del gazpacho de tomates, lavamos muy bien todos los ingredientes y los troceamos en el vaso de la batidora. Quitamos las semillas a la sandía antes de añadirla con el resto de los ingredientes.
- 2) Trituramos todo durante 3 a 4 minutos y después añadimos el AOVE, el zumo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta negra al gusto. Volvemos a mezclar bien hasta que se integran todos los ingredientes.
- 3) Pasamos la crema por el pasapurés para quitar semillas y pieles que no se han triturado y obtener un gazpacho homogéneo.
- 4) Lo metemos en la nevera y dejamos que se enfríe bien antes de servirlo.

Nota: la sandía contiene mucha agua, entonces para conservar el sabor de este gazpacho, es mejor no añadirle agua.

- 5) Recuerda de remover un poco la hora de servir.



¡Buen Provecho!
Souki



Bocas del Toro



Texto y fotos
de Néstor y
Carolina

 VISITA SUS
PÁGINAS

*Hola a todos somos nuevamente Néstor y Caro,
recorriendo los lugares más lindos y probando los más
ricos platos, hoy te contamos sobre la maravillosa
ciudad de Bocas del Toro en Panamá.*

Primeramente, te quiero contar un poco de este hermoso lugar:

La provincia de Bocas del Toro comprende parte del territorio continental de Panamá, así como una cadena de islas en el Mar Caribe que básicamente representa la vibrante cultura caribeña del país. En Bocas, encontrarás un ambiente relativamente poco desarrollado y una atmósfera agradable y relajada. Además, Bocas alberga una selva tropical, algunos de los pueblos indígenas de la zona, como los Ngäbe y los Teribes, así como muchas de las playas más populares del país. Hay tres islas principales en Bocas del Toro: la principal, Isla Colón; Bastimentos, una de las islas más grandes de Panamá; y la pequeña Isla Carenero.

En Bocas Del Toro hay un laboratorio natural para el estudio evolutivo y el cambio climático, así como el primer Hope Spot (o "punto de esperanza") de Mission Blue, un programa centrado en la rehabilitación y preservación del ecosistema marino, en Panamá.

Ahora sí, vamos a nuestra hermosa experiencia.

Luego de un largo, pero placentero viaje que incluyó las escalas en el aeropuerto de Carrasco en Montevideo y en Tocumen de la ciudad de Panamá nos dirigimos a nuestro destino.

Paramos en la Isla Colón en el Hotel Playa Tortuga Resort, un complejo con todos los servicios para darle a los clientes el máximo confort y la mejor atención.

Día 1: nos levantamos bien temprano y degustamos uno de los mejores desayunos continentales que incluyeron además de los ya conocidos panificados, cafetería, productos lácteos y jugos tropicales, una variedad de frutos de mar cocidos en salsa, así como también una isla estilo buffet con una gran variedad de omelettes con sus rellenos.

Luego de ahí hicimos playa en el hotel, alternando con las piletas del mismo, disfrutando del maravilloso



día que estaba haciendo y cuando íbamos a la parte de la pileta disfrutando los mejores tragos realizados en el tiki bar. Al mediodía nos dirigimos a almorzar a BIG CREEK que es un típico bar de playa, ahí degustamos unos exquisitos buñuelos de cola de langosta fritos con una variedad de salsas picantes y unas terribles hamburguesas de salmón, todo esto acompañado con una riquísima sangría de vino tinto. Cabe aclarar que este parador tiene una mini playa privada con albercas y sillas-hamacas en el mar, así como también una mini pileta, lo que hace de una experiencia gastronómica diferente al interactuar directamente con el mar. Luego para pasar la tarde nos fuimos a la Playa Estrella que como su nombre lo indica es una playa que está llena de estrellas de mar, muy cerca de la orilla donde las podemos ver y fotografiar a simple vista. Como siempre, es recomendable y más que aconsejable no tocarlas ni moverlas para no alterar su equilibrio natural.

Pasamos toda la tarde nadando en todo el esplendor del Mar Caribe en su parte continental y luego nos marchamos hacia el hotel para disfrutar de unos riquísimos mates argentinos en la pileta. Cabe destacar que todos los traslados aquí se hacen con minibús a costos ínfimos y que van a todos los destinos dentro de la isla con una buena frecuencia horaria. Por la noche fuimos a cenar a RAW FUSION, un restó bien caribeño con techo de paja y madera y sillas al estilo playa, pero con una cocina estilo fusión con ciertas influencias asiáticas, disfrutamos de unos riquísimos rolls de pescado con arroz muy similar al sushi, pero con pequeñas diferencias, además de un ceviche en salsa sobre base de vegetales asados y un riquísimo tiradito de atún rojo con salsa de tamarindo y wasabi. Qué más decir si el solo título habla por sí solo de esta maravilla gastronómica.

Día 2: Nos levantamos temprano y nos dirigimos a una excursión ya contratada a la Isla Zapatillas, a la cual se llega a través de un catamarán. Es un sistema de islas al estilo cayo, donde no hay

intervención de la mano del hombre, por ende, no hay ni lugares para comer o beber algo o baños, es por ello que es una excursión de medio día y las bebidas están incluidas en el precio. Es altamente recomendable, donde podemos disfrutar de un mar calmo y transparente donde la palmera está a pocos metros de la orilla por lo que la sombra natural está a la orden del día para aquellos que desean descansar de los rayos solares. Al volver fuimos a almorzar a LA ITALIANA PIZZA BART, donde probamos la clásica, pero infalible pizza de rúcula y jamón crudo con olivas negras y lo acompañamos con cervezas locales.

Por la tarde, aprovechamos que estábamos en la zona céntrica para hacer un tour de compras ya que tiene varios lugares con FREE TAX donde la mercadería es libre de impuestos y los costos de compra por ende son considerablemente menores. Al llegar la noche, fuimos a pasear por el pequeño pero muy pintoresco centro comercial cerca del aeropuerto y nos detuvimos a cenar en LE PETIT MK un lugar verdaderamente exquisito en cuanto a gastronomía, pero más aun en su arquitectura, una mezcla de Caribe por afuera y Europa por dentro, una excelente experiencia.

Ahí cenamos langosta al vapor acompañada con una doble guarnición de fideos con salsa de mar y risotto de azafrán, obviamente y como para no ser menos pedimos un vino blanco bien frío para esta ocasión, lugar y comida altamente recomendables.

Día 3: Continuando con el formato del día anterior, luego del desayuno fuimos a la excursión de BOCAS DEL DRAGO, la misma es una playa muy escondida a la que se puede acceder a través de pequeños botes, al llegar vemos un mar muy calmo y sereno producto de estar enclavado en una bahía y todo muy natural y solitario, lo único que rompe con la hegemonía del lugar es un complejo hotelero similar al de las islas del Océano Índico donde las habitaciones se encuentran sobre el



agua y están unidas por una serie de puentes para llegar así al restó (el cual es abierto a los visitantes) así como también a la administración y dependencias principales del hotel. Un lugar donde verdaderamente nos encontramos con la paz y es ideal para aquellos que desean hacer ejercicios de relajación al estilo reiki o yoga.

Pasamos todo el día alternando entre deliciosos chapuzones en el mar y momentos de relax en el hermoso paisaje de la playa. Cercano al mediodía fuimos a almorzar al restó del complejo donde degustamos un clásico de la gastronomía lugareña, pargo rojo frito con patacones (plátanos aplastados asados) y arroz blanco, con un delicioso jugo de mix de frutas de estación. Al llegar la tarde emprendimos el viaje de vuelta, el cual es un poco cansador si le sumamos todo el día de playa, y al desembarcar fuimos a cenar a LA CANTINE, un restó que tiene toda la impronta de la cultura panameña, así como también lleva muy arraigado las costumbres gastronómicas de la región. El mozo del lugar nos recomendó el plato típico de la casa que consiste en medallones de res a la plancha acompañados con papas de doble cocción, primero fritas y después vueltas a cocinar en una salsa de mango. Sencillamente EXQUISITO, un plato que sintetiza toda la cultura y sabor del caribe sur.

Día 4: A sabiendas de que era nuestro último día nos aprestamos a tomar un buen desayuno y de ahí ir por medio de un minibús a RED FROG BEACH, una playa mucho más amplia pero también más concurrida que las anteriores con unos colores verde esmeralda del mar que sorprenden al más incrédulo, con muchos bares y paradores de playa con una amplia oferta gastronómica, de platos sencillos, pero sabrosos y

bien autóctonos. Pasamos un día excelente, con un sol radiante y un mar que invitaba a nadar en cada instante.

Por la tarde volvimos al hotel al ya siempre clásico nuestro que son los mates en la pileta, nos cambiamos y fuimos a dar nuestra despedida del lugar cenando en EL ÚLTIMO REFUGIO, un lugar especializado y dedicado 100% a pescados y frutos de mar. Aquí cenamos camarones con arroz al curry con vegetales al vapor, muy buena combinación de sabores y texturas que hacen de un plato recomendable y más agradable al paladar. Luego de esto fuimos al hotel a preparar las valijas para nuestro retorno a casa.

Al otro día y luego de pasar una hermosa noche en un hotel al que volveríamos sin dudarlo, emprendimos el viaje de regreso en donde Panamá tenía una última sorpresa, en la primera escala en el aeropuerto de Tocumen y como teníamos una espera de 5 hs, nos dedicamos a recorrerlo y nos encontramos más allá de una enorme cantidad de negocios, una mini capilla cristiana donde se estaba oficiando una misa, donde se puede disfrutar también de un momento de oración y paz interior.

Solamente nos quedan palabras de asombro y gratitud para este hermoso país, donde se nos recibió y atendió como príncipes, donde nos prometimos volver a seguir disfrutando de todo lo que conocimos y todo lo que nos quedó por conocer. ¡¡¡¡¡GRACIAS PANAMÁ POR TODO LO RECIBIDO Y NOS VEMOS MUY PRONTO DE NUEVO!!!!

Néstor y Caro





VISITA LA PÁGINA
@AMIR LOPEZ

¡Es momento del Vermut!



VISITA LA
PÁGINA
DE ROSY

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas 
@lavinotecaderosy 
Periodista y Sommelier

¿Quién no se ha dejado conquistar por un buen vermut una tarde de verano? Si aún no las has probado ¡te invito a que lo hagas!

La palabra vermut tiene su origen en Alemania (wermut) y significa ajenojo, el ingrediente principal de esta bebida alcohólica con base vinica. El ajenojo es una planta amarga y aromática que se utilizaba para luchar contra problemas de estómago y como conservante natural.

Vas a encontrar todas estas formas de decirlo :Vermut, Vermú, Vermout, Wermut, o Vermouth, todas igual te llevan al mismo destino: **un vino macerado en hierbas compuesto por vino blanco (en la mayoría de los casos), ajenojo y otras bebidas amargas. De ahí provienen los diferentes colores de la bebida, que van desde el rojo al blanco roto o el amarillo de un tono más intenso.**

Siempre se han aromatizado los vinos por varias razones: conservación, mejora del sabor, por medicina y hasta por religión. En este sentido los primeros en aromatizar vinos fueron los griegos y luego los romanos, quienes convirtieron la aromatización en un arte.

La historia del Vermut

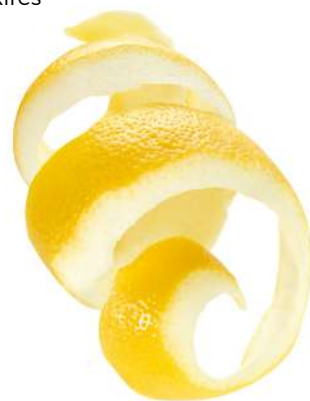
Se suele mencionar a Hipócrates como el inventor del vino al ajenojo. Lo que en realidad ocurrió de acuerdo a "El Gran Libro del Vermut" es que en la Edad Media Hipócrates creó el Hipocrás un vino especiado que debe su nombre no a una receta sino a un filtro desarrollado por el médico griego y utilizado en la elaboración de esta bebida, que en principio tenía fines medicinales: buscaba tratar los dolores de estómago.

Así es cómo el "Hipocrás" se convierte en el vino especiado de la Edad Media. Se dice que este vino pudo ser el origen del vermut. Posteriormente, poco a poco, este vino logra huir del uso exclusivo de la medicina para convertirse en un aperitivo en el Imperio Romano. Según el mítico libro de cocina publicado bajo el Imperio Romano y atribuido a Apicio, De Re Coquinaria. Se trata de una mezcla de hierbas mediterráneas, entre las cuales encontramos el ajenojo, maceradas en un vino de buena calidad y

así hallamos el antepasado más antiguo del vermut moderno.

Durante los siguientes siglos, las invasiones bárbaras y el retroceso científico en la Europa católica, el concepto de vino al ajenojo recreativo desaparece, quedando en uso sólo el medicinal el cual era muy popular en Alemania.

Mientras tanto, se van desarrollando otras bebidas con características similares. Los vinos especiados, gozan de gran popularidad y empiezan también a venderse vinos fortificados con alcohol, como los jereces, y llegan poco a poco destilados llenos de hierbas y especias, llamados 'elixires'



Italia como precursora del vermut

Para el año 1786 Antonio Benedetto Carpano, prosiguió el ejemplo de los vinos de la época griega o romana y las infusiones nacidas en Italia en 1500. Con solo 22 años él trabajaba en una licorería frente al Palacio Real de Saboya en Turín. A la nueva bebida Antonio Benedetto la llamó Vermut.

Así a finales del siglo XVIII, el vermut tuvo un "boom" y comenzó a ser producido por las empresas más famosas, desde la propia Carpano hasta Cinzano y Martini & Rossi. El procedimiento se mantiene hoy día muy similar al artesanal de aquel entonces:

1. Hierbas, especias, flores y demás los ingredientes se maceran en grandes depósitos.
2. Se agrega vino: puede ser Moscato, Gavi y Timorasso, generalmente vinos blancos aunque en algunos casos esporádicos se usa vino tinto. Sin embargo, incluso en el caso de usar vino tinto éste no es el que le da color al vermut, ya que el color viene de las hierbas y del azúcar / caramelo quemado).
3. Para darle redondez y cuerpo se le añade azúcar y alcohol de acuerdo al tipo de vermut que se desee realizar.

Y... ¿Cómo se propagó el vermut por Europa?

De acuerdo a varios autores, existen escritos italianos y franceses que coinciden en que en el siglo XVIII, los wermuts más famosos se producían en lotes pequeños en Hungría. Se trataba de una versión de lujo de las fórmulas seculares alemanas. El ajeno se dejaba macerar por 72 horas en nada menos que vino Tokaji. Los Habsburgo que gobernaban Austria-Hungría se lo tomaban como digestivo o entre platos durante las largas comidas oficiales. Resulta que en aquellos años, miembros de esta misma familia gobernaban la Toscana (donde apareció por primera vez la palabra vermut en italiano) mientras que María Antonieta estaba en Versalles (Francia). De este modo la costumbre se extendió hasta esas cortes. Gracias a los historiadores, se sabe que los hermanos de Luis XVI bebieron vermut húngaro y que se llegó a vender en prestigiosos restaurantes parisinos una copa costaba

igual que una botella entera de Chablis (uno de los vinos blancos más famosos de Francia)

Ya hacia 1813, apareció una casa francesa: Noilly Prat. Ellos crearon un nuevo estilo: un vermut seco, contando con hasta tres veces menos azúcar que los wermuts italianos. Por su parte, en España el origen del vermut suele centrarse en la ciudad de Reus, capital de los destilados durante mucho tiempo, y la primera data que se tiene es del año 1870 con la marca Punt e Mes, aunque existen datos de que sobre la misma época dan los orígenes del vermut a la zona de Huelva, donde la bodega Melquiades Sáenz elaboraba vermut antes que su afamado Vino de Naranja, el cual tiene una receta que data del año 1870, poco después el vermut Yzaguirre se encuentra entre los más famosos y se elabora desde 1884.

¿Cuántos tipos de vermut existen?

Legalmente, el vermut debe contener al menos un 75% de vino. Su graduación alcohólica mínima debe ser igual o superior al 14,5% y no superior al 22% (la graduación alcohólica varía según sea vermut blanco, tinto, rosado, seco, extra seco).

Dependiendo del nivel de azúcar existen diferentes tipos de Vermut:

- extra seco, con un nivel de azúcar inferior a 30 gramos por litro;
- seco, con un nivel de azúcar inferior a 50 gramos por litro;
- semiseco, con un nivel de azúcar entre 50 y 90 gramos por litro;
- semidulce, con un nivel de azúcar entre 90 y 130 gramos por litro;
- dulce, con un nivel de azúcar superior a 130 gramos por litro.

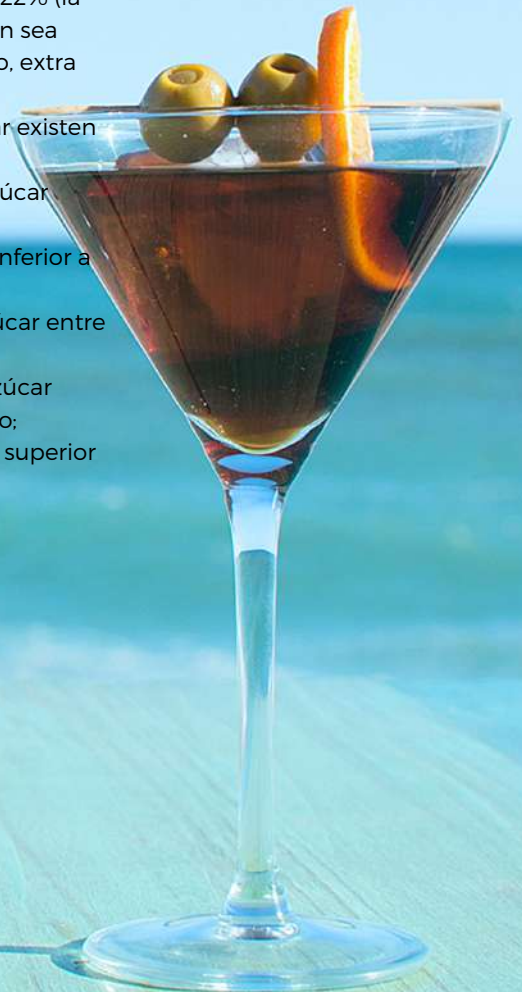
¿Cómo tomar un vermut?

Existen varias formas de acuerdo a los gustos y el país, pero por lo general se toma entre 10 y 12 C°, con un par de cubitos de hielo, una rodaja de naranja y piel de limón exprimida sobre el vaso. Esta sería la forma clásica de beber un buen Vermut, pero el vermut también forma parte de cócteles muy famosos como:

- Negroni: Vermut tinto amargo con ginebra.
- Americano: Vermut blanco amargo con soda.
- Negroni Sbagliato: Vermut tinto amargo y vino espumoso.
- Manhattan: Vermut dulce, Bourbon y Angostura.
- Martini Dry: Vermut Dry y ginebra.

Recuerda que cada uno según sus características van a gustar más o menos de acuerdo a los gustos de quien lo bebe, por eso te recomiendo ir probando wermuts de forma regular y encontrar cuál es el que más te gusta.

Rosy



MEJILLONES GRATINADOS

✓ TÉCNICA

¡Un aperitivo irresistible!

Texto de EnLaCocinaConMarco 
Fotos de Fiorediz 

DIFICULTAD: fácil
TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 500 g Mejillones
- 100 g Pan rallado
- 1 cda. Queso Parmesano
- 1 diente de ajo
- 10 g Perejil fresco
- 30 g Aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Desechamos los mejillones abiertos y conservamos solo los cerrados (esto es para cuidar su limpieza). Después de enjuagarlos con agua corriente fría, quitamos el biso, es decir la barba que sobresale de las valvas, tirando hacia afuera.

Cogemos un mejillón en la mano izquierda. Poniendo la punta hacia arriba y el lado más recto mirando hacia la mano derecha.

Con el pulgar izquierdo presionamos la vulva de arriba hacia la derecha mientras que con los otros dedos de la mano presionamos la vulva de abajo hacia la izquierda. De esta manera estaremos deslizando las vulvas del

mejillón para crear una apertura. Dentro de esta apertura hacemos entrar un cuchillo que haremos deslizar por todo el mejillón y el mejillón se abrirá como de encanto.

Al momento de entrar el cuchillo, no está perpendicular al mejillón sino inclinado para poder entrar. Esto hará que el cuchillo se deslice por toda la superficie superior interna y el mejillón saldrá perfectamente íntegro.

Abrimos los mejillones con delicadeza introduciendo un cuchillo pequeño en el punto donde se dividen y recorriendo todo el perímetro, para que, al abrirlos, el fruto quede intacto y adherido a la cáscara. Continuamos con todos ellos de la misma manera.

Al abrir cada mejillón notaremos que sale agua. Esta, hay que filtrarla utilizando un colador y guardarla: se utilizará para mojar el empanado.

A medida que abrimos los mejillones, los vamos colocando en una bandeja de horno forrada con papel manteca.

En un bol vertemos el pan rallado, el queso rallado, perejil fresco picado, un diente de ajo machacado y una pizca de pimienta negra recién molida. Ahora agregamos 30 g de aceite de oliva y 150 g de agua filtrada de los mejillones. Removemos hasta obtener una mezcla homogénea y húmeda. Rellenamos los mejillones con una cuchara, condimentamos con un chorrito de aceite de oliva y los cocinamos en horno estático precalentado a 200° durante 12 minutos en la parrilla alta y luego otros 3 minutos a máxima potencia, en modo grill.

Retiramos los mejillones gratinados del horno y los servimos inmediatamente. Los mejillones gratinados se pueden preparar unas horas antes, guardarlos en el refrigerador y cocinarlos al último momento.

De esta manera podrás adelantarte con la preparación y los mejillones gratinados tendrán todo el tiempo para tomar sabor.

Si los preparas antes, te recomiendo de cubrir la bandeja con papel transparente. De esta manera los mejillones no se secarán ni tomarán otros olores dentro del refrigerador.

Marco



Lleva tu pasión al siguiente nivel

El mejor catálogo de **cursos online** en gastronomía

-50%

descuento en la
suscripción



Código de descuento
MARCO50

 **scoolinary**

Utiliza este código de descuento en scoolinary.com y consigue una suscripción anual que te dará acceso a más de 200 cursos, con un 50% de descuento.

Gambas marinadas en limón con vegetales



VISITA LA PÁGINA
DE COMIDA_Y_MAS_



Hola a todos, mi nombre es Asaly Mora soy Dominicana, desde muy pequeña he sido muy curiosa con el tema de la gastronomía. Me gustaba acompañar a mi madre mientras cocinaba, y nunca decía que no cuando me ofrecía probar algún alimento de los que preparaba. Hoy les presento una receta muy veraniega con la que podréis sorprender a nuestros invitados. gambas marinadas en limón con vegetales. Es una receta super fácil de preparar, rica y saludable. Me gusta mucho por lo refrescante que es y en verano es una de las imprescindibles en mi mesa. Espero que os guste.

DIFICULTAD: Fácil
TIEMPO: 75 minutos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 gramos de gambas saladas
- 1 tomate grande
- 1 pimiento verde
- 2 o 3 limas
- 2 o 3 limones
- 1 cebolla grande
- Cilantro fresco
- Una guindilla (opcional)
- Alcaparras (opcional)
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta molida

Elaboración:

Pelamos las gambas, quitándole las

cabezas y las cáscaras, además de quitarles el intestino. Una vez estén bien peladas las lavamos bien y las escurrimos y las colocamos en un recipiente dónde queden bien esparcidas y no amontonadas unas encima de otras.

Exprimimos las limas y los limones, y vertemos sus jugos sobre las gambas. (Las gambas deben quedar totalmente cubiertas con el zumo, para que la maceración de las mismas sea por igual)

Por otro lado vamos a cortar la cebolla, el tomate y el pimiento lo más fino que podamos. Picamos un poco de cilantro al gusto, y picamos también una guindilla (Opcional).

Agregamos todo lo que hemos picado antes a las gambas, salpimentamos un poco y mezclamos bien todos los nuevos ingredientes con el zumo, manteniendo siempre las gambas bien cubiertas y dejamos hasta que el tiempo de maceración finalice. (Entre 30 minutos y 1 hora)

Una vez vayamos a servir las gambas, agregamos unas alcaparras (opcional) agregamos un chorreón de aceite de oliva virgen, decoramos con hojas de menta y listo...

Para más recetas como está no dudéis en pasaros por mi perfil de Instagram comida_y_mas_

Asaly Mora



*¿Quieres ser el próximo protagonista de Buengusteros?
Mándame tu receta y fotos a marco@cocinaconmarco.com*

BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTÓGRAFA – Fiorella Díaz @Fiorediz 

CORRECTORA – Rosario Palau

Buengusteros es una revista del Gruppo CucinaConMarco. 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 CucinaConMarco a:

marco@cocinaconmarco.com

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milán

Italia