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

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 23 | MARZO 2023

viaje gastronómico en Dublín

stout la cerveza negra

SELÚ
BOLAS ENERGÉTICAS MARROQUÍES

Chicken leek pie

Cerveza en la cocina

NÚMERO ESPECIAL

DEDICADO A IRLANDA Y A SU GASTRONOMÍA

NOTA DEL AUTOR

Prepara tu maleta, nos vamos a Irlanda

Querido lector, hoy te vamos a llevar a un maravilloso viaje gastronómico a través de Irlanda. Te llevaremos a conocer los lugares más bonitos de Dublín, sus momumentos, restaurantes y pubs y te contaremos todo lo que tienes que saber a propósito de la gastronomía irlandesa.

Vamos a preparar juntos dos recetas icónicas de Irlanda: el Chicken and Leek Pie y el Guinness Irish Stew.

Hablando de Guinness, hemos realizado un artículo junto a nuestra sumiller Rosy, donde te contamos algo interesante acerca de este estilo de cerveza tan oscuro y fascinante (pág. 18) .

Siempre a propósito de la cerveza, el chef Néstor en la rúbrica "técnicas de cocina" nos enseña cómo utilizar la cerveza en la cocina. Este artículo me ha gustado tanto que he creado un nuevo plato, la pasta a la gricia con cerveza (pág. 4).

Ahora que ya sabes todo sobre Irlanda y su cultura gastronómica, ¡estás list@ para festejar juntos el día de San Patricio en Dublín el 17 marzo! Lleva contigo algo verde, ya sea un gorro, una camiseta o las deliciosas tortitas veganas con matcha realizadas por Martina... son súper suaves (pág. 8)

Terminado San Patricio, llega el Ramadán. Desde el día 22 de marzo el mundo musulmán entrará en una temporada muy importante para su religión y... ¡para su gastronomía! Mucha gente no sabe que en esta temporada la gente reza y ayuna durante el día y, al caer del sol, disfrutan platos muy especiales. Este mes Souki nos enseña a preparar el Selú, unas bolitas energéticas marroquíes.

Disfrutando de una stout en buena compañía

Y, como todos los meses, tenemos la rúbrica del lector. Este mes Maria Jesús nos sorprende con un hermoso y coloreado risotto llamado "Bosco".

¿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!

¡Feliz día de San Patricio a todos!

MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE

6 **De temporada**
lo bueno de cada época en todas las partes del mundo

10 **Selú**
bolas energéticas marroquíes

12 **San Patricio en Dublín**
prepara tu maleta que nos vamos a festejar

16 **Cerveza**
cómo sacarle el máximo provecho en la cocina

18 **Stout**
todo lo que tienes que saber acerca de este estilo de cerveza

22 **Guinness Irish Stew**
estofado de cordero a la irlandesa

23 **Risotto "Bosco"**
con arroz Nerone

Pasta a la gricia
...con cerveza

VISITA LA PÁGINA DE MARCO

Receta de Cocina Con Marco
Composición Fiorediz

La inspiración para este plato me vino leyendo el artículo de Néstor sobre el uso de la cerveza en la cocina. La gricia es un plato muy antiguo. Muchos lo consideran el ancestro de la carbonara que, a diferencia de esta última, no lleva huevo. La cerveza dona al guanciale un toque distinto y coqueto.

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *90 minutos*

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

320 g Rigatoni
250 g Guanciale (o tocino)
60 g pecorino romano para rallar
30 ml de cerveza lager
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Quitamos la cáscara del guanciale y lo cortamos en tiras de medio cm de grosor.

***Calentamos** un chorro de aceite dentro de una sartén y doramos el guanciale a fuego medio-alto durante unos 10 minutos, revolviendo con frecuencia para evitar que se queme. Cuando el guanciale esté dorado le agregamos la cerveza.*

***Apagamos** el fuego cuando la cerveza esté completamente evaporada.*

***Retiramos** el guanciale y dejamos los jugos de la cocción en la sartén.*

***Cocinamos** la pasta durante 2 minutos menos del tiempo indicado en el paquete.*

***Rallamos** el Pecorino y reservamos a un lado. Vertemos un cucharón del agua de cocción de la pasta en la sartén usada previamente por el guanciale y lo removemos para crear una emulsión.*

***Escurrimos** la pasta y la ponemos en la sartén junto a la emulsión y terminamos de cocinarla salteando y revolviendo con frecuencia, para que el almidón que suelta la pasta se mezcle con la grasa de la salsa, creando una salsa súper cremosa. Cuando la pasta esté cocida al dente, retiramos la sartén del fuego y espolvoreamos el queso Pecorino rallado.*

***Agregamos** un chorro de agua de cocción de la pasta en caso de que la salsa esté un poco seca y mezclamos rápidamente para obtener un aderezo fluido y cremoso.*
Por último agregamos el guanciale dorado previamente y removemos por la última vez.

***Servimos** de inmediato y decoramos al gusto con pimienta molida y queso rallado.*

Y nuestra pasta al a gricia con cerveza está lista para ser disfrutada

¡Provecho y salud!

Marco

CANADÁ

PERAS: en marzo las temperaturas empiezan a aumentar ligeramente y las peras llegan a su mejor temporada. Dulces y jugosas, son deliciosas al horno.

REPOLLO: se puede utilizar en diferentes preparaciones, desde una simple ensalada hasta unos deliciosos rollitos.

BROWN TROUT (Salmo trutta): Es un pez que se encuentra en agua dulce y salada. Su sabor es parecido al salmón, con un toque más silvestre.

Felipe Britz

Produ
de TEMPO

ARGENTINA

Néstor

SANDÍA: quizás de los más esperados en Argentina, se la consume como postre bien fría o también se la ahueca para formar un gran recipiente donde se mezclan junto con la pulpa diversas bebidas alcohólicas para crear exquisitos tragos

ESPÁRRAGOS: se los usa hervidos, cortados y fríos para diversas ensaladas, mezclados con crema de leche para acompañar todo tipo de pastas

SURUBÍ (Pseudoplatystoma tigrinum): la preparación más frecuente es a las brasas con abundante limón pero también se lo consume en guisados o al vapor

ITALIA

CEDRO: la pulpa blanca de este agrio fruto es una exquisitez.

RADICCHIO: se utiliza para preparar un delicioso risotto de sabor amargo.

SEPIA (Sepia officinalis): con su tinta se elaboran los spaghetti de color negro.

JAPÓN

AMAOU: una variedad de fresa muy dulce, cultivada en la zona de Kyushu, en el sur de Japón.

FUKI: una verdura oriunda de Japón, la parte que se come es la que crece bajo tierra.

SAZAE (Turbo Sazae): es uno de los gastrópodos más finos y en marzo se encuentran en el justo tamaño.

ctos
ORADA

cocinaconmarco

sabordemora

kumitalia

MARRUECOS

RAMADÁN. Entre marzo y abril de este año cae el mes sagrado. Un momento muy importante para nuestra religión... y nuestra gastronomía.

POMELO: Es rico en vitamina C, flavonoides útiles en la lucha contra el envejecimiento celular.

CEBOLLETA: contiene muchas sales minerales y oligoelementos: Fósforo, selenio, calcio, hierro...

LENGUADO (pegusa lascaris): Contiene lisina: un aminoácido necesario para el crecimiento infantil.

MATCHA CAKE

Texto y foto de
Martina Dibernardo

VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Día de San Patricio ☘ todo se vuelve verde, ¡incluso mi pastel! El ingrediente secreto de este esponjoso postre de color "HULK" es el té verde Matcha.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *90 minutos*

INGREDIENTES PARA MOLDE 12 cm

- *100 g de harina de espelta blanca*
- *85 g de leche de soja a temperatura ambiente*
- *35 g de puré de manzana*
- *25 g de aceite de semilla de girasol*
- *20 g de azúcar*
- *3 g de polvo de matcha*
- *Vainilla*
- *Canela*
- *Jengibre*
- *4 g de levadura*
- *30 g de gotas de chocolate negro*

PREPARACIÓN

Encendemos el horno a 180 grados estáticos.

Disolvemos el azúcar, las especias, el té y la vainilla en el aceite, agregamos el puré de manzana y la leche de soya.

Tamizamos la harina y la levadura en la masa líquida hasta obtener una crema suave y sin grumos.

Añadimos las pepitas de chocolate, mezclamos suavemente y vertemos en el molde engrasado.

Horneamos durante 35 minutos en el estante en el centro del horno.

Es esponjoso, fragante y colorido, perfecto para el Día de San Patricio ☘

Martina

¡Sígueme en Instagram @martinadibernardo para no perderte otras recetas veganas!

SELÚ

BOLAS ENERGÉTICAS MARROQUÍES

VISITA LA PÁGINA DE SOUKI

Texto y foto de Sabor de Mora

¡Ramadán Mubarak a toda nuestra comunidad musulmana!

Ha llegado el mes sagrado de Ramadán, el mes en el cual los musulmanes del mundo ayunan desde el alba hasta el ocaso del sol. Por eso, todos cocinamos comidas muy ricas para el Iftar (desayuno), y el resto de las comidas de la noche.

Selú es un imprescindible en todas las mesas marroquíes, ya que es un snack energético y potente, gracias a su composición de mezcla de frutos secos, carbohidratos y grasa saludable.

DIFICULTAD: media
TIEMPO: 2 horas
PARA: 6 personas

Ingredientes:
- 250 g de almendras
- 250 g de sésamo
- 170 g harina integral de Avena
- 1 cdta. hinojo
- 1 cdta. anís
- ½ cdta. canela molida
- 4 cdas. miel natural
- 1 vaso de AOVE

Preparación:
Primero, tenemos que preparar nuestros frutos secos para poder realizar la mezcla.

1) Empezamos con las almendras, hay que pelarlas, y por eso las ponemos en agua hirviendo durante 2 minutos. Las sacamos, y las pelamos una a una.

2) Una vez peladas, las secamos bien con un trapo de cocina y las colocamos en una bandeja para hornear y tostar durante 25 minutos a 160 grados. Las almendras deben estar ligeramente doradas.

3) Sacadas del horno, las trituramos poco a poco en nuestro molinillo. Dejamos una pequeña cantidad menos molida que las demás para que dé un toque crujiente al Selú.

4) Pasamos a las semillas de sésamo: en una sartén caliente, las tostamos durante 10 a 15 minutos hasta que cambie su color. Las molemos directamente después durante unos 4 minutos.

5) El hinojo y el anís los tostamos igual en la misma sartén durante unos 5 minutos, y los molemos muy bien hasta que queden como un polvo.

6) Tamizamos nuestra harina de avena y la doramos también en la sartén hasta lograr un bonito color ámbar.

7) Ya que tenemos todos los ingredientes secos listos, empezamos a realizar nuestra mezcla y agregamos la canela molida.

8) Calentamos un poco la miel y el AOVE, les vertemos poco a poco a nuestra mezcla, amasando muy bien con la mano hasta obtener una masa homogénea.

9) Presentamos nuestro Selú en un plato bonito, que decoramos con almendras o con semillas de sésamo. Igual se puede preparar y presentar en forma de bolas individuales.

¡Buen Provecho!
Souki

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

San Patricio en Dublín

Texto de CocinaConMarco
Composición Fioredriz

VISITA SUS PÁGINAS

En Irlanda el día de St. Patrick es la fiesta más importante del año y toda la isla se anima con celebraciones, desfiles, conciertos y mucha diversión

En este artículo vamos a ver los lugares mas importantes de Dublin, los restaurantes, los pubs ¡y los platos de la gastronomía irlandesa que no te puedes perder!

Si estás pensando en pasar St. Patrick en Dublín te recomiendo comprar tu vuelo y reservar tu hotel lo más pronto posible. En estos días muchos irlandeses que viven en el extranjero y muchos turistas quieren viajar a Irlanda.

La ciudad de Dublín cuenta con 550 mil personas y un solo ***aeropuerto****, desde el cual podrás llegar al centro de la ciudad de distintas maneras. El taxi cobra unos 20€ por un trayecto de 30 minutos. Los autobuses se demoran entre unos 20 y 45 minutos y, dependiendo de cuál tomes, llegas a gastar un máximo de 7€ por persona.*

Los mejores barrios ***donde dormir*** *a un precio accesible son Quays, hacia Grand Canal Dock, Ballsbridge y alrededores. En cambio, la zona de Temple Bar, a pesar de ser cómoda, también es la más ruidosa de todas.*

Dublín es fácil de recorrer a pie. Para las distancias mayores te podrás ***trasladar*** *con los tram (LUAS), los autobuses y los taxi (a mí me fue bien con la aplicación freenow). Los DART en cambio son una red extraurbana que podrá ser útil si quieres llegar por ejemplo a la costa.*

Te desaconsejo moverte en coche por varias razones: conducen por la derecha, es difícil encontrar aparcamiento y en San Patricio corres el riesgo de quedar atrapado en el tráfico durante horas.

Los lugares más interesantes

Guinness Storehouse*: imperdible, la atracción más visitada de Irlanda. Te sugiero que reserves tu visita con antelación para no perder demasiado tiempo en la cola.*

Trinity College*: uno de los colegios más antiguos de Europa con su antigua biblioteca y el Libro de Kells.*

En la maleta no olvides:

- ✓ *Zapatillas cómodas*
- ✓ *Adaptador eléctrico*
- ✓ *Chaqueta impermeable*

St Patrick's Cathedral

The castle

Molly Malone

***Catedral de Christchurch**: la catedral en el corazón de la ciudad medieval. Una parada imperdible;*

***Catedral de San Patricio**: la iglesia "oficial" de Dublín tiene un jardín maravilloso*

***Oficina General de Correos**: el lugar donde comenzó la revolución irlandesa hacia la independencia*

***Molly Malone**: la estatua más famosa de Dublín por tocarse el pecho para esperar buena suerte*

***Castillo de Dublín**: un lugar verde en el centro de Dublín con su Biblioteca Chester Beatty*

***Docklands**: Érase una vez aquí todo era pantano. Hoy es el distrito tecnológico y financiero de Dublín, donde se concentran los edificios más modernos y futuristas de la ciudad.*

***Grafton Street**: un paseo por la zona más famosa de Dublín para llegar a St. Stephen's Green*

***O 'Connell Bridge y Henry Street**: el puente más ancho y más corto de Europa te llevará a la calle comercial de Dublín.*

***Temple Bar**: aunque es una zona únicamente turística, es obligatorio el pase. ¡No te olvides del puente Ha Penny!*

DÓNDE COMER:

***Greenhouse** - Cocina escandinava. El Cheff Mickael Viljanen es uno de más innovadores de toda Irlanda.*

***Etto** - Cocina Italiana y wine bar.*

***Banyi Japanese Dining** - Japonés. Sushi de alta calidad a precios razonables.*

***Assassination Custard** - Cafè que ofrece todos los días nuevos platos deliciosos.*

***Clanbrassil House** - Irlandés Carne y pescado preparada con amor.*

***Legal Eagle - Irlandés** ¡Desde su horno a leña salen platos divinos! Los domingos ofrece un menú especial.*

***Winding Stair** - Irlandés Adoro el Potted Crab (pulpa de cangrejo con crotones). Genial su elección de vinos.*

***Mr Fox** - Irlandés. Una de las mejores cocinas de la ciudad según mi opinión. Yo probé ciervo con black pudding y faisán con lentejas.*

LOS MEJORES PUBS EN DUBLÍN

***Kehoe's** - En el piso de arriba encontrarán un cuarto muy especial que en el pasado ha sido la habitación del guardián del pub.*

***Grogan's Castle Lounge** - El pub preferido de los escritores y pintores de la ciudad.*

***Long Hall** - Pub estilo victoriano.*

***Against the Grain** - Lleva una gran selección de cerveza artesanal*

***Toner's** - recuerda un pub campesino con su piso de piedra y pequeños cuartos privados. Una auténtica joya.*

***Palace bar** - originario del 1823, conserva su boiserie y sus espejos hermosos.*

***Old Royal Oak** - cuando en el lejano 1845 abrió por primera vez sería a los pacientes y a los médicos del Royal hospital. No te lo puedes perder.*

***John Mullingan's** - ¡Una verdadera institución en la ciudad!*

¡Vale la pena!

*Un evento que no debe perderse es el **Me Auld Flower**, un nuevo festival de comida y bebida irlandesa que tendrá lugar del 16 al 19 de marzo en el histórico mercado de frutas y verduras en el corazón de Dublín 7. El Me Auld Flower Festival exhibirá lo mejor de la escena moderna de comida y bebida de Irlanda.*

Irish Stew

Boiled Bacon and Cabbage

Chicken and Leek Pie

Colcannon and Champ

Fish and Chips

*Las **especialidades culinarias** de Irlanda que no puedes perderte: Los ingredientes principales de la gastronomía irlandesa son la carne y las patatas.*

Se consume mucha carne de chancho aunque, a nivel internacional, Irlanda es conocida por las vacas angus y por los corderos.
*Entre los platos típicos de carne encontrarás el **Irish Stew** (estofado irlandés) y su variante con cerveza guinnes, el **Boiled Bacon and Cabbage** tocino hervido con repollo y el **Chicken and Leek Pie** (tarta de pollo y puerros).*
*Entre los platos de carne no podemos dejar de nombrar el famoso **Shepherd's Pie** que se prepara típicamente con una capa de carne molida de res o cordero con verduras, se cubre con puré de papas y se dora al horno.*

*Si estás harto de comer carne, te tengo una buena noticia. En Irlanda los pescados y los mariscos son excelentes. Los pescados más comunes son el salmón y el bacalao mientras de mariscos encontrarás mejillones, cangrejos y ostras. Estas últimas son deliciosas acompañadas con cerveza negra. Entre los platos de pescados más icónicos de Irlanda debemos nombrar el **Fish en chips**.*

*Los platos de verduras más famosos son Irish **Cabbage Rolls** (roll de repollo), **Colcannon and Champ** (un puré de papas junto con el repollo y las cebolletas y el **Rhubarb crumble**, un postre hecho con ruibarbo.*

*La comida principal de los irlandeses, como en otros países anglosajones, es el desayuno. El **Desayuno irlandés** normalmente incluye huevos, tocino, salchichas, tostadas, pudin blanco y pudin negro.*

*El **Black pudding** (literalmente pudin negro) es una típica salchicha irlandesa que se prepara con sangre, manteca de cerdo (a veces de res), cereales como avena, sémola o cebada y algunas hierbas como menta.*

*El **Irish Soda Bread** es el típico pan irlandés realizado con bicabonato de sodio como agente leudante. Históricamente, la harina irlandesa no combinaba bien con la levadura de cerveza y por esta razón al principio los panes eran chatos. Después descubrieron que el bicarbonato de sodio, junto con el suero ácido reaccionaba y ayudaba a leudar el pan.*

Y con esto creo que te lo he contado todo. Que pases un hermoso St. Patrick´s day en Dublín! *Marco*

Soda bread

Irish breakfast

Black pudding

Oyster and Stout

Rhubarb crumble

CHICKEN AND LEEK PIE

Texto de EnlaCocinaConMarco
Composición de Fioredizz

Una capa crujiente esconde un tesoro muy cremoso

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *40 minutos más 2 horas de descanso*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- *2 puerros*
- *500 gr Pollo*
- *300 gr Champiñones*
- *700 ml Caldo de pollo*
- *2 cdas. crema agria (Opcional)*
- *2 cdas. mostaza (Opcional)*
- *50 gr queso cheddar maduro*
- *2 Hojas de hojaldre*

PREPARACIÓN

Rebanamos el puerro en rodajas finas (en aros). Vamos a utilizar solamente la parte blanca y verde pálido. Calentamos el aceite en una sartén a fuego medio y salteamos el puerro.

***Cortamos** finamente los champiñones y los tostamos en una sartén ligeramente oleada. Cuando estén dorados los agregamos a la sartén con los puerros y seguimos salteando por unos 5 minutos. De allí los guardamos a un lado.*

***Cortamos** el pollo en dados y lo doramos en una sartén. No hace falta que el pollo esté completamente cocido; terminará su cocción a continuación.*

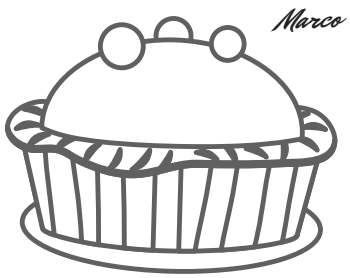
***Agregamos** las verduras previamente cocidas y añadimos el caldo de pollo. Cuando el caldo llegue a ebullición bajamos el fuego y hacemos reducir completamente, se demorará unos 30 minutos. Si notas que el caldo se evapora completamente antes de los 30 minutos puedes agregarle un poco más. Una vez reducido el caldo apagamos el fuego y agregamos mostaza y la crema agria. Se puede omitir este paso, ¡pero el sabor del pastel es absolutamente increíble con la adición de estos 2 últimos ingredientes!*

***Revestimos** un molde para pastel con masa de hojaldre. Rellenamos con unos garbanzos secos (servirán solo como peso) y horneamos a 180 °C durante unos 20 minutos o hasta cuando la masa esté dorada. Sacamos el pastel y esperamos que se enfríe un poco.*

Mientras tanto, rallamos el queso cheddar maduro y lo integramos en el relleno.

***Sacamos** la masa del horno, quitamos los garbanzos y rellenamos nuestro pastel con las verduras y pollo preparados anteriormente.*
Tapamos con una porción redonda de pasta de hojaldre, perforamos la masa con un cuchillo para crear algunos agujeros para que escape el vapor y cepillamos la masa con huevo batido con un chorrito de leche.

***Horneamos** a **200°C** durante **15 minutos** o hasta que la masa en la parte superior del pastel esté dorada.*



HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

CERVEZA

CÓMO SACARLE LO MÁXIMO EN LA COCINA

TÉCNICAS DE COCINA

VISITA SU PÁGINA

Escrito por:
Néstor Pereyra
Chef y escritor

Hola a todos, a partir de esta edición queremos empezar a hacerles llegar técnicas y aliados en la cocina. Los estaremos guiando a través de las técnicas básicas para cocinar, procesos de cocción, ingredientes que nos ayudan a realzar el sabor, la textura y los aromas de nuestros platos, así como también darles un recorrido por aquellas nuevas técnicas culinarias como son la cocina fusión y la cocina molecular.
Para esta primera entrega y por estar en vísperas de los festejos de San Patricio, hemos elegido hablarles de la cerveza como nuestro gran aliado en la cocina....

Para amasar panes, ablandar carnes, realzar aromas o intensificar el sabor, tanto rubias como negras, le aportan al plato características únicas. Pruébalo en preparaciones con pollo, cordero y cerdo para elaborar en ocasiones especiales.

Elige, según la prefieras, entre más o menos suave, más o menos amarga (desde una 'Pilsen' a una 'Ipa' pasando por una 'Ale' o una 'Lager') y decide cuál prefieres para cocinar: rubia, negra o tostada, cada una de ellas con un aporte y un resultado distinto (a más fuerte, más potencia de sabor en el gusto final). Te explico cuáles son los usos más habituales de la cerveza en la cocina.

PARA MASAS
Al tener carbónico, la cerveza es ideal para incorporarla a diferentes tipos de masa y ayudar a su fermentación, por ejemplo, en panes, pizzas o empanadas. Es un ingrediente que puede formar parte de preparaciones como la tempura o para conseguir rebozados esponjosos y crujientes.

PARA SALSAS
Otro de los usos tradicionales de la cerveza es para elaborar las salsas más variadas: con manteca y cebolla; con tomate y verduras; con crema de leche y verdeo... ¡la lista es interminable y te animo a que pruebes y vayas con la opción que más te guste! De esta manera te valdrá, en este formato de salsa, para acompañar cualquier carne, pescado, marisco, verdura, ave...

PARA MARINADOS
Cuando prepares alguna carne o pescado marinados, echa un chorrito de cerveza junto al resto de los ingredientes y deja macerando un tiempo. Además de sabor, la cerveza contribuye a ablandar el producto en cuestión. Después de escurrirlo, puedes aprovechar el jugo que ha soltado para añadirlo durante la cocción y conseguir una salsa increíble.

PARA GUISOS Y ASADOS
La cerveza se comporta en la cocina de una manera parecida al vino. Si haces un guiso, y decides usar cerveza, añádela al sofrito, deja que se reduzca -para que se evapore el alcohol y se concentre el sabor- y continúa con la elaboración del plato.
Si, por el contrario, quieres que forme parte de tus asados, una vez que pongas en la bandeja por ejemplo, un pollo o unas costillas, rocialos -junto al resto de los condimentos y/o guarniciones- con la cerveza elegida ¡y al horno el tiempo que marque la receta.

PARA COCER PASTA Y ARROZ
Quizás no lo hayas probado nunca, pero

si al agua de cocción de la pasta o del arroz le pones un chorrito de cerveza, el sabor final de estos ingredientes tendrá un matiz delicioso.

PARA POSTRES

¡Sí, para postres! Sobre todo, si usas la combinación de cerveza negra y chocolate.

Añádele a la masa de una torta, una tarta -es muy popular la que se elabora el Día de San Patricio con Guinness- o unas magdalenas un poco de esta bebida ¡y te encontrarás con un toque absolutamente sorprendente!

Ahora que sabes cómo usarla te vamos a pasar algunos tips al momento de incluirlas en tus platos...

- Los mariscos son ideales para saltearlos con cerveza Golden o IPA. Los puedes flamear y los perfumas con el toque de la cebada.
- Para cocinar funcionan igual la cerveza negra y la rubia.
- Acompaña siempre la cerveza con hierbas de preferencia frescas, te darán el toque de sabor y aromas perfectos.
- Prepara costillas de 180 o 250 gramos a las brasas. Previamente hay que dejar marinando todo en cerveza, sal, pimienta y especias como romero, albahaca y salvia.
- Los guisos con cerveza (preferentemente rubia), se pueden mezclar con mostaza, alcaparras, curry, cebolla, puerro, apio y pepinos.
- La cerveza negra es apropiada para cocinar carnes fuertes a las brasas o guisadas.
- También se puede usar en la cocción de pastas, arroces o papas.
- La cerveza rebaja la acidez de las vinagretas, así que puedes formar un maravilloso aderezo para tus ensaladas frías
- Si la cerveza es artesanal procura que no tenga muchos grados de alcohol para que no invada todo el sabor.
- Espero que te haya gustado la primer entrega, para las siguientes seguiremos aportando ideas lindas, útiles y por sobre todo sabrosas, que te servirán cuando cocines

Néstor

STOUT

Una negra con cuerpo y mucho sabor

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas
Periodista y Sommelier
y Marco Giancane

Si eres un geek beer de seguro ya entendiste que te estamos hablando de uno de los estilos de cerveza más populares de Inglaterra. Si eres de los que aún no ha incursionado en el mundo cervecero, date una oportunidad y experimenta los interesantes sabores y aromas de las cervezas stout.

Antes de entrar en materia queremos que sepas que existen dos grandes familias de cervezas: las ALE y las LAGER. La diferencia principal entre estas dos grandes categorías es el tipo de fermentación: las LAGER son de baja fermentación (a temperaturas frías) y las ALES de alta fermentación (a temperaturas más cálidas). A partir de este punto su proceso de elaboración hace que sean cervezas claramente diferentes en estructura, sabor y aromas.

Y hoy venimos a contarles un poco sobre la cerveza Stout. Lo primero que debes saber sobre la Stout es que se trata de una cerveza negra de la categoría ale, que tiene mucho cuerpo y mucho sabor, gracias a que es elaborada con cebadas malteadas con diferentes grados de tostado, lo que le aporta su color oscuro y sabores empireumáticos; también pueden contener otros cereales como trigo y avena, y la cosa se pone más interesante cuando hablamos de lúpulos y levaduras. Pero vamos a comenzar por el principio y veamos dónde se origina esta cerveza.

Orígenes de la cerveza Stout

El primer uso conocido de la palabra stout para cerveza es documentado en 1677 en Inglaterra. La palabra "stout" significa "fuerte" en inglés y hace referencia al alto contenido de alcohol que tenía esta cerveza originalmente. En ese entonces, la cerveza Stout se elaboraba con ingredientes locales como cebada, avena y lúpulo.

Para los británicos una stout era una cerveza fuerte y con buen amargor, cuyo nombre se aplicó a las cervezas de tipo porter más fuertes. Este tipo de cerveza está muy relacionado con las porter, pues proviene de las Stout porter.

En el siglo XIX, la cerveza Stout se popularizó en todo el mundo gracias a su sabor único y a la facilidad con que se podía transportar. Con el tiempo, se crearon diferentes tipos de Stout, como la Imperial Stout, que tenía un contenido de alcohol aun mayor, oatmeal stout, la milk stout y la Dry Stout que se caracterizaba por tener un sabor más seco y menos dulce que otras variedades de Stout.

Pero, ¿qué puedes esperar de una stout?

Aquí ya entramos en materia del perfil de sabor de la cerveza Stout que se caracteriza por su sabor a malta tostada, a café o chocolate negro. Además, tiene un sabor complejo que incluye notas de caramelo, regaliz y frutas oscuras como las ciruelas y también tiene un buen amargor debido al lúpulo utilizado en su elaboración.

El color de la cerveza Stout es oscuro y opaco, ya que la malta tostada que se utiliza en su elaboración desprende este color durante el momento de la maceración. Mientras que en el proceso de fermentación se potencian los aromas

y sabores dando como resultado una cerveza con cuerpo, lo que significa que tiene una textura envolvente y cremosa en boca.

Y entonces, ¿con qué platos podemos acompañar una stout?

La cerveza Stout es una excelente opción para maridar con una variedad de platos debido a su perfil de sabor complejo y su cuerpo cremoso. Aquí tienes algunas sugerencias de maridaje de comida que pueden ayudarte a disfrutar aun más tu Stout favorita:

- Carne asada: El sabor a malta tostada de la cerveza Stout se combina perfectamente con el sabor ahumado de la carne asada.

- Quesos fuertes: Los quesos fuertes, como el queso azul o el queso cheddar añejo, se complementan muy bien con la cerveza Stout. El sabor a malta tostada de la cerveza Stout contrarresta la intensidad del sabor del queso, creando un equilibrio perfecto.

- Chocolate negro: El sabor a café y chocolate de la cerveza Stout se complementa muy bien con el sabor del chocolate negro, creando una experiencia de sabor única.

- Postres: La cerveza Stout también se puede maridar con una variedad de postres, especialmente aquellos que tienen un sabor a caramelo

La imperial Stout

La cerveza Imperial Stout es una variedad de cerveza oscura que se originó en Inglaterra en el siglo XVIII. Con un contenido de alcohol que puede superar el 10%. Esta cerveza es conocida por su potencia y su perfil de sabor aun más complejo.

Fue creada originalmente para satisfacer la demanda de la familia real rusa. La cerveza se elaboraba con una alta cantidad de lúpulo y malta tostada para que pudiera soportar el largo viaje hasta Rusia sin deteriorarse.

Con el tiempo, la cerveza Imperial Stout se popularizó en todo el mundo gracias a su complejidad y su sabor único. Actualmente, muchas cervecerías artesanales han adoptado esta variedad de cerveza y han creado sus propias versiones, agregando ingredientes adicionales y envejecimiento en barriles utilizados previamente para madurar whisky, cognac, sherry y otros destilados.

Con este artículo esperamos haberte transmitido la pasión, o por lo menos la curiosidad, por este particular estilo de cerveza.

En las próximas páginas, verás algunas de las cervecerías que, segun nuestra opinión, realizan las cervezas oscuras más interesantes a nivel mundial.

Salud y hasta la próxima

Rosy y Marco

Brasserie Dieu Du Ciel - Canadá
Probablemente la cervecería canadiense más célebre y se encuentra constantemente entre las mejores cervecerías del mundo.
La imperial Stout Peché Mortel es una obra de arte líquida

Fremont - Washington
Cervecería artesanal familiar fundada en 2009 en Seattle para elaborar cervezas artesanales en lotes pequeños con ingredientes locales de alta calidad.
Famosos por elaborar la B-Bomb (B.A. Winter Ale) y la Stout Dark Star

Deschutes - Oregon
La Obsidiana es uno de los ejemplos más clásicos de American Stout. Su nombre proviene de la roca volcánica local. Tiene un tono igualmente oscuro y se trata de una robusta stout rica en notas de café tostado, chocolate negro, malta tostada y regaliz

Great Divide - Colorado
Fundada en el 1994 en Denver, ganó con su primer lote de cerveza el "Great American Beer Festival" y 4 "World Beer Cup".
En el 2008 Beer Advocate la clasificó como la séptima mejor cervecería del planeta.
No se pierdan la Yeti Imperial Stout: alcanza la perfección sin necesidad de pasar por barrica

Cervecería Del Valle Sagrado - Perú
Realiza distintas Stout y Porter utilizando también productos andinos como plátano, café y zapallo.
La Misma Madera es una imperial Stout envejecida en madera de Rye Whisky y bourbon, a la cual añaden chancaca.
Quizás la cervecería más interesante de América Latina

Brewdog - Escocia
Famosa por realizar cervezas muy provocadoras como Tokyo 16% y Tactical Nuclear Penguin 32% alc. vol.

Lervig - Noruega
Producen una amplia gama de complejas stouts añejadas en barrica y vinos de cebada con estilo y calidad que dejan su huella.

Omnipollo - Suecia
conocida por su estilo extravagante de cervezas y su diseño de latas vívido e imaginativo. Comenzó como una " cervecería gitana ", o sea realizaba sus cervezas en las cervecerías de otras empresas en giro por el mundo sacando, de cada una, lo mejor. Sus icónicas Pastry Stout dividen el mundo de los beer geek entre quienes las aman y quienes las odian

Pohjala - Estonia
Realiza distintas Stout y Porter algunas de estas realizadas con hierbas locales. Particularmente interesantes sus versiones en barricas llamadas "Cellar Series"

Mikkeller - Dinamarca
En 2006, Mikkel Borg Bjergsø, profesor de matemáticas y física, comenzó a experimentar en su cocina. Hoy exporta su cerveza a 40 países diferentes y es reconocido internacionalmente como uno de los cerveceros más innovadores del mundo.

Pinta - Polonia
Comenzaron a elaborar cerveza en 2011 dentro de una industria de madera. El portal RateBeer, en 2020, ubicó a Pinta como nº 30 de las 100 mejores cervecerías del mundo

Brewfist - Italia
Produce Stouts muy interesantes, como Baltic Freak y Spaghetti Western. De esta última desarollan 7 envejecimientos en distintas barricas utilizadas previamente para otras bebidas como como Grappa y vino Nebbiolo. El resultado es algo único.

Garage Beer Co. - España
El italiano Alberto y el americano James comienzan a experimentar en su garaje (lo cual dará el nombre a la marca) antes de mudarse a Barcelona y fundan juntos el Garage Beer. Les recomendamos probar "No/Country" y "Circus Tears" utilizando el Porrón: típico vaso catalán

Basqueland - España
Cervecería galardonada en Hernani, a las afueras de San Sebastián en el País Vasco. Produce Stouts muy creativas e intensas

Dois Corvos - Portugal
La Imperial Stout Finisterra ha sido premiada como la mejor cerveza de Portugal. Su producción de cervezas negras es muy amplia con excelentes experimentos de barricas. El envejecimiento en barricas de vino Carcavelos es inolvidable. Quizás una de las mejores cervecerías al mundo

IRISH STEW
A LA GUINNESS

Texto de CocinaConMarco
Composición de Fiorediz

Un sabroso y cremoso estofado de cordero. El toque aromático se lo dan la cerveza negra, las bayas de laurel y enebro

DIFICULTAD: *media*
TIEMPO: *180 minutos*

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- *2 kg Paletilla de cordero*
- *150 g Zanahorias*
- *150 g cebollas blancas*
- *100 ml cerveza negra (p.ej. Guinness)*
- *20 g Harina 00*
- *600 g Patatas*
- *30 g Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal al gusto*
- *Pimienta negra al gusto*
- *1 ramita perejil*

PARA EL CALDO

- *½ kg de huesos de cordero*
- *1,5 litros de agua*
- *1 cebolla blanca*
- *1 zanahoria*
- *1 rama de apio*
- *1 hoja de laurel*
- *1 clavo de olor*
- *½ cdta. Sal (5g)*
- *4 baya de enebro*
- *4 Granos de pimienta negra*

PREPARACIÓN

Empezamos preparando el caldo. Ponemos a hervir huesos de cordero junto a una cebolla y, clavo de olor, laurel, enebro y pimienta en granos. Troceamos zanahoria y apio y los agregamos a olla. Hervimos a fuego moderado durante una hora espumando de vez en cuando. Al final agregamos la sal y apagamos el fuego.

***Pelamos** las zanahorias, las cortamos por la mitad a lo largo y luego las cortamos en trozos pequeños de unos 2 cm. Pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas finas. Lavamos las papas, las pelamos y las cortamos en cubos. Cortamos la carne en cubos del mismo tamaño que las papas y las zanahorias.*

***Enharinamos** los cubos de carne y reservamos. Calentamos 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una cacerola y doramos nuestros cubos de carne de cordero.*

***Salamos**, agregamos la pimienta y dejamos dorar la carne durante 5 minutos. Agregamos la cerveza negra, removemos y esperamos que se evapore casi completamente. Añadimos la cebolla y las zanahorias, removemos y dejamos cocinar un par de minutos. El tiempo para que "se amiguen". Colamos el caldo de carne y lo agregamos a la cacerola hasta cubrir todos los ingredientes.*

***Tapamos** y cocinamos el estofado irlandés a fuego medio durante 1 hora. Pasado este tiempo, añadimos las patatas, volvemos a tapar nuevamente y seguimos cocinando por otros 40 minutos.*

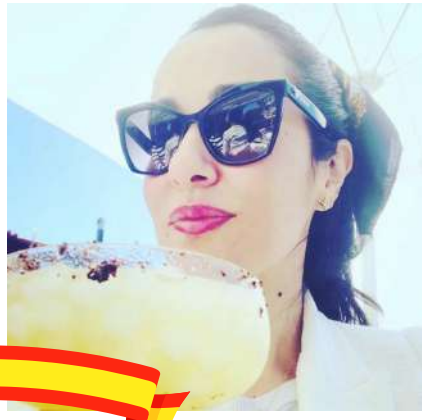
Cuando esté cocido, apagamos el fuego y sazonamos el estofado con el perejil picado fresco.

Y nuestro estofado irlandés está listo para disfrutarlo bien caliente.

Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

Risotto "Bosco" con Arroz Nerone



VISITA LA PÁGINA DE MARÍA JESÚS

Hola Buengusteros, Me llamo María Jesús y quiero compartir con vosotros, desde el sur de España, esta receta de risotto para la que me he inspirado en las regiones de Piemonte y Lombardía.

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *45 minutos*

INGREDIENTES PARA 2-3 PERSONAS
PARA EL HUMMUS

- *Cebolleta japonesa*
- *Cebolleta caramelizada*
- *3 ajos majados*
- *1 ajo negro*
- *3 ajetes*
- *Semillas de cardamomo*
- *7 granos de cilantro*
- *Setas Shitake*
- *250 gramos de arroz negro nerone*
- *200 ml de caldo de carne*
- *800 ml de fumet de verduras*
- *Aceite de oliva*
- *Pimentón de la Vera (dulce)*
- *Polvo de trufa*
- *Pecorino*

Ingredientes para el fumet de verduras

- *800 ml de agua*
- *2 alcachofas peladas*
- *1 chirivía - 1 trozo de jengibre*
- *1 tallo de apio*
- *2 tallos de albahaca*
- *1 cebolla morada*

PREPARACIÓN

1. Preparamos el fumet de verduras

Hervimos 800 ml de agua junto con dos alcachofas peladas, una chirivía partida en trozos, un trozo de jengibre, un tallo de apio, una cebolla morada partida en cuartos y un tallo de albahaca. Cocinamos durante media hora a fuego medio y agregamos el otro tallo de albahaca. Apagamos, tapamos y dejamos en infusión hasta que se enfríe.

2. Preparamos el sofrito

En una sartén calentamos un chorro de aceite y añadimos los ajos majados junto con el ajo negro. Cuando empiece a dorar, incorporamos la parte blanca de la cebolleta japonesa y los ajetes picados en trozos muy pequeños.
En otra sartén tostamos las semillas de cardamomo y los granos de cilantro. Una vez tostados, los majamos en un mortero y los añadimos al sofrito. Dejamos que se sofría a fuego bajo, para que se mezclen bien los sabores. Apartamos del fuego, y en ese momento, añadimos una cucharadita pequeña de pimentón de la Vera (o pimentón dulce) y cebolleta previamente caramelizada.

3. Preparación del risotto

Pasamos el sofrito a una olla, incorporamos los 250 g de arroz nerone (que, en mi caso, dejé hidratando en agua desde la noche anterior), removemos y cocinamos a fuego medio alto durante un par de minutos. Poco a poco incorporamos el caldo y el fumet de verduras, ambas calientes (aprox. un litro en total). Removemos de vez en cuando hasta que se cocine el arroz. ¡Recuerda: cada arroz tiene una cocción diferente!*

En los últimos 5 minutos añadiremos las setas shitake en láminas y un poco de polvo de trufa. Agregamos pecorino al gusto y removiendo muy bien. Dejamos unos 5 minutos de reposo.

4. Emplatado.

Decoramos el arroz con algunas flores comestibles, la parte verde de la cebolleta cortada en rodajas y, en la base del plato, dos hojas de shiso rebozadas en tempura.

¡Buen provecho!
María Jesús

¿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 Diaz @Fiorediz

CORRECTORA – Rosario Palau

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 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