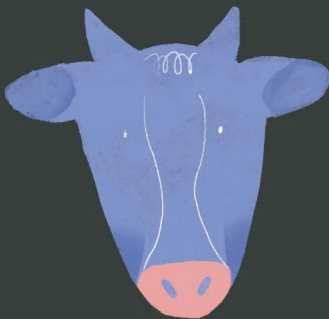




SABORES MADRILEÑOS

del campo a la mesa



Comunidad
de Madrid



Edita: Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario (IMIDRA)

- © A Punto Editorial S. L. 2019
- © Coordinación de edición: Gloria Señaris y Ana Lorente
- © Coordinación del recetario: Joaquín Felipe
- © Diseño: Ángel Caballero
- © Ilustración: Lorena Cardeña
- © Fotografía: Alejandro López (PnKa Producciones)

Revisión de edición: Libros.com (junio, 2021)

Diseño de cubierta: Irene Pin

Revisión de textos: María Luisa Toribio

Composición y maquetación: Álvaro López

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



SABORES MADRILEÑOS



del campo a la mesa



Índice general

La libertad como ingrediente

Isabel Díaz Ayuso, presidenta de la Comunidad de Madrid	10
Madrid, mapa de sabores	12
Recetario	15

EL OLIVAR

Aceites y olivas	18	
Bollos de aceite de Chapinería	Joaquín Felipe	22
Queso de aceite, variedad hojiblanca, al queso curado de vaca	Paco Roncero	24
Tortas de Arganda	Javier Mata	26
Alcachofas al carbón con salsa de ajoblanco	Pedro Olmedo	28
Arroz en escabeche con aceitunas negras	Juanjo López Bedmar	30
¿Te apetece un vermut? Conejo y aceituna de Campo Real	Yanira Castro	32

EL GANADO, LAS CARNES

El campo y el establo	34	
Cabrito lechal asado de Santa María de la Alameda	Joaquín Felipe	38
Costillar de cabrito a baja temperatura con su jarrete	Miguel Ángel Jiménez	40
Cabrito de Guadarrama con miel de la sierra, frutas y espárragos	Gonzalo Hierro	42
Lomo de vaca madurada con <i>trinxat</i> de berza y teja de miel	Iñigo Urrechú	44
Morrete de ternera al curry rojo	José Sacristán	46
Hamburguesa Grumete	Raúl Ocete	48
<i>Bokado de dioses</i> , carrillera con cigalitas al estilo <i>thai</i>	Eduardo Casquero	50
<i>Carpaccio</i> de manitas con chips de alcachofa y cigala	Javier Estévez	52
Cochinillo asado al estilo castellano	Ángel Sánchez	54
Caldereta de cordero lechal	Juan Pozuelo	56
Jarrete de cordero lechal, berenjena a la llama, tendón y tuétano	Pablo González	58
Manitas de cordero de raza churra colmenareña	Ricardo A. Romero	60
Olla morateña	Olimpia Sangeorzan	62
Bocata de gallinejas	José Luque	64
Callos a la madrileña	Jorge Trifón	66
Callos de Carabanchel	Luis Cepeda	68
Rabo de toro estofado	Modesto Bargeño	70

PECES Y CONSERVAS

La pesca en el seco	72	
Virutas de bacalao a la madrileña	Joaquín Felipe	76

Bacalao ahumado con patatas.....	Pedro Espina.....	78
Bacalao ajoarriero con langostinos.....	Santiago García.....	80
Boquerones en vinagre.....	Juan Alcaide/Pablo Álvaro.....	82
Trucha de El Paular siglo XXI.....	Miguel Ángel Mateos.....	84
Lubina con coliflor de Griñón.....	Ramón Freixa.....	86
Panceta y chorizo para un lomo de lubina asada con tomate y ajos.....	Pedro Muñagorri.....	88
Tartar de gamba, galleta de plancton y aire de anís de Chinchón.....	Míriam Hernández.....	90
Nem de gambas al ajillo y crema agria y menta.....	Rubén Amro.....	92

LA HUERTA

Lo que va de ayer a hoy.....		94
Sopas de ajo La Vieja Cafetera. El Álamo.....	Joaquín Felipe.....	100
Gastrogenómica de verduras con kimchi y brotes orgánicos.....	Mario Sandoval.....	102
Espárragos verdes de Aranjuez con gazpacho de piñones.....	Rodrigo de la Calle.....	104
Espárragos con salmón en tierra de calamar.....	Unai Camba.....	106
Cocido de berza de El Berrueco.....	Ernesto Hinojal.....	108
<i>Bijoux</i> de Les Halles a la Villaamil.....	Miguel Ángel Almodóvar.....	110
Coliflor de Griñón en escabeche.....	Pepa Muñoz.....	112
Crujientes de penca con romesco y pesto de acelgas de Fuenlabrada.....	Catalina Brennan.....	114
<i>Spaghetti alla Puttanesca</i> con tomates de Patones.....	Andrea Tumbarello.....	116
Patatas estofadas con costilla y cardillos.....	Diana Cabrera.....	118
Patatas con cordero y aceitunas de Torrejón de Velasco.....	Agustín Herrera.....	120

CEREALES Y LEGUMBRES

Historia de un garbanzo.....		122
Potaje de vigilia de Villa del Prado.....	Joaquín Felipe.....	128
Cocido de tres vuelcos.....	Antonio Cosmen.....	130
Cocido de diez vuelcos.....	Manolo Míguez.....	132
Garbanzos de Daganzo fritos y <i>foie</i> de pato.....	Santiago García.....	134
Empanadillas canallas de ropa vieja y <i>dip</i> de garbanzo de Daganzo.....	Miguel de la Fuente.....	136
Judiones, pollo de corral y flores de verano.....	Javier Muñoz.....	138
Judías de Montejo con codorniz escabechada y su yema.....	Anabel Núñez.....	140
Tinga de lentejas de Colmenar de Oreja.....	Rebeca Hernández.....	142
Lentejas con compangos caseros y verduritas encurtidas.....	Javier Goya.....	144
Gachas de Arganda.....	Juan Manuel Muñoz Vera.....	146
Migas del pastor de la matanza de Torrelaguna del siglo XXI.....	Javier Zamora Doménech.....	148
Cabruto, trigo negrillo, seta de cardo y jugo de aromáticos.....	José Luis Adán.....	150
Bollos de fiesta de Pozuelo de Alarcón.....	Carol Vázquez Trigo.....	152

LAS FRUTAS

<i>El regreso del madroño</i>	154
Tejas de hostias de La Hiruela con cítricos	Joaquín Felipe 158
Mojito castizo con cítricos	Francisco Patón 160
Espuma de torrija con crema inglesa y cítricos.....	Esther Alcalde Pavón..... 162
Albóndigas de venado con fresas de Aranjuez	Carol Vázquez Trigo 164
Jardín del Príncipe.....	Sergi Arola 166
Tarta de frutos del bosque	Jacobo y Pablo Moreno 168
Chanfaina de hígado con higos	Abraham García 170
Bizcocho de higos con espuma templada de vino tinto	Antonio Miguel de la Cruz..... 172
Tartaleta con suflé de madroños.....	Israel Tamayo..... 174
Tres tapas de melón.....	Ria Katharina Jahnke 176
Sopa de melón a la menta, melón en caipiriña y helado de coco.....	Esteban González Mangudo..... 178
Sardina ahumada y ajoblanco de castañas de Rozas de Puerto Real.....	José Luis Martínez..... 180
Aguamaniles de Alcorcón	María Jesús Botas 182
Tarta de palo dulce, hinojo y calabaza de Rivas	Sara Latorre y Alberto Vera 184

EL CORRAL

<i>Huevos y aves, el comodín de la cocina</i>	186
Gallina a la sal con buñuelo de huevo frito.....	Joaquín Felipe 190
Pollos a lo Alfonso XIII	Eduardo Martín Mazas..... 192
Pintada en pepitoria	Iñaki Camba 194
Codorniz en escabeche, habitas y mantequilla de polen.....	Jesús Almagro 196
Faisán estofado de Lozoyuela	José Luis Inarejos..... 198
Picadillo de chorizo y queso de Fresnedillas con huevos de codorniz.....	Julio Reoyo..... 200
Tortilla de patata.....	Nino Redruello..... 202
Rosquillas blancas con claras de El Berrueco.....	Ernesto Hinojal 204
Tartaletas de violetas y mango	Ana Guerrero..... 206
Cosladitos de crema de turrón y frambuesas.....	José Antonio García Muñoz 208

LÁCTEOS

<i>Leches y quesos, magia blanca</i>	210
Torta dulce de queso de cabra de la comarca de Las Vegas	Joaquín Felipe 214
Cilindro de rabo de toro y queso de cabra	Pedro Larumbe..... 216
Mousse de queso de cabra con arándanos.....	Francisco Antonio Martín 218
Elaboración de queso fresco de Bustarviejo	Laura y Concha Martínez 220

Cuajada de queso crudo de la sierra de Guadarrama con jugo de cebolla roja .. David García.....	222
Lomo de vaca con verduras de primavera y queso de oveja de Guadalix	Javier Mayor..... 224
Arepas de queso de oveja y salmón.....	Chema de Isidro..... 226
Requesón de Miraflores, tiradito de boquerón y cítricos.....	Roberto Hernández
Bombones de salmón y yogur.....	María Jiménez..... 230
Torrijas de Rascafría con leche de vaca de la Sierra Norte.....	Esther Alcalde Pavón
Torrija de <i>brioche</i> con leche de yegua de Soto del Real	Sergio Hernández..... 234

LO SILVESTRE

<i>El bosque y el monte bajo</i>	236
Sombrero de boletus con tomate natural	Joaquín Felipe..... 240
Arroz con liebre y setas.....	Sacha Hornmaechea..... 242
Marmita de calamar de anzuelo y setas de primavera	José Manuel de Dios Quevedo
Cocido corucho con cardillos de Cenicientos	Juan Carlos León
Buñuelos de perdiz.....	Iván Muñoz..... 248
<i>Ragout</i> de ciervo con mortero de calabaza especiada y verduritas	Ernesto Blanco González
Conejo con tomate	Bárbara Buenache
De rana a tapa	Nicolás Federico Ríos
Caracoles a la madrileña.....	Miguel de la Fuente..... 256
Pestiños con miel.....	Jesús Almagro..... 258

LAS BEBIDAS

<i>En la copa y en el plato</i>	260
Tortas de anís de santa Águeda de Fuente el Saz.....	Joaquín Felipe..... 266
Crema de anís de Chinchón.....	Míriam Hernández
Torrija con reducción de licor de madroño	Paco Patón..... 270
Alitas de pollo al ajo de Chinchón con alioli de ajo negro y vino blanco.....	Gloria Alarcón Duque..... 272
Veranos de Madrid con vermut.....	Natalio del Álamo
Gigote de San Isidro a la cerveza madrileña	David Fernández
Pollo de corral a la cerveza madrileña.....	Begoña Tormo
Chocolatada madrileña	Rubén Amro
Pan con chocolate, aceite y sal	Ana Sánchez
¿Qué será, será?	Daniel Guerrero

<i>Índice alfabético de chefs</i>	286
<i>Índice alfabético de recetas</i>	288

La libertad como ingrediente



*Isabel Díaz Ayuso,
presidenta de la
Comunidad de Madrid*

Todos estamos de acuerdo: sin libertad no hay creatividad y sin creatividad no hay arte. Y ¿qué es la gastronomía sino pura creatividad? ¿Qué es la gastronomía madrileña sino un arte que atrapa los cinco sentidos y provoca reacciones que se ven, se huelen, se saborean, se tocan y se escuchan? ¿Y qué mejor lugar que la Comunidad de Madrid para desplegar esa creatividad con toda libertad?

Madrid le debe mucho a la genialidad de sus creadores gastronómicos y a la hostelería. Les debemos que se hable de nuestra Comunidad en el mundo; que estemos de boca

en boca por lo bien que sabe en esta región la tradición y la innovación en la mesa; por lo bien que se reposa en sus salas; por lo bien que se sirve. Es el Madrid del buen servicio porque la sala se cuida e importa y porque en ellas se da un maridaje perfecto de calidad y modernidad. Por eso, en las mesas de nuestros restaurantes siempre hay sorpresas extraordinarias en los menús y en el diseño de los platos. Platos que maridan producto local, influencias, experiencias y sueños. Un todo que cada vez va a más.

La gastronomía de la Comunidad de Madrid es un sector que, hasta marzo de 2020, cuando se decretó el estado de alarma y el cierre forzoso de toda la economía madrileña, aportaba casi un 4,5 % al PIB de la región y empleaba a más de 200.000 personas. Además, supone un atractivo turístico de primer nivel para el 91 % de los turistas que visitaron nuestra región, porque la gastronomía determina en gran medida la elección de sus destinos.

Estos números volverán a ser una realidad. Y no solo porque representen una necesidad económica, sino también

porque son el resultado de un gran esfuerzo por parte de los que se dedican a dar de comer con gusto. Un esfuerzo que continúa a pesar de las circunstancias a las que nos obliga el virus y un esfuerzo que bien merece nuestro apoyo. Apoyo y agradecimiento a partes iguales por su talento, por ser generadores de empleo, por ser dinamizadores de la economía madrileña, por contribuir al desarrollo del entorno rural de nuestra región, por destacar la importancia del producto madrileño y español, por ser marca España, y por derrochar talento en cada ingrediente y en cada creación.

Pero también y, sobre todo, por estar en los peores momentos para los madrileños. Por no dudar en encender fogones y manchar delantales durante el confinamiento de 2020 para dar de comer a cuantos necesitaron un plato caliente sin más contraprestación que saberse útiles. Por elaborar y repartir más de 100.000 menús para familias afectadas por la crisis económica que provocó la pandemia a lo largo de aquellos fatídicos meses, y por poner una sonrisa a la adversidad en los hogares que más lo necesitaban. Por demostrarnos a todos que el suyo, junto a agricultores, ganaderos y a la industria

agroalimentaria madrileña, también es un gremio esencial y este libro lo demuestra.

En sus casi 300 páginas se derrocha arte, cultura, tradición, innovación y generosidad. Son las características de los 97 profesionales que se han prestado a dar forma al producto madrileño para convertirlo en el verdadero protagonista de cada receta ancestral cuya inspiración se remonta al Madrid de los pueblos, del entorno rural, al Madrid de antes. Porque esta región es también rica en cultura gastronómica y producto propio que se reivindica cada día más en las cocinas de los restaurantes.

Son platos creados a partir de la experiencia y de la tradición culinaria madrileña, del pasado y del presente, con innovación y personalidad propia. Forman la cocina de ayer y de hoy y el sabor característico de cada uno de los 179 municipios de una Comunidad de Madrid donde convive campo y ciudad. Son platos que reivindican la tierra de libertad de donde salen sus ingredientes, la riqueza y la variedad de un patrimonio único que nos gusta compartir con el mundo. Como este *Sabores madrileños*.

Madrid, mapa de sabores

	Aceitunas/olivares		Flor de lúpulo		Pan y harinas
	Acelgas		Fresa		Peros y cerezas
	Ajo		Frutos secos		Pesca
	Anís		Ganado ovino		Queso de cabra
	Buey		Garbanzo		Ranas
	Cabra		Hierbas comestibles		Requesón
	Casquería		Higos		Setas
	Castañas		Huerta		Tomate
	Caza		Huevos		Toro
	Cerveza		Judías/Judiones		Vaca
	Chocolate		Leche/ Queso de vaca		Vermut
	Coles		Lentejas		Vino
	Coliflor		Licor de madroño		Yegua
	Conservas		Madroños		Yogur
	Chacinas/Embutidos		Melón		
	Espárrago		Miel		



Recetario



Sabores madrileños: Del campo a la mesa

EL OLIVAR. *Aceites y olivas*

EL GANADO, LAS CARNES. *El campo y el establo*

PECES Y CONSERVAS. *La pesca en el secano*

LA HUERTA. *Lo que va de ayer a hoy*

CEREALES Y LEGUMBRES. *Historia de un garbanzo*

LAS FRUTAS. *El regreso del madroño*

EL CORRAL. *Huevos y aves, el comodín de la cocina*

LÁCTEOS. *Leches y quesos, magia blanca*

LO SILVESTRE. *El bosque y el monte bajo*

LAS BEBIDAS. *En la copa y en el plato*





El olivar

Introducción

Aceites y olivas

Recetario

Bollos de aceite de Chapinería

**Queso de aceite, variedad
hojiblanca, al queso curado de vaca**

Tortas de Arganda

**Alcachofas al carbón
con salsa de ajoblanco**

**Arroz en escabeche
con aceitunas negras**

**¿Te apetece un vermut?
Conejo y aceituna de Campo Real**

Aceites y olivas

Si hay un cultivo que define la agricultura de la España interior es el olivo, y lo viene siendo desde que los fenicios nos regalaron la primera plantita y aquí se desperpezó a sus anchas. Resistente, agradecido, generoso, ha servido para sujetar la tierra, para frenar la desertización, para llamar a la lluvia con sus perennes hojas verdes y poblar las laderas más imposibles y los pedregales menos fértiles y para unir y alimentar las tres culturas, las tres patas que nos han forjado en un pilar común, el de la cocina. Porque es bien sabido que lo que caracteriza a una cocina es la grasa con la que se guisa y se adereza. Marca tanto que es lo que reconoce un bebé como cocina materna, lo que cincela para siempre sus gustos, antes de dejar de mamar.

Como el olivo estaba ahí desde siempre, y simplemente se dejaba hacer en gigantescas plantaciones y en cooperativas, ha sido uno de los últimos cultivos que en este país se han modernizado en busca de la calidad. Pero le llegó la hora. Y en la Comunidad de Madrid también.

En Atocha, en 1560, se cita un inmenso olivar, pero ya en 1484 la normativa proteccionista admitía que entrase aceite a la ciudad porque no había suficiente para la demanda. De mucho antes, en el siglo XIII, existía en la región al menos una almazara, concretamente en Valdilecha. Así lo recoge la documentación más antigua, el libro *Historia de Valdilecha, un pueblo de Madrid*, de don Vicente Cristóbal López.

En la Comunidad, los olivos representan actualmente más del 60 % de la superficie cubierta de leñosos. La mayoría son de la variedad cornicabra, y menos de arbequina, picual, carrasqueña, verdeja... Se extienden por 97 municipios, sobre todo en la zona suroccidental, en la comarca de Las Vegas y La Campiña: Villarejo de Salvanés, Villalbilla, Chinchón, Arganda del Rey, Morata de Tajuña, Colmenar de Oreja, Valdaracete... y, para aceitunas de mesa, se recogen históricamente en torno a donde se procesa, en Campo Real, aunque hay parcelas de olivo salpicadas prácticamente por toda la geografía de la Comunidad, como memoria de tantos siglos en los que fue un bien de primera necesidad, un cultivo de subsistencia que había de hacerse en cada casa.

Aún hoy ocupan a unos 4.000 olivareros, y su porte serio, su imagen de eternidad, cubren cerca de 28.000 hectáreas, de las que más de 3.000 se cultivan de forma ecológica certificada y 15.000 y 15 almazaras están inscritas en la D.O., que nació en 2007.

Municipios del sureste de Madrid, mayores productores de aceite:

Ambite	Perales de Tajuña
Arganda del Rey	Rivas Vaciamadrid
Belmonte de Tajo	Tielmes
Carabaña	Valdaracete
Chinchón	Valdelaguna
Colmenar de Oreja	Valdilecha
Estremera	Villaconejos
Fuentidueña de Tajo	Villamanrique de Tajo
Morata de Tajuña	Villar del Olmo
Orusco de Tajuña	Villarejo de Salvanés

La mayor parte de la elaboración de aceite en la región se realiza en las cooperativas, de modo que el empleo, y no solo el agrícola, se genera en los pueblos, en el medio rural, y a la vez es una garantía de perpetuar el cultivo.

Pero lo que más ha influido en el desarrollo del sector olivarero es la apuesta por la calidad, de modo que aquellas garrafas de plástico se han transformado en cuidados envases de menos de un litro, con colores que preservan el aceite de la luz, que puede oxidarlo. Y el propio aceite procede exclusivamente de aceitunas recogidas directamente del árbol, no del suelo, y el que lleva el sello de la D. O. es exclusivamente el virgen extra. *Virgen* significa que no ha recibido más tratamiento que ser exprimido de la oliva por medios físicos, sin aplicación de calor ni de ningún procedimiento químico extractivo. Es decir: jugo de aceituna. *Extra* es el calificativo que recibe por los resultados del análisis del laboratorio y de la exigente cata organoléptica, la que garantiza su aroma, sabor, tacto y sus características gastronómicas, como la resistencia a las altas temperaturas.

El IMIDRA, en la finca La Chimenea, en Aranjuez, en el Centro de Olivicultura, viene desarrollando un programa de análisis del olivar y mejora de la calidad del aceite, tanto en las técnicas y conocimientos aplicados al cultivo del olivo como respecto a la elaiotecnia, es decir, la elaboración, extracción y conservación de aceites, incidiendo de forma muy precisa e intensa en la formación de los profesionales olivareros, del campo y de la industria.

En La Chimenea se elaboran unos 35.000 kilos anuales que se destinan a la producción de aceite virgen extra, dedicados a continuar con los ensayos e investigaciones que promueve la Comunidad de Madrid. El centro dispone de 25 hectáreas distribuidas en 12 parcelas con diferentes diseños y objetivos, para realizar ensayos con variedades, manejo del suelo, riego, marcos de plantación, olivar ecológico y poda. Por un acuerdo, el aceite elaborado se entrega al Banco de Alimentos.

Aceitunas y encurtidos

Cada vez se comercializan más aceitunas envasadas y menos graneles. En Madrid se elaboran unas de las aceitunas más famosas, con nombre propio y con denominación de origen: las de Campo Real, que cubren más del 75 % de las elaboradas en la Comunidad. Las aceitunas de Verdeo siempre se cuidaron en la región, y en especial las de Campo Real se ganaron merecido prestigio por las características de su aliño y de su curación, una elaboración muy particular en la que el aderezo juega un papel muy importante, con un peculiar equilibrio de hierbas campestres aromáticas como tomillo, hinojo, orégano, laurel, mejorana, ajo...

La aceituna de mesa se recolecta mucho antes que la de aceite, entre septiembre y octubre, y por los métodos de conservación esa fruta precoz se puede conservar y consumir durante todo el año. El aliño de Campo Real tiene un estilo común, pero no hay dos elaboradores ni dos aliños iguales, con sus secretos mantenidos generación tras generación. Incluso entre las olivas hay diferencias, porque se elaboran dos variedades aceptadas por la D. O.: manzanilla de Campo Real y manzanilla cacereña. Después de la recolección, y aunque estén en su punto justo de madurez para la elaboración, las aceitunas recién cogidas se tratan para eliminar su característico sabor amargo, que puede ser bastante intenso. Durante siglos se lavaban y se guardaban en agua y sal en grandes tinajas que aún se conservan en el pueblo. De ahí se extraían las que hiciera falta para aliñarlas, pero antes se pasaban por sosa y se volvían a lavar a conciencia, con lo que quedaban algo insípidas, capaces de atrapar con ansia los aromas de los aliños. Actualmente, el paso desde la salmuera es el momento de hacer la selección de frutos por tamaño y color para adecuarlas a los requerimientos de la D. O. Y, en algunos casos, para intensificar la tersura, se agrega un compuesto de calcio.

El IMIDRA ha estudiado paso a paso todo el proceso, que es diferente en cada empresa, y las condiciones de los lagares y los almacenes de elaboración, con el fin de definir el ideal

Almazaras en la Comunidad de Madrid

Aceite de Oliva Campo Real S. L. (Campo Real)

Aceitera de Arganda
Sociedad Cooperativa (Arganda del Rey)

Aceites Naturales de España S. L. (Torremocha del Jarama)

Cooperativa Aceitera de Tiernes (Tiernes)

Cooperativa del Campo Santo Cristo (Colmenar de Oreja)

La Aceitera de la Abuela S. L. (Titulcia)

Oleum Laguna S. L. (Villacanejos)

Recespaña Sociedad Cooperativa (Villarejo de Salvanés)

SAT 1680 Santiago Apóstol (Villa del Prado)

SAT 1431 San Esteban Protomártir (Cenicientos)

SAT 1432 Virgen de la Nueva (San Martín de Valdeiglesias)

SAT 1433 La Peraleña (Perales de Tajuña)

SAT 1681 Virgen del Rosario (Chinchón)

SAT 2908 Santa Lucía (Carabaña)

SAT 4479 Almazara La Concepción (Navalcarnero)

Sociedad Coop. del Campo Aceitera (Villarejo de Salvanés)

Vinos y Aceites Laguna S. L. (Villacanejos)

Virgen de la Oliva Sociedad Cooperativa (Valdelecha)

Envasadora

Villa Oleum S. L. (Valdaracete)

de maduración, salinización, textura, higiene... y la forma de obtenerlos para presentar al mercado un producto homogéneo, seguro y de óptima calidad.

La aceituna contiene minerales, aporta vitaminas A y C, es antioxidante y aporta hierro y polifenoles que son una ayuda para la memoria porque reducen el estrés oxidativo de las células cerebrales. En la cocina y en la mesa puede ser más que un aperitivo, ya que se emplea como ingrediente y decoración en la elaboración de variadas recetas de cocina.

Bollos de aceite de Chapinería

Joaquín Felipe

En Chapinería, perteneciente a la comarca de la Sierra Oeste de Madrid, elaboran esta receta en grandes cantidades durante las fiestas patronales de la Virgen del Rosario (primer fin de semana de octubre). El gran protagonista es el aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid. «En nuestro país se está recuperando la cultura del buen aceite. El productor se ha dado cuenta de que, además de contar con una buena materia prima de base, es importante la técnica utilizada a la hora de pensar y de elegir la aceituna». Esta receta es una versión del chef Joaquín Felipe, pero además se pueden comprar en la panadería de la plaza del pueblo y disfrutarlos en cualquier momento del año.

Ingredientes

500 cl aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid

4 huevos

150 g manteca

250 g azúcar

1 sobre de levadura

1 kg harina

50 g almendras

50 g piñones

La ralladura de dos limones y un poco de naranja

2 copitas de anís

1 copita de orujo

20 g canela

20 g anís molido

El zumo de un limón y una naranja

10 g sal

Elaboración

Se ponen a freír en el aceite, en una sartén, una cáscara de naranja y un trocito de pan. Cuando estén fritos, dejar enfriar el aceite y colar en un bol. La manteca se pone también en una sartén a freír a fuego débil hasta que se derrita completamente y se deja enfriar. En el bol con el aceite y la manteca, echar el azúcar y el resto de los ingredientes, excepto la harina. Los anises, las almendras y los piñones se machacan previamente.

Remover muy bien hasta que el azúcar se haya disuelto en la mezcla. Después, se va añadiendo la harina y removiendo a la vez con una cuchara de madera hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos. Si se sigue pegando la masa al recipiente y a las manos, añadir un poco más de harina. Amasar durante unos 15 minutos y después dejar reposar alrededor de dos horas.

A continuación, extender la masa en la encimera con las manos dejando un grueso de dos centímetros aproximadamente y darle forma con los moldes (o con un vaso pequeño). Se colocan en una bandeja y se meten en el horno (precalentado a 180 °C) durante unos 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, sacarlos con cuidado de la bandeja y pasarlos al azúcar.

Se dejan enfriar en una rejilla. Se pueden consumir acompañando un café, té o crema de orujo.

Nota del chef.

En Chapinería y los pueblos de alrededor se preparan unas gachas dulces llamadas «los Puches», de origen castellano-mancheño, conocidas también como «comida de ánimas», porque eran elaboradas para los difuntos.



Queso de aceite, variedad hojiblanca, al queso curado de vaca

Paco Roncero

Paco Roncero, madrileño de segunda generación, tiene todo su interés profesional puesto en el restaurante Paco Roncero (con dos estrellas Michelin), también conocido como La Terraza del Casino, donde mantiene el clasicismo y la tradición, pero versionados con nuevas técnicas culinarias. Elabora sus recetas con su propio aceite, un producto del que es un declarado admirador: «Para mí, el aceite de oliva virgen extra es uno de los productos más maravillosos que existen. Nuestra idea es hacer que el aceite de oliva sea el protagonista de los platos. Lo que hacemos, a nivel técnico, es cambiar la grasa del queso de vaca curado (a ser posible, utilizamos quesos de la Comunidad de Madrid) por aceite de oliva virgen extra. En esta ocasión, hemos utilizado la variedad hojiblanca por su fuerza y sabor, pero también por su sutileza aromática. Es un plato que se come templado, porque a nivel de textura es muy similar a una torta del Casar».

Ingredientes

Suero del queso de vaca curado:

100 cl agua

100 g queso de vaca curado rallado

Base del queso de vaca curado y aceite:

1 g goma garrofin E 410

1 g goma xantana

2 g hoja de gelatina

100 cl suero del queso de vaca curado elaborado antes

100 cl aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid variedad hojiblanca

Pan de coca:

48 g harina de trigo floja

28,5 cl leche entera

1,5 g levadura prensada

1 g sal fina

Otros:

0,5 g pimentón dulce

Elaboración

Suero del queso de vaca curado:

Cortar el queso a trozos pequeños irregulares. Poner el agua en un cazo y, cuando levante el hervor, añadir el queso troceado. Remover hasta que el queso se disuelva y dejar infundonar durante 15 minutos fuera del fuego. Pasar la pasta de queso por un colador y extraer todo el suero, desechando la pasta del queso. Poner a punto de sal.

Base del queso y aceite:

Mezclar el aceite de oliva con las dos gomas, goma garrofin y goma xantana, en un cazo de acero inoxidable. Hervir el suero del queso y añadir al aceite poco a poco para que se hidraten las gomas. Mezclar hasta conseguir una masa totalmente lisa y sin grumos, y añadir la hoja de gelatina, previamente hidratada en agua fría. Introducirlo en un sifón de soda y cargar con el gas. Dejar reposar 10 minutos, y pasado este tiempo, extraer el gas del interior del sifón, dejando el mismo en posición vertical.

Pan de coca:

Poner todos los ingredientes, excepto la sal, en la máquina amasadora con el gancho y trabajar a velocidad media durante cuatro minutos. Pasado este tiempo, añadir la sal y trabajar un minuto más. Sacar el empaste de la máquina y amasar cinco minutos a mano. Dejar reposar la masa en la nevera durante tres horas, bien tapada con un paño húmedo. Estirar la masa con la ayuda de una máquina de estirar pasta hasta conseguir láminas de 0,2 cm de grosor. Cortar 8 rectángulos de 5 x 30 cm de lado. Hornear durante dos minutos a 210 °C hasta que la masa esté bien dorada y crujiente. Guardar en un túper hermético.

Presentación:

En el momento de servirlo, retirar la cabeza del sifón, una vez se haya descargado el mismo, y disponer la mezcla del interior sobre un paño de hilo y un molde redondo.

Nota del chef.

Calentar el queso y servir bien caliente con las tostas de coca. Disponer a un lado el pimentón para que el comensal se ponga al gusto.



Tortas de Arganda

Javier Mata

La torta es un producto típico de Arganda del Rey. Probablemente de procedencia árabe, es un dulce realizado por las familias de la localidad desde hace siglos. A principios del siglo XIX, debido a la popularidad que tenían las tortas en el pueblo, las primeras pastelerías comenzaron a elaborarlas en sus obradores. En 1904 se funda una pequeña pastelería en la plaza de Arganda del Rey llamada La Moderna. El hijo del pastelero llevaba las tortas en cestos de mimbre a la estación del tren de Arganda para venderlas a los pasajeros. Gracias a ello, las tortas de Arganda empezaron a ganar fama por los pueblos de la Comunidad de Madrid y hasta en la capital.

Actualmente, la torta de Arganda se sigue elaborando artesanalmente en la pastelería La Moderna por nietos y bisnietos del primer pastelero, manteniendo su fórmula original.

Ingredientes

Masa madre:

170 g harina fuerte

6 cl leche

20 g azúcar

10 g levadura

1 huevo

Masa de las tortas de Arganda:

650 g harina fuerte

26 cl aceite de oliva suave D. O. Madrid

25 cl agua

120 g azúcar

30 g anís en grano

10 g sal

Ralladura de un limón

Ralladura de una naranja

1 huevo

Elaboración

Elaborar la masa madre el día anterior mezclando 170 gramos de harina, 6 cl de leche, 20 gramos de azúcar, 1 huevo y 10 gramos de levadura. Dejar reposar 24 horas a temperatura ambiente.

Obtener la ralladura del limón y la naranja y mezclarla con 26 cl de aceite de oliva suave D. O. Madrid, 25 cl de agua, 120 gramos de azúcar, 10 gramos de sal, un huevo y 30 gramos de anís en grano.

Añadir 650 gramos de harina de gran fuerza y la masa madre elaborada el día anterior. Amasar hasta obtener una masa fina y elástica.

Obtener de la masa porciones de 150 gramos, darles forma redondeada y dejarlas fermentar durante 12 horas.

Una vez fermentadas las tortas, se pintan con huevo líquido por la superficie, se espolvorea azúcar humedecido al gusto y se hornea a 200 °C de 12 a 14 minutos.

Nota del chef.

La pastelería La Moderna (www.pastelerialamoderna.com) nació en 1904 y hoy, la tercera generación, con Javi y su mujer, Piluca, al frente, sigue manteniendo la tradición familiar y la artesanía ampliada con elaboraciones nuevas y panes. Su segundo local es la cafetería La Poveda.



Alcachofas al carbón con salsa de ajo blanco

Pedro Olmedo

Se sabe que desde el siglo XIII existía en la Comunidad de Madrid el aceite, sobre todo en la zona de Valdilecha, donde los olivos de la variedad cornicabra ocupan el 60 %. Aunque en la actualidad podemos ver olivares en prácticamente toda la provincia, es en la zona de la comarca de Las Vegas y La Campiña donde más aceite se produce.

En esta receta, elaborada por el chef Pedro Olmedo, del restaurante Puertalsol de Madrid, el uso del aceite es clave, sobre todo porque sirve de conservación, por lo que la receta se puede tener en carta durante todo el año.

Ingredientes

12 alcachofas frescas

200 g aceite de oliva refinado D. O. Madrid

200 g aceite de girasol

Ajoblanco:

200 g almendras

50 g pan blanco

1-2 ajos pelados

100 g aceite virgen extra

50 g vinagre de Jerez

Sal en escamas

10 g cebollino picado

Elaboración

Limpiar las alcachofas del pie, hojas exteriores más duras y el centro fibroso. Sumergirlas en la mezcla de aceite de girasol y oliva de la D. O. Madrid y llevar a fuego flojo a confitar hasta que estén bien tiernas.

Ecurrir, decantar el aceite y hacer conserva al vacío de las mismas, bien sea en bolsa o en tarro de cristal.

En la víspera de servir la receta, mezclar todos los ingredientes del ajo blanco, salvo el aceite, y dejarlos macerar en frío, en la nevera. Triturarlos al día siguiente, incorporar el aceite poco a poco hasta formar una pasta homogénea y colar. Conservar fresco.

Al momento de usar, escurrir las alcachofas e introducir las en horno de carbón a alta temperatura para que se doren y tomen sabor.

Emplatarse la alcachofa caliente con el ajo blanco fresco. Decorar con cebollino.

Nota del chef.

Esta receta es uno de los bocados estrella del restaurante Puertalsol, en el centro de Madrid (www.puertalsol.com), capitaneado por los chefs Pedro Olmedo y Alberto Chicote.



Arroz en escabeche con aceitunas negras

Juanjo López Bedmar

España es el primer productor de aceitunas de mesa del mundo, y aquí en Madrid encontramos unas de las más famosas y consumidas: las olivas de Campo Real. Esta receta que propone Juanjo López Bedmar, de La Tasquita de Enfrente (www.latasquitadeenfrente.com), tiene su origen en un plato popular de la zona de Jaén; sin embargo, los grandes protagonistas de este arroz son dos de las estrellas de Madrid: su aceite y sus aceitunas.

Ingredientes

120 g arroz bomba

1 cebolla

1 tomate

180 g bonito escabechado

Aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid

220 g aceituna negra

5 hebras de azafrán

4 ramitas pequeñas de romero

Elaboración

Cortar la cebolla en *brunoise*, despepitar y cortar el tomate en dados.

Sofreír en una cacerola grande, con una cucharada de aceite de oliva, la cebolla y el tomate. Cuando esté dorada la cebolla, añadir el arroz, el escabeche y las aceitunas. Remover bien para que no se pegue.

Añadir 30 cl de agua que previamente se habrá infundido con las hebras de azafrán, dejar cocer durante 18 minutos sin parar de remover y retirar.

Dejar reposar y servir.

Nota del chef.

Antes de servir este plato, quemar someramente el romero y añadirselo inmediatamente al arroz.



¿Te apetece un vermut? Conejo y aceituna de Campo Real

Yanira Castro

La costumbre del vermut de aperitivo acompañado de olivas es un placer de fin de semana para los madrileños. Las aceitunas incluidas en la Denominación de Calidad Aceitunas de Campo Real son de las variedades manzanilla de Campo Real y manzanilla cacereña, conocidas por su particular aderezo artesanal con productos naturales como tomillo, hinojo, orégano, ajos, laurel, cominos o mejorana, que les dan su sabor característico. Se recogen en octubre, mes en que empieza la caza, y el humilde conejo es una de las piezas más comunes dentro de la caza menor.

Yanira Castro Terán es desde hace 14 años la jefa de cocina del restaurante Nuevo Club, donde es feliz con todos los medios que necesita y una clientela segura y fiel que la obliga a ser imaginativa y creativa: «La cocina tradicional madrileña es la suma de todas las personas no solo que nacen, sino que pasan por la capital, desde arrieros transitando por la Cañada Real hasta cocineros franceses requeridos por la nobleza borbónica».

Ingredientes

*Medio conejo troceado
y con el hígado*

300 g papada de cerdo picada

1 manita de cerdo

*100 g aceitunas de Campo Real
deshuesadas y troceadas*

50 g nata

2 huevos

10 cl vino de Oporto

10 cl brandy

4 láminas de gelatina

10 cl vermut rojo

5 cl agua

2 hojas de laurel

5 granos de pimienta negra

Sal

Nuez moscada

3 clavos

1 cabeza de ajo (reservar un diente)

2 ajetes

Elaboración

Marinar el conejo con la papada picada y el *brandy* durante 24 horas.

Cocer la manita de cerdo en agua, con la pimienta, el clavo y la cabeza de ajo hasta que esté blanda. Dejar que temple y deshuesar.

Mezclar ajo y ajete picados con la papada de cerdo picada, las aceitunas de Campo Real, la manita troceada, nata, la carne de conejo previamente deshuesada y troceada, sal, pimienta molida, nuez moscada, huevos batidos y vino de Oporto.

Poner la mezcla en un molde de cerámica engrasado y hornear tapado aproximadamente una hora. Luego, dejar que se enfríe.

Gelatina:

Mezclar el agua caliente, el vermut y las láminas de gelatina previamente remojadas y escurridas. Colar y reservar en frío hasta que se solidifique.

Nota del chef.

Servir la terrina porcionada con la gelatina de decoración.







El ganado, las carnes

Introducción

El campo y el establo

Recetario

Cabrito lechal asado
de Santa María de la Alameda

Costillar de cabrito a baja
temperatura con su jarrete

Cabrito de Guadarrama con miel
de la sierra, frutas y espárragos

Lomo de vaca madurada con
trinxat de berza y teja de miel

Morrete de ternera al curry rojo

Hamburguesa Grumete

Bokado de dioses: carrillera
con cigalitas al estilo *thai*

Cochinillo chulapo
con puré madrileño

Cochinillo asado al estilo castellano

Caldereta de cordero lechal

Jarrete de cordero lechal, berenjena
a la llama, tendón y tuétano

Manitas de cordero de raza
churra colmenareña

Olla morateña

Bocata de gallinejas

Callos a la madrileña

Callos de Carabanchel

Rabo de toro estofado

El campo y el establo

La carne ha sido y es el alimento más apreciado por la humanidad. Siempre estuvo investida de cualidades salúferas e incluso de poderes mágicos, aunque hoy, en los países más desarrollados, está en cuestión por razones tanto ecológicas como económicas y médicas. Pese a eso, sigue siendo el alimento más deseado; de hecho, los vegetarianos suelen imitar las presentaciones y recetas de los carnívoros usando ingredientes vegetales. En la historia de España, el cordero ha sido la carne más valorada, la única consensuada y venerada por las tres religiones-culturas que han forjado la gastronomía de este país.

En la Comunidad de Madrid conviven vacas, cerdos, ovejas y cabras distribuidos en el mapa según el clima y los pastos, en general vacas y cabras en el norte y ovejas en el sur. Hay 4.800 explotaciones ganaderas que suman cerca de dos millones de animales, incluso algún bóvido no habitual, como los búfalos de una explotación de Torrelotones que también cría ganado ovino.

Tenera

La asociación de ganaderos adscritos a la Carne de la Sierra de Guadarrama produce ganado vacuno tanto en Somosierra, Lozoya y Gredos, Collado Villalba, Collado Mediano, El Escorial, Moralarzal, Galapagar... como en zonas de vegetación y clima similar como Colmenar Viejo, Hoyo de Manzanares, Manzanares El Real; incluso en la llamada Sierra Pobre, en Robregordo, donde pastan cabras, vacas y yeguas... Crían raza autóctona avileña y las limusín y charolés, perfectamente adaptadas en rendimiento y calidad. Se crían en el campo (extensivo) desde que dejan de mamar, a los 6 o 7 meses, hasta el periodo de cebo con cereales. La asociación incluye ganaderos, mataderos y comercialización con su marca. Una garantía que se basa en el control del proceso para mantener el nivel de calidad y la seguridad de trazabilidad de cada filete que se vende. Para ello los inspectores controlan a los animales desde el campo hasta el etiquetado, desde la alimentación hasta las condiciones de higiene y ergonomía de su hábitat, su sacrificio y despiece y marcado de cada pieza. El resultado se convierte en ternera, añojo y cebón con edad entre 11 y 18 meses, que se venden la mitad en la capital y la otra mitad en los municipios de la Comunidad, sobre todo en el norte y en los más turísticos.

Su aspecto en crudo es ligeramente húmedo, rojo, de textura firme y no gomosa, con equilibrio de músculo, grasa infiltrada y grasa intramuscular, donde realmente residen el sabor y su intensidad. En la cocina no pierden agua en la sartén y en el plato resultan jugosas, tiernas y de intenso sabor.

IMIDRA desarrolla proyectos de mejora genética y para

umentar la rentabilidad de las explotaciones y la conservación de los usos tradicionales con el fin de conservar las razas autóctonas, como la berrenda, algunas en peligro de extinción. Para ello entregan reproductores seleccionados a las explotaciones ganaderas de la región y facilitan el uso de sistemas de reproducción asistida que permitan aumentar la rentabilidad de estas explotaciones en la Comunidad de Madrid. La finca de Riosequillo, en Buitrago del Lozoya, es un núcleo de ganado vacuno de raza avileña-negra ibérica creado para el fomento, selección y mejora de la raza. Producen carne de calidad (IGP Carne de Ávila) y realizan actividades de formación, divulgación y transferencia al sector, así como investigación sobre la ecología de las diferentes comunidades de pastos, o la interacción entre la ganadería y la fauna silvestre. En Navalafuente, cerca de Bustarviejo y Miraflores, hay una actualizada explotación de vacas. Gargantilla del Lozoya, Pinilla del Valle y Gascones destacan por una gastronomía típicamente serrana de las carnes que proporciona su ganadería, tanto de vacuno como de lanar. Y en Majadahonda, que casi es zona metropolitana, pervive una tradición agropecuaria incluso con un importante centro de inseminación.

En Aranjuez, en la finca Las Infantas se crían también angus y wagyu, la famosa raza que en Japón ceban con cerveza y miman con masajes. En Colmenar de Arroyo, en una finca que trabaja desde el campo hasta la comercialización y que ya tiene réplicas en Toledo y Portugal, se cría entre otras la raza mertolengo, machos castrados que cumplen entre 4 y 5 años y se alimentan libres en los pastos y con pienso especial de cereales, diseñado y elaborado por la empresa, que se disemina a diario por toda la finca. La carne se vende con tres semanas de maduración. En Ciempozuelos, cuna de la raza berrenda, Colorao, una finca con más de 500 cabezas, ha recibido en varias ediciones el premio al mejor semental. En Cabanillas de la Sierra, además de vacuno de carne, está la mayor concentración de cabezas de toros de lidia. Y en general, el nivel de la ganadería y comercialización bovina en la región está al nivel de lo mejor de Europa.

Ovejas y cabras

A pesar del urbanismo que está poniendo puertas al campo, aún se pueden encontrar rebaños de ovejas pastando por la Dehesa de Valdelatas, en Alcobendas, San Sebastián de los Reyes o Paracuellos del Jarama. Y esa tradición ganadera ha dejado huella incluso en la toponimia de villas como Ribatejada, ya que las ribas son los refugios de pastores con su ganado. En la finca de La Chimenea, en Aranjuez, los técnicos del IMIDRA mantienen

y explotan un rebaño de rubia de El Molar y otro de colmenareña, cada uno de unas 125 cabezas, buscando preservar al máximo la pureza de ambas razas. Todos los animales están inscritos en sus libros genealógicos y se crían en régimen semiextensivo, que combina el pastoreo con un suplemento de alimento en pesebre. Este proceso se basa en un exhaustivo control de la descendencia, evitando cruces que produzcan consanguinidad y realizando una selección morfológica que elimine caracteres no deseables para la pureza de estas razas ovinas. Y tanto esos logros como la genética original autóctona se preservan en los bancos de germoplasma, como el del CENSYRA, en Colmenar Viejo. Se trata de conservar en condiciones idóneas y por tiempo indefinido material genético (semen, embriones, ovocitos, etc.) de animales que tienen interés por su valor productivo o por pertenecer a razas en peligro de extinción. En Colmenar, encontramos una ganadería de lechal de ovejas de raza churra colmenareña que está dirigida por la quinta generación de la familia, que las cría de forma tradicional en una finca de 1.000 hectáreas de encinas donde comen bellotas. De ellas nacen corderos de gran calidad, unos 6.000 anuales, y para potenciar el consumo los ganaderos han creado recetas propias de hamburguesas y pinchos morunos.

La cabra autóctona es la del Guadarrama, de la que hay unos 7.500 ejemplares entre las 20.000 cabras de la Comunidad. Una explotación ganadera caprina en Villamantilla, que pertenece a la Asociación de Criadores de Ganado Caprino Raza del Guadarrama, cuenta con 370 animales y ha sido beneficiaria, como otras muchas, de ayudas del programa agroambiental de mantenimiento de razas autóctonas en peligro de extinción de la Comunidad de Madrid, dado que su labor facilita la pervivencia de oficios tradicionales, contribuye a la dinamización de economías pequeñas o familiares y favorece la explotación de terrenos difícilmente utilizables en zonas de montaña. La innovación es añadir a su alimentación el bagazo de elaboración de las cervezas, es decir, las partes no solubles de las maltas, lo que queda del proceso de maceración después del filtrado, dadas las propiedades nutritivas de esos cereales.

Cerdo y embutidos

La Comunidad de Madrid produce más de 85.000 toneladas anuales de carne de cerdo, entre blanco e ibérico, que son procesadas para su consumo como carne fresca y embutidos. Un alimento muy versátil, pues puede ser ahumado, al horno, asado, frito, en salazón o como embutido. alguna de estas empresas, como la de Tres Cantos, están entre las más florecientes de España.

En la Cuenca Alta del Manzanares, Reserva de la Biosfera, los cerdos blancos de la finca La Tejonera se crían en extensivo, tanto para venta en fresco como transformados en lomo, lomito, morcón, chorizo o salchichón.

En Villanueva del Pardillo, una piara de cerdos ibéricos busca bellota en la dehesa del Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama, una alimentación y un sistema de vida en el entorno natural que optimizan los ácidos grasos cardiosaludables

La genética original autóctona se preserva en bancos de germoplasma, logros como el del CENSYRA, en Colmenar Viejo

que contiene su carne. Y en Móstoles, una empresa familiar, una de las más antiguas de la región, presume de haber instituido la elaboración de lacón, jamón de Palma o estilo Westfalia, que ya llega al mercado internacional como «jamón de Móstoles», además de su mortadela embutida en tripa natural y ahumada. Y en los pueblos que pertenecieron a Segovia, como Navalagamella, se conserva la tradición gastronómica del cochinitillo, así como en Cobeña se ha afamado un encuentro motero en loa del cerdo: la Motopancetada. Y aunque el surtido de embutidos locales de la Comunidad es muy amplio, Nuevo Baztán celebra con una longaniza foránea, la chistorra, su plato típico. La razón es su origen, el nacimiento del pueblo, el 9 de octubre de 1723 gracias a la idea y tenacidad de un preclaro ingeniero navarro, Juan de Goyeneche.

Casquería

Pero si una producción cárnica tiene alcurnia, historia y fama de castiza en la cocina madrileña son las gallinejas, zarajos, carrilleras, casquería entre la que destacan los callos, que ya en 1599 en el libro *Guzmán de Alfarache* se definen como «revoltillos hechos de las tripas, con algo de los callos del vientre».

Las empresas madrileñas líderes llegan a envasar diariamente 20.000 kilos de callos que menudean en los refrigeradores de los mercados y en todas las barras de las tabernas, donde se suele completar con morro y patas la receta. Algunas son casi centenarias y mantienen las fórmulas de toda la vida, sin cambiar más que el tamaño y la higiene de sus ollas y sus instalaciones.

Cabrito lechal asado de Santa María de la Alameda

Joaquín Felipe

Santa María de la Alameda es pueblo fronterizo de la Comunidad de Madrid, en la Sierra de Guadarrama, y es una de las alacenas madrileñas que guarda con mimo el secreto de tener los mejores cabritos lechales de la zona. A tan solo 20 minutos de El Escorial, siguiendo la carretera del puerto de La Cruz Verde, se descubren un camino de verdes laderas por las que pasta tranquilo el ganado, riachuelos caudalosos y un intenso y delicioso aire a hierbas silvestres, entre las que predomina el romero salvaje. Esta es una de las recetas tradicionales de este pueblo, interpretada para este libro por el chef Joaquín Felipe.

Ingredientes

2 kg cabrito lechal limpio de cabeza y vísceras, cortado en cuatro (pierna, paletilla y el costillar en dos)

25 cl aceite de oliva

Un vaso de vino blanco

Una cebolla

Una cabeza de ajo

Sal

500 g patatas

Elaboración

Sazonar la carne y disponer en una fuente de barro con la cebolla cortada en cuatro y el ajo cortado a la mitad.

Regar con el aceite de oliva D. O. Madrid.

Precaentar el horno a 180 °C y hornear durante 20 minutos. Pasado este tiempo, añadir las patatas cortadas en cubos pequeños con un tamaño aproximado de 2 centímetros, y un chorrito de vino blanco.

Voltear la carne y volver a hornear otros 20 minutos.

Servir en la misma bandeja en el centro de la mesa y emplatar cada pieza con patatas y un trozo de cebolla.

Nota del chef.

Es típico acompañar este plato con otro de los guisos tradicionales de la zona, las patatas revolconas.



Costillar de cabrito a baja temperatura con su jarrete

Miguel Ángel Jiménez

Santa María de la Alameda, Los Molinos, Colmenar del Arroyo... La gran mayoría de los pueblos de esta zona son verdaderos templos de los asados. Esta es la versión renovada de una receta tradicional interpretada por el chef Miguel Ángel Jiménez, del restaurante La Catapa, una taberna con solera que ha sabido posicionarse durante los años como una de las mejores de El Retiro.

Ingredientes

Costillar:

2 costillares de cabrito

6 dientes de ajo de Chinchón

Sal

Laurel

10 cl aceite de oliva virgen extra

Bolsa de vacío

Jarrete:

4 jarretes de cabrito

2 l caldo de pollo

1 puerro

1 cebolleta

2 zanahorias

1 calabacín

2 dientes de ajo de Chinchón

1 cucharada de especias ras el hanout

Azafrán

Guarnición:

Harissa

4 espárragos verdes

4 ajetes

2 cebolletas tiernas

Elaboración

Costillar:

Sazonar y envasar los costillares con todos los ingredientes y cocinar a 75 °C durante 24 horas. Sumergir las bolsas durante 4 minutos en un baño maría de hielo para cortar la cocción. Cuando esté templado, retirar todos los huesos, colocar en un molde con peso encima y dejar enfriar al menos dos horas.

Jarretes:

Dar forma a los jarretes, dorarlos y ponerlos a cocer durante 2 horas aproximadamente a fuego lento con el resto de ingredientes hasta que estén tiernos. Una vez estén cocidos, retirar los jarretes, colar y guardar con su jugo.

Guarnición:

Cocer las verduras por separado y dejarlas enfriar.

Presentación:

Cortar el costillar deshuesado en dados de unos 2 centímetros y dorarlos en una sartén con poco aceite. Calentar los jarretes glaseándolos con su propio jugo. Saltear las verduras con un poco de chalota picada. Colocar el jarrete en el centro de un plato. Poner alrededor los dados de costillar, adornar con las verduras y unas gotas de *harissa*.

Nota del chef.

El chef recomienda consumir el plato uno o dos días después de su elaboración, porque así queda mucho más sabroso y jugoso.



Cabrito de Guadarrama con miel de la sierra, frutas y espárragos

Gonzalo Hierro

Es un plato que reúne la esencia de la etnocultura madrileña, de su cocina más campera y serrana, con productos, como el cabrito de Guadarrama, casi perdidos en la gastronomía de la Comunidad; una manzana propia de la zona como es el pero de La Hiruela, de textura suave y sabor terroso, o referencias con denominación de origen, como las fresitas y los espárragos de Aranjuez. Un plato que recoge experiencias culinarias de antaño y técnicas contemporáneas con productos 100 % madrileños.

Ingredientes

Cabrito:

700 g carré de lomo (con el hueso limpio) de cabrito de la Sierra de Guadarrama

70 g miel de la Sierra Norte

30 g hojas de tomillo fresco

5 cl AOVE picual D. O. Madrid

10 cl vino blanco

4 g sal

2 g pimienta negra molida

La ralladura de un limón seca

1 bolsa con cierre hermético grande

Puré de pero:

5 peros maduros pelados y cortados en daditos

120 g puerro en juliana

5 cl vino dulce

3 g sal

1 g pimienta blanca molida

Aceite de oliva suave

Chutney de fresitas y espárragos de Aranjuez:

50 g fresitas de Aranjuez cortadas a la mitad

50 g espárragos de Aranjuez cortados en bastón

2 cl vinagre de vino tinto

8 g azúcar

6 granos de pimienta roja

Aceite de oliva suave

Elaboración

Carré de cabrito de la Sierra de Guadarrama:

Salpimentar el carré. Mezclar el resto de los ingredientes de la elaboración, introducirlos junto con el carré en la bolsa hermética y dejarlo en la bolsa en frío durante al menos 6 horas y un máximo de 12 horas. Una vez marinado, marcarlo en la sartén a fuego fuerte para que se caramelicé la parte exterior del cabrito. Para terminarlo, llevarlo a la brasa con el fuego en ascuas (terminando de consumir) durante 12 minutos por cada lado o en el horno a 150 °C durante 35 minutos. Dejar reposar con un trapo encima.

Para la salsa:

Reducir en una olla el marinado restante con la misma cantidad de agua hasta obtener una salsa brillante. Agregar sal al gusto y reservar para emplatar.

Elaboración del puré de pero:

En una sartén profunda con un chorrito de aceite, saltear el puerro hasta que coja color, incorporar el pero con la sal y la pimienta y seguir salteando a fuego fuerte. Cuando el pero esté cogiendo color se incorpora el vino y se deja reducir durante cuatro minutos a fuego fuerte. Triturar la mezcla y reservar para emplatar.

Elaboración del chutney de fresitas y espárragos de Aranjuez:

En una sartén con un chorrito de aceite, saltear a fuego fuerte los bastones de espárragos y las fresitas hasta que cojan color. Incorporar la pimienta y saltear. Incorporar el azúcar, y cuando esté derretida completamente y coja un poco de color, incorporar el vinagre y dejarlo reducir a fuego lento durante 4 minutos. Reservar para emplatar.

Emplatarlo:

Cortar el carré en seis porciones iguales dejando el hueso a cada una y disponerlas en el plato una junto a la otra. Poner unos puntos de puré de pero y bañar el cabrito con la salsa. Para terminar, decorar con las fresitas y los espárragos.

Nota del chef.

Gonzalo Hierro es chef a domicilio en Madrid, estuvo al frente de Bowl Bar y asesora desde Resilience.



Lomo de vaca madurada con trinxat de berza y teja de miel

Iñigo Urrechu

La carne de Guadarrama, de aspecto ligeramente húmedo, color rojo vivo y textura firme, es uno de los productos estrella de la alacena de la Comunidad de Madrid. El chef Iñigo Urrechu ha trabajado con el lomo de vaca aportándole las notas naturales y herbáceas propias de este tipo de carne, a lo que le añade una teja de miel de Madrid con sus aromas a romero, tomillo, retamas, encinas y cantueso.

Ingredientes

*1 kg lomo bajo de vaca
maduración de 4 meses*

4 lonchas de cecina de cebón

200 g patata cocida

100 g berza cocida

2 dientes de ajo

100 g panceta ibérica

60 g pan rallado

80 g azúcar glas

30 g mantequilla

35 g miel de Madrid

1 kg huesos de ternera

500 g carne de ternera para ragout

5 cl vino de Oporto

2 l vino tinto

3 zanahorias

200 g verde de cebolleta

3 cebollas

2 briznas de tomillo

1 l caldo de ave

1 bandeja de brotes de guisantes

Elaboración

Salsa de carne:

Tostar los huesos en una olla, retirar el exceso de grasas y reservar. Ahí mismo, dorar la carne e incorporar la verdura para que se poche bien. Agregar los alcoholes, flambear y poner a cocer con el caldo de ave. Cocer a fuego suave durante tres horas cubierto de líquido siempre (si es necesario, agregar más caldo). Colar y reducir hasta que tenga una textura de salsa mediante reducción natural.

Trinxat de berza:

Cocer la patata con piel, pelarla y pasarla por el pasapuré. Cocer en agua con sal, aceite y bicarbonato las hojas de berza sin tallo hasta que estén en su punto. En ese momento, hacer un refrito con los ajos picados y agregarlo a la elaboración. Colar y escurrirlo de agua apretando.

Picar la panceta ibérica y saltearla en una sartén hasta que coja color. Mezclar los ingredientes y ponerlo a punto de sal. Enfriar y, después, darle forma con un molde rectangular y marcarlo en plancha hasta que haga costra, sin quemar.

Teja de miel:

Mezclar el pan rallado y el azúcar, agregar la miel, volver a mezclar e incorporar la mantequilla fundida. Dejar reposar 24 horas.

Extender la masa en un Silpat lo más fino posible y darle forma de tira de unos 15 cm de largo por 3 de ancho. Hornear a 170 °C durante 8 minutos y ponerlo en caliente en un aro para que coja la forma del mismo.

Nota del chef.

Se corta el lomo a la mitad a lo largo, luego se le da otro corte para darle forma de taco. Se marca por todas sus caras en la parrilla y se pone a punto de sal.

Se coloca la teja de pie y dentro el trinxat caliente. Se hace un cono con la cecina que irá sobre el trinxat y se colocan los brotes encima del mismo cono.

La carne se coloca apoyada sobre estos, y se termina con la salsa caliente alrededor.



Morrete de ternera al curry rojo

José Sacristán

José Sacristán es un cocinero que siempre rinde homenaje al producto, podemos disfrutar de su cocina en el grupo gastronómico La Canica. Sus platos llevan el sabor tradicional hecho a su manera, nos prepara la casquería que tanto caracteriza al recetario con solera de Madrid. Para este libro ha trabajado con la carne de la Sierra de Guadarrama.

Ingredientes

2 morros de ternera de la Sierra de Guadarrama

2 cebollas

1 zanahoria

1 cabeza de ajo

10 clavos

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de pimentón picante

Media cucharadita de jengibre en polvo

Una pizca de comino molido

Una pizca de cardamomo

Una pizca de pimienta negra

Una pizca de cilantro en polvo

Media cucharada de galanga

2 cucharadas de mantequilla

3 tallos de citronela

4 hojas de lima

Sal al gusto

1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de maicena

4 l agua

1 lata de leche de coco

Elaboración

Dejar los morros de ternera en agua, vinagre, hielo y sal un día antes de la preparación en la nevera para quitarle fuerza y limpiar la carne.

Cocer los morros de ternera con una cebolla claveteada, ajo y sal.

En una olla, pochara con la mantequilla, la cebolla y la zanahoria. Cuando esté bien pochado, añadir las especias, los bulbos y las hojas de lima. Rehogar.

Añadir al pochado el caldo de cocción de los morros y dejar reducir.

Colar y espesar la salsa con la maicena diluida en la leche de coco. Mezclar con los morros y cocer cinco minutos.

Nota del chef.

Puede acompañarse con arroz blanco o con una ensalada de espinacas baby, cilantro fresco, tomates, aceite de sésamo, lima y sal en escamas.



Hamburguesa Grumete

Raúl Ocete

Raúl Ocete, casi tres décadas de experiencia como cocinero, ahora en La Nena. Estos últimos años los ha dedicado a formar a alumnos en Grado Medio de cocina y a la ONG Gastronomía Solidaria. El chef crea para esta ocasión la hamburguesa de Madrid con mucho *rock and roll* y un poco de *wey*, es decir, de buey de la Sierra de Guadarrama. Para elaborar esta receta, ha seleccionado dos de las partes más sabrosas de la vaca, el lomo bajo y la picaña, a las que ha añadido el aceite de Madrid, las aceitunas de Campo Real y el queso de cabra de la Sierra de Guadarrama.

Ingredientes

4 panes de hamburguesa de masa madre y aceite de oliva

960 g carne picada (60 % lomo bajo, 40 % picaña)

Sal

Tomate deshidratado ahumado

Tomate deshidratado

Aceite de oliva D. O. Madrid

Comino molido

Aceitunas de Campo Real en brunoise

4 patatas asadas

4 rodajas de queso de cabra

1 cebolla

Vino tinto de pitarra

Miel de Madrid

Mézclum de lechugas

Elaboración

Mezclar la carne picada con un poco de sal, comino y tomate deshidratado ahumado.

Hacer cuatro hamburguesas de 240 gramos con el pan.

Mezclar el tomate deshidratado con un poco aceite de oliva, sal y agua hasta que coja la textura de salsa, y reservar.

Pochar la cebolla en juliana unos minutos y añadir vino tinto de pitarra hasta que la cebolla esté cocida y el vino reducido. Añadir un poco de miel y reservar.

Tostar el pan, hacer la hamburguesa al gusto y cocinar el queso de cabra a la plancha.

Poner un poco de la salsa de tomate en el pan de hamburguesa, encima el mézclum de lechugas, seguido de la carne y el queso; a continuación, agregar un poco de cebolla caramelizada con la miel y tapar con el pan.

Nota del chef.

Esta hamburguesa es un clásico del Restaurante Pirata's, situado en el polígono industrial Urtinsa de Alcorcón. El chef recomienda acompañar esta hamburguesa con patata asada y salsa de tomate con la aceituna picada.



Bokado de dioses: carrillera con cigalitas al estilo *thai*

Eduardo Casquero

Eduardo Casquero, chef ejecutivo de Aldovea Catering, ha unido la carne de ternera de la Sierra de Guadarrama a la fusión con la tradición asiática en lo que ha llamado *Bokado de dioses*. En este plato encontramos la huerta de Las Vegas, Cabernet Sauvignon de la D. O. Vinos de Madrid, ajos de Chinchón y aceite de oliva de Morata de Tajuña.

Ingredientes

Lingote de ternera:

2 carrilleras de ternera
de la Sierra de Guadarrama

Chalota, cebolla, puerro, zanahoria,
tomate maduro, ajo y laurel

25 cl de vino tinto (cabernet)

10 cl pedro ximénez

20 cl AOVE, sal y pimienta

30 g Gelburguer

Concentrado de cigalitas:

500 g cabezas

4 tomates

1 cabeza de ajo de Chinchón

3 ramas de perejil

5 cl jerez seco y 5 cl jerez dulce

10 cl AOVE

Velo de cigalitas:

50 cl concentrado de cigalitas

2,5 g gelatina y 2,5 g agar-agar

Aceite de lima, jengibre
y lemon grass (aceite thai):

20 cl aceite de oliva

Lemon grass, piel de lima y jengibre

Puré de hinojo y jengibre:

1 bulbo de hinojo

10 cl leche de coco

5 g curry Korma (es el más suave)

1 cucharada de AOVE, sal fina

Polvo de aceite de cigalitas:

200 cl aceite de cigalitas (Sous Vide)

100 g maltodextrina

Lima fresca y cilantro

Crujiente de cigalitas:

100 g de polvo de cigalitas

Azúcar isomalt

1 brote de lima o lemon cress

1 flor de ajo morada

Elaboración

Aceite de lima, jengibre y lemon grass (aceite thai):

Meter todos estos ingredientes en una bolsa de vacío e infusionar durante al menos 24 horas.

Lingote de carrillera de ternera:

Limpia bien, retirar la grasa de la carrillera y salpimentar. Envasar al vacío junto con el aceite *thai*. Cocer en vacío durante 17 horas a 69 °C. Abatir de temperatura rápidamente (en menos de 10 minutos). Cortar en lingotes de 4 o 2 cm y conservar en frío.

Concentrado de cigalitas:

Pelar las cigalitas y reservar. Dorar las cabezas y elaborar un consomé o caldo muy reducido y clarificado junto con el mirin, el tomate concentrado, la soja y el puré de ñoras.

Velo de cigalitas:

Hidratar en agua templada la gelatina. Hervir el concentrado hasta los 90 °C y añadir el agar-agar. Templar el consomé y añadir la gelatina previamente hidratada. Colar sobre un gastro hasta unos 2 mm de espesor. Enfriar en la nevera.

Puré de hinojo (thai):

Cocer el hinojo con una cucharita de AOVE y una puntita de sal. Meter en Thermomix y triturar. Pasar por un colador fino. Rectificar de sal. Añadir la leche de coco y mezclar. Emulsionar con el aceite *thai*.

Polvo de cigalitas:

Pelar y limpiar las cigalitas en crudo y reservar los cuerpos. Deshidratar parte de las cabezas y peladuras en un horno o carro caliente unas tres horas a 70 °C. Triturar en Thermomix y hacer un polvo muy fino y homogéneo.

Crujiente de cigalitas:

Meter el azúcar isomalt en el horno a 180 °C unos 12 minutos. Sacar y espolvorear con el polvo de cigalitas. Romper en trocitos irregulares de unos 2,2 mm.

Acabado y presentación:

Con un biberón, poner tres puntos de puré de hinojo equidistantes y uno en el centro, más grande. Calentar el lingote de carrillera de ternera y colocar en el centro del plato. Colocar las cigalitas peladas en una bandeja, echar un poquito de sal Maldon encima de cada una y darle un golpecito de calor con soplete o salamandra. Poner encima el velo de cigalitas, el crujiente y el polvo de cigalitas. Terminar con los brotes de *lemon cress*, la flor de ajo y una cigalita.

Nota del chef.

Este plato surgió de un proyecto con ACYRE que perseguía recuperar platos de la cocina madrileña.



Carpaccio de manitas con chips de alcachofa y cigala

Javier Estévez

Tiene una sólida formación académica en la prestigiosa Escuela de Santiago de Compostela y un intenso y sabroso recorrido profesional dentro y fuera de España —Hotel Villa Magna, Cenador de Salvador, Doña Filo, Tragabuches, El Bohío o el dominicano Pura Tasca—. Pero, ante todo, Javi es una personalidad inquieta y encantadora, con suficiente osadía como para poner en pie La Tasquería en 2015 (una estrella Michelin), ensamblaje de tasca con casquería, en la que regala placer a los incondicionales de la cocina entrañable y demuestra a los escépticos que se puede hacer alta cocina aplicando conocimiento y genialidad a todo tipo de alimentos, como estas tradiciones madrileñas que aún tienen mucho que decir.

Ingredientes

Carpaccio de manitas:

1 kg manitas de cerdo
cortadas en mitades a lo largo

150 g cebolla

150 g zanahoria

100 g puerro

Laurel

Sal

Salsa de manitas:

Caldo de cocer manitas

100 g cebolla en juliana

50 g pimiento rojo en juliana

50 g pimiento verde en juliana

200 g tomate triturado

20 g pulpa de pimiento choricero

1 g comino, curry, clavo,
orégano, pimentón, tomillo,
pimienta negra, nuez moscada
(todo en polvo)

Chips de alcachofas:

6 alcachofas frescas

1 l aceite de oliva, sal

Cigalas:

4 cigalas

Aceite

Elaboración

Poner a cocer las manitas desde agua fría con sal y laurel. Una vez que hiervan durante 10 minutos, desechar ese agua y lavarlas bien. Volver a cubrir con agua fría junto con las verduras limpias, sal y laurel y cocer durante tres o cuatro horas hasta que los huesos se desprendan con facilidad.

Una vez cocidas, deshuesar con cuidado de no dejarnos ningún hueso, salpimentar y, con ayuda de papel film, realizar rollo de tres centímetros de grosor. Congelar.

Recuperar el caldo, colar y reservar.

Salsa de manitas:

Hacer un sofrito con la cebolla y los pimientos y, cuando esté pochado, añadir el pimentón, el pimiento choricero y el tomate triturado. Dejar cocer hasta que se forme una especie de mermelada y añadir las especias. Cocinar un minuto. Mojar con caldo de las manitas, cocer durante 10 o 15 minutos hasta que esté sabroso y tenga textura.

Colar y reservar caliente.

Chips de alcachofa:

Pelar las alcachofas hasta su parte central y con ayuda de una mandolina sacar láminas lo más finas posible. Freír en el aceite de oliva con cuidado de que no se quemem y reservar en papel absorbente.

Cigalas:

Pelar las cigalas dejando solo el cuerpo y retirar la tripa con cuidado de no romperla.

Reservar peladas en nevera y guardar las cáscaras para otra elaboración.

Acabado y presentación:

Sacar del congelador el rulo de manitas un poco antes de servirlo. Quitar el papel film con mucho cuidado y cortar láminas de tres milímetros. Colocar de forma ordenada en un plato hondo y atemperar con ayuda de un microondas.

Salsear con el jugo de manitas generosamente, colocar los chips de alcachofa en el centro y terminar con la cigala cocinada al momento encima de los chips.

Nota del chef.

A la hora de servirlo, colocar unas hojas de perifollo que ayudarán a refrescar.



Cochinillo asado al estilo castellano

Ángel Sánchez

Para conocer el Madrid más castizo, hay que entrar en el restaurante Botín y saborear una de las recetas más antiguas: el cochinillo asado. Lo preparan en un horno de arquitectura moruna y lo asan con leña de encina a fuego lento. Ángel Sánchez, director adjunto de Botín, comenzó a trabajar en la casa cuando apenas tenía 14 años, cuando el escalafón se medía por *medios*: medio ayudante, medio camarero...

Ingredientes

*1 cochinillo de 2 semanas
(alrededor de 4,5 kg)*

1 ramita de perejil

2 hojas de laurel

2 dientes de ajo

1 cebolla pequeña

1 ramita de tomillo

250 g manteca de cerdo

Sal

Pimentón

Vino blanco D. O. Vinos de Madrid

Agua

Elaboración

Colocar el cochinillo, abierto y boca arriba, en una cazuela de barro o asador. Picar y repartir sobre él las hojas de laurel, el perejil, el ajo, la cebolla y el tomillo. Untar con la manteca y sazonar con sal y pimentón. Verter en la cazuela un vaso de vino blanco y tres vasos de agua.

Meter en el horno durante 45 minutos. Pasado ese tiempo, retirar el exceso de jugo y grasa fundida y devolver al horno otros 45 minutos. Después, darle la vuelta, quedando la piel arriba, y meterlo en el horno otros 30-45 minutos más, hasta que la piel quede dorada y crujiente.

Colar el jugo y servirlo en una salsa. Como guarnición, puede acompañarse de patatas asadas o ensalada.

Nota del chef.

Botín es el restaurante más antiguo del mundo, desde hace cinco generaciones lo regenta la familia González.



Caldereta de cordero lechal

Juan Pozuelo

Formador en varios centros y director del Hotel-Escuela de la Comunidad de Madrid, el chef madrileño está embarcado en el proyecto de El Mollete y El Reloj by Harry & Sally con una carta muy castiza, de guisos, de platos de siempre.

«Existe una cocina madrileña que tiene mucho que ver con la cocina de muchos lugares de España, esa cocina de pastores que poblaban los alrededores de la Villa y Corte y que tenía mucho en común con esas cocinas lentas, en un único recipiente y llenas de sabores y sensaciones. De esa historia nace esta caldereta de cordero lechal guisada casi como una especie de chilindrón, donde la suavidad del cordero lechal convierte en pura mantequilla cada uno de los bocados».

El cordero lechal colmenareño ya tiene logotipo que lo acredita como 100 % raza autóctona. La oveja colmenareña es una raza autóctona ovina de la Comunidad de Madrid, tradicionalmente explotada en la zona de Colmenar Viejo y localidades de alrededor, procedente de las antiguas trashumancias de rebaños de ovejas churras que pasaban por Madrid y que se iban cruzando con las ovejas existentes en la comarca.

Ingredientes

1 kg falda de cordero lechal

2 cebolletas frescas

500 g tomates

4 ajos

Laurel

Romero

Tomillo

Comino

50 cl vino blanco seco

Sal

Pimienta

Aceite de oliva D. O. Madrid

Elaboración

Cortar la falda de lechal, salpimentar y rehogar en aceite dejando que coja color la carne. Retirar de la sartén.

En el aceite de rehogar el cordero, rehogar ligeramente las cebolletas cortadas junto con los ajos y las hierbas. Añadir el cordero y cocinar todo a fuego vivo durante 10 minutos.

Añadir el tomate rallado y dejar freír a fuego vivo. Cuando pierda el agua y coja color se añade el vino y se cocina a fuego suave hasta que el vino se haya evaporado y la carne quede tierna. Emplatar y decorar con vegetales.

Nota del chef.

Una vez añadido el vino hay que dejar cocinar a fuego muy suave vigilando la acidez del tomate, que puede equilibrarse con azúcar.



Jarrete de cordero lechal, berenjena a la llama, tendón y tuétano

Pablo González

Pablo González, mano derecha de Aurelio Morales en el restaurante Cebo (Hotel Urban de Madrid, con una estrella Michelin), ha trabajado con la carne de la Sierra Norte, la huerta de Las Vegas y el aceite con D. O. Madrid.

Ingredientes

Jugo de cordero:

11 kg cuello de cordero

1,5 kg cebolla

1,8 kg zanahoria

75 cl vino tinto

Laca de cordero:

Jugo de cordero

Kuzu (25 g por litro)

Jarrete de cordero:

Jarrete de cordero

Jugo de cordero

Para el caldo de pollo:

5 kg carcasas de pollo

2 kg cebolla

Agua

Tuétano:

Huesos de caña cortados a lo largo por la mitad

Emulsión de tuétano:

70 g caldo de pollo

30 g tuétano cordero

0,3 g xantana

Berenjena a la llama:

2 kg berenjena

Sal

Tendón:

Tendón de cordero

Sal

Pimienta

Matices:

Cebollino picado

Elaboración

Jugo de cordero:

Cortar los cuellos en cuartos y tostarlos en el horno. Rehogar las verduras en una olla, añadir los cuellos tostados, el vino tinto y reducir. Cubrir con agua y cocinar durante 8 horas. Colar, enfriar y desgrasar.

Laca de cordero:

Reducir el fondo hasta obtener el punto de potencia de sabor deseado, enfriar y texturizar con 25 gramos de kuzu por cada litro de fondo. Triturar bien con el fondo y levantar el hervor para que actúe el kuzu.

Jarrete de cordero:

Limpia la pieza de cordero, salpimentar y marcar en la plancha por todos los lados. Envasar al vacío con fondo de cordero y cocinar en horno de vapor a 70 °C durante 12 horas.

Caldo de pollo:

Dorar las carcasas en el horno. Rehogar la cebolla en una olla, añadir las carcasas y mojar con agua hasta cubrir. Llevar a hervor y cocinar durante una hora. Colar, enfriar y desgrasar.

Tuétano:

Tostar los huesos en el horno a 180 °C durante 20 minutos. Sacarlos del horno y con una cuchara vaciar el tuétano del hueso.

Emulsión de tuétano:

Triturar todos los ingredientes en caliente.

Berenjena a la llama:

Cocinar 500 gramos de berenjena a la llama directamente y el kilo y medio restante en el horno. Una vez esté cocinada toda la berenjena, pelarlas y juntarlas. Picarlas finas y ponerlas a punto de sal.

Tendón:

Poner el tendón en una olla con abundante agua y cocinarlo 4 horas. Pasado ese tiempo, se le cambia el agua y se vuelve a dejar otras 4 horas. Así hasta tres veces. Después se saca del agua, se deja enfriar, se pica y se pone a punto de sal y pimienta.

Nota del chef:

Presentar el plato poniendo berenjena en un extremo, y encima la pieza de jarrete de cordero lacado y el tendón. En el otro extremo del plato, poner el tuétano y terminar poniendo cebollino encima del jarrete.



Manitas de cordero de raza churra colmenareña

Ricardo A. Romero

Colósimo es el restaurante de los hermanos Ricardo A. y José Manuel Romero, jóvenes emprendedores. Ricardo es quien presenta esta receta de manitas de cordero de ovejas de raza churra colmenareña, autóctona de la región. Y si hablamos de verduras en la Comunidad de Madrid, tenemos que hablar de la huerta de Aranjuez, con sus fresas y espárragos. «He pensado que unos trigueros, que yo uso mucho, le darían un toque crujiente al plato frente a la melosidad de las manitas, además de que le metemos ligereza y algo de verdura. Es mi aportación, actualización, a esta receta llena de tradición».

Ingredientes

2 kg manitas de cordero limpias

1 cebolla

Pimienta negra

1 hoja de laurel

12 espárragos

Espicias al gusto

Sal

Elaboración

Escaldar las manitas 2 o 3 veces para quitarles bien la porquería, desespumando en cada hervor, porque el carnicero las vende ya bastante limpias. Una vez limpias, meterlas en la olla exprés con el resto de ingredientes excepto los espárragos y cocinar 30 minutos desde que empieza a sonar la olla.

Deshuesar las manitas antes de que se enfríen y poner toda la carne en una plancha.

Con el caldo de la cocción se hace un fondo, una *demi-glace*, que se pone encima de la carne y se mete al horno a 180 °C hasta que se dore.

Cocer los espárragos y, cuando estén *al dente*, pasarlos por la plancha con un poco de mantequilla para que queden doraditos. Poner al punto de sal.

Emplatado:

Disponer la salsa en el plato, los trigueros y por último las manitas.

Nota del chef.

El truco de Ricardo es deshuesar en caliente, porque la carne se desprende mejor de los huesitos.



Olla morateña

Olimpia Sangeorzan

Hace 52 años comienza la andadura el mesón El Cid, enclavado en el comienzo de la Vega de Morata de Tajuña. Al frente del primer proyecto, Julián González y Paula Pilar Atance, en lo que fue un huerto de regadío, en la carretera de Valdelaguna. En la actualidad, junto a Pilar Atance continúan sus hijos y nietos, y se suma un equipo humano de profesionales amantes de la restauración coordinados por la chef rumana Olimpia Sangeorzan. La morcilla que utilizan para la olla morateña la elaboran, expresamente para ellos, carniceros de Morata de Tajuña. www.mesonelcidmorata.com

Ingredientes

250 g babilla de ternera

1 hueso mediano de babilla de ternera

Un cuarto de gallina de corral

1 manita de cerdo

1 oreja de cerdo

1 hueso de jamón

100 g tocino ibérico

2 chorizos para cocer

2 morcillas de cebolla especiadas de Morata de Tajuña

200 g garbanzos remojado

75 g judías blancas

2 patatas

150 g calabaza

100 g judías verdes

1 puerro

1 nabo

Medio pie de apio

Elaboración

Poner el agua en una olla o marmita a fuego moderado. Añadir la ternera, los huesos, la gallina, los productos del cerdo, la calabaza troceada, los puerros, judías verdes, nabos y el apio, también en trozos.

Cuando llegue el punto de ebullición, añadir la legumbre y dejarlo cocer todo a fuego lento, espumando constantemente. Transcurrida una hora y media, poner la sal al gusto, los chorizos, la morcilla especiada con canela y las patatas y dejarlo cocer unos tres cuartos de hora más.

Pasado este tiempo, se pasa a unas ollas de barro individuales y se mantiene en el horno a temperatura media hasta unos diez minutos antes de servir.

Nota del chef.

Morata de Tajuña ha sido la despensa de Madrid y, como tal, se utilizan los productos de la zona para elaborar esta receta tradicional.



Bocata de gallinejas

José Luque

Homenaje del chef madrileño José Luque, del hotel Westin Palace de Madrid, a uno de los ingredientes más castizos y tradicionales del recetario madrileño, las gallinejas. Para Luque, la cocina, aparte de su profesión, es su pasión. Ya desde pequeño lo tuvo claro cuando, subido a una banqueta, ayudaba a su madre a envolver croquetas.

Ingredientes

700 g gallinejas

1 copa vinagre de vino

Laurel

Granos de pimienta negra

Mayonesa

Ajo

Aceite de oliva para freír

Harina de fritura

Sal

Pepino holandés

Salsa hoisin

Simichi Togarashi

Ito Togarashi

Pan de brioche (alargado, en forma de perrito)

Cebolla

Maicena

Elaboración

Limpiar bien las gallinejas con agua, lavar varias veces.

Blanquear en agua y vinagre. Retirar el agua y lavar de nuevo para quitar el vinagre. Volver a cocer en agua con sal, laurel y pimienta negra hasta que estén tiernas. Freír las gallinejas en aceite bien caliente, deben quedar crujientes. Sazonar y reservar.

Pelar y cortar el pepino en rodajas finas con ayuda de una mandolina. Tostar el pan de *brioche* y untar con la salsa hoisin. Colocar dentro del pan las gallinejas y el pepino, sazonar con *Simichi* e *Ito Togarashi* y unas gotas de ali-oli.

Nota del chef.

De la preparación de las gallinejas resultan otros productos originales como los entresijos, los chicharrones, las tiras, los botones o los canutos, junto con las mollejas blancas, zarajos, chorrillos o patatas fritas. Servidos según la tradición en la misma fuente, componen el plato más singular, castizo y emblemático de la gastronomía madrileña. Antiguamente, el despacho de estos productos se realizaba en quioscos o comercios populares.



Callos a la madrileña

Jorge Trifón

Jorge Trifón basa en el producto y el trato los cimientos de su restaurante El Fogón de Trifón, una de las tabernas más canallas de la ciudad de Madrid. Los callos a la madrileña son un plato típico con tradición castiza. Hablamos de casquería, productos que están recuperando su popularidad y que son el corazón de varias empresas madrileñas.

Ingredientes

1 kg callos

1 pata de ternera

1 morro de cerdo

200 g chorizo

100 g jamón

100 g morcilla especial

50 cl vino blanco

200 g cebolla

100 g zanahoria

100 g puerro

2 dientes de ajo

50 cl puré de tomate

100 g puré de pimiento choricero

10 g de pimienta y clavo

10 g guindilla roja

50 g pimentón dulce y picante

10 cl aceite de oliva virgen extra

Sal

Laurel

Elaboración

Cuando los callos, pata y morro están bien limpios, poner a cocer con agua limpia y fría con el vino blanco.

Se le añaden la sal, la guindilla, el laurel, la pimienta y el clavo y se deja hervir hasta que los callos estén tiernos y se prepara el condimento final. En una sartén con aceite se pochan la cebolla, el ajo, la zanahoria, el puerro y el jamón picado, y se incorporan el pimentón y el pimiento choricero. Inmediatamente se vuelca en los callos y se mueve bien para que se diluya todo. Además, se incorpora el puré de tomate.

Enseguida, se juntan los callos, el chorizo y la morcilla, y se deja hervir despacito por lo menos una hora más para que la salsa este bien ligada y los callos bien cocidos y bien sazonados.

Nota del chef.

No es conveniente incluir harina, ya que los callos se cuecen mal y se agarran.



Callos de Carabanchel

Luis Cepeda

Luis Cepeda es periodista, escritor, editor, cronista gastronómico, miembro de la Asociación de la Prensa de Madrid y miembro de la Real Academia de Gastronomía. Es colaborador de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), promotor y director del Concurso Nacional de Pinchos y Tapas Ciudad de Valladolid y del Campeonato Mundial de Tapas. Ha sido premiado por sus textos biográficos, gastronómicos o de ficción.

La Garbancera Madrileña es una asociación de productores y promotores del garbanzo autóctono de la zona oeste. El ámbito territorial de actuación de La Garbancera Madrileña son los términos municipales de Brunete, Navalcarnero, Sevilla la Nueva, Villaviciosa de Odón, Boadilla del Monte, Villanueva de Perales, Villamantilla, Villamanta, Quijorna, Villanueva de la Cañada, Villanueva del Pardillo, Valdemorillo y Colmenar del Arroyo.

Ingredientes

300 g garbanzos autóctonos de La Garbancera Madrileña, remojados durante ocho horas, cambiándoles el agua dos veces

750 g callos

750 g morro de ternera

1 pie de ternera (750 g aprox.)

150 g jamón serrano

100 g chorizo

2 tomates frescos

1 cucharada de harina

3 pimientos choriceros

2 zanahorias

2 puerros

1 manojo de hierbas atadas con cordel (laurel, tomillo, orégano, perejil)

1 cebolla mechada con dos clavos

12 granos de pimienta negra

Un pellizco de comino

Vinagre

Sal

1 cucharada de pimentón

Aceite de oliva

virgen extra D. O. Madrid

Elaboración

Raspar con un cuchillo los callos, el morro y el pie de ternera. Limpiar, lavar y secar. Trocear los callos en pedazos cuadrados no muy grandes. Sumergir los callos en agua y sal con un chorro de vinagre para lavarlos concienzudamente.

Poner las carnes en una olla, dar un hervor y cambiar el agua. Incorporar el manojo de hierbas y el vino. Dejar hervir con tapadera durante 3 horas, a fuego lento, hasta que los callos queden tiernos.

Picar la cebolla, los puerros y las zanahorias y poner en una cazuela con los callos, el morro y el pie de ternera troceado en seis pedazos. Mantener caliente.

Reservar el agua de la cocción de los callos para cocer los garbanzos, a partir de agua hirviendo, durante dos horas en olla abierta a fuego moderado o durante 45 minutos en olla rápida.

Cortar el jamón y el chorizo y freírlos suavemente en una sartén con aceite. Añadir el pimentón. Mezclar e incorporar este sofrito a los callos. En la misma sartén, freír dos tomates picados con los pimientos choriceros partidos a la mitad. Agregar una cucharada de harina y mezclar bien. Añadir a los garbanzos con un cazo de caldo de la cocción, remover e incorporar la mezcla a los callos. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer despacio durante una hora. Reposar y servir.

Nota del chef.

La asociación de los callos con el cocido incorpora proteínas vegetales que potencian las cualidades nutritivas de los callos, cuyos abundante colágeno y ausencia de grasas garantizan uno de los platos más sanos del repertorio doméstico.



Rabo de toro estofado

Modesto Bargueño

Modesto Bargueño, Teto para los amigos, nació en el obrador familiar, con lo que la gastronomía la lleva en la sangre. Su restaurante Zurito (en Pozuelo), su finca de toro bravo (en Colmenar del Arroyo) y su Alta Rosconería Bargueño (en Madrid) tienen en común una cosa: trabajar con el producto de Madrid. Aquí emplea raza autóctona de Madrid y la huerta de la zona.

Ingredientes

*2 kg rabo de toro
cortado por la coyuntura*

2 zanahorias

1 cebolla

4 dientes de ajo

1 puerro

2 hojas de laurel

10 granos de pimienta negra

4 clavos de olor

1 cucharada pimentón dulce

1 rama de tomillo

25 cl vino tinto

150 g tomate frito

2 cucharadas soperas de Bovril

*Caldo de carne Knorr
para sazonar el guiso*

5 cl aceite de oliva 0,4

Maicena

1 nuez de mantequilla

Elaboración

Poner en una olla el aceite de oliva, añadir los ajos pelados y enteros y sofreírlos hasta que doren. Añadir entonces en trozos la cebolla, el puerro y la zanahoria junto con las especias (clavo, pimienta, tomillo y laurel). Pochar.

Cuando la verdura esté pochada, añadir la cucharada de pimentón, remover para cocinarlo y seguidamente agregar el tomate frito. Sofreír 1 o 2 minutos e incorporar el vino tinto. Dejar que se evapore el alcohol.

Añadir el rabo y mezclarlo bien con la verdura. Añadir el agua al ras del rabo y sazonarlo con los polvos Knorr. Añadir Bovril y moverlo bien. A fuego lento, tapar y dejar que hierva suavemente. En este tiempo, habrá que desespumar para quitar las impurezas del guiso. Probar de sal y, si está soso, añadir más caldo en polvo Knorr. Dejar cocer hasta que la carne se desprenda del hueso. Depende de las piezas, pero puede necesitar entre 6 y 8 horas de cocción.

Una vez que se desprenda la carne del hueso con facilidad, retirar los trozos de rabo y triturar el caldo con el brazo eléctrico. Pasar por un chino fino a otra olla y levantarlo. Habrá que desespumar de nuevo y volver a probar de sal o pimienta por si hay que rectificar. Después de desespumar, ligar con maicena hasta dejar la textura deseada de la salsa. Una vez conseguida, añadir un poco de mantequilla para que brille más.

Terminar añadiendo de nuevo los trozos de rabo y dejándolo cocer con la salsa unos minutos a fuego lento. Servir y disfrutar.

Nota del chef.

Acepta infinidad de guarniciones: patatas fritas, patatas a lo pobre, pimientos asados, fritos, arroz pilaf, arroz blanco, pasta, quinoa, ensalada, puré de patata... Yo elijo patatas panaderas y ensalada.





Peces y conservas

Introducción

La pesca en el secano

Recetario

Virutas de bacalao a la madrileña

Bacalao ahumado con patatas

Bacalao ajoarriero con langostinos

Boquerones en vinagre

Trucha de El Paular siglo XXI

Lubina con coliflor de Griñón

Panceta y chorizo para un lomo
de lubina asada con tomate y ajos

Tartar de gamba, galleta de
plancton y aire de anís de Chinchón

Nem de gambas al ajillo,
crema agria y menta

La pesca en el secano

Desde el centro del secano, la mención de los peces es sinónimo de un castigo —la abstinencia religiosa de carne— o memoria y loa de las grandes técnicas de conservación: la salazón, el escabeche y, en menor medida pero imagen mayor de lujo, el ahumado.

Técnicas que no solo se desarrollaron en la cocina, sino sobre todo en la logística del transporte. Para traer pescado a Madrid se creó una red de neveros, de pozos de nieve preservada con paja, que punteaban el camino de los arrieros para que la mercancía resistiera 12 jornadas de viaje desde las costas más lejanas, desde el fin de la tierra: Finisterre.

A ese pescado se le llamaba *fresco* y, como bien escaso y casi exótico, era muy apreciado y deseado, tanto que con el tiempo Madrid puso en pie y presume de disponer en Mercamadrid de uno de los mejores mercados de pescado del mundo en cantidad y variedad.

Pero aquellos tiempos son los que forjaron la gastronomía tradicional, la de alcornia y la popular, y es cuando va naciendo el recetario de pescados de río, por entonces mucho más presentes en la plaza y que ahora están prácticamente acotados o vedados —como las truchas— o defendidos por peligro de extinción, como las anguilas, las tencas, los gobios, los barbos y algún escualo que han ido reduciendo su población por la contaminación y disminución de corrientes de agua y por la repoblación con especies foráneas para divertimento deportivo, como el black bass o el lucio. Los espacios pesqueros más interesantes de la Comunidad son los embalses de Puentes Viejas, en Horcajo de la Sierra, que comparte municipio con Aoslos, en la Sierra Norte, La Jarosa, Valmayor, Guadarrama y Alpedrete en la cuenca del Guadarrama, Navacerrada, el pantano de San Juan, el de Pinilla sobre el Lozoya, el de Navalmedio, el de El Vellón o Pedrezuela, el de Santillana o la pequeña laguna de Tierno Galván que forma el Jarama en San Martín de la Vega o en Berzosa, en la cuenca del Lozoya.

En general, según las normas de la Comunidad, se puede pescar con la debida licencia en las zonas permitidas, sean aguas libres o privadas, desde una hora antes de la salida del sol hasta una hora después de que se ponga, excepto los jueves no festivos. Y los lunes, solo en la modalidad de captura y suelta.

Para la pesca de cangrejos se autoriza únicamente el empleo de un máximo de ocho reteles o lamparillas numerados por pescador en una distancia máxima de 100 metros. Pero lo

cierto es que las capturas representan cifras insignificantes en la alimentación de la Comunidad, aunque permanezcan en la memoria y en los rituales de algunos municipios. En los fogones tradicionales, en realidad el pescado que más se cocinaba eran salazones y conservas.

Del mar el mero, y de la tierra... el bacalao

Gómez de la Serna, en sus *Nostalgias de Madrid*, evoca desde el exilio la imagen de la Cuaresma. «El bacalao recorre los caminos de la Antigüedad y en la Edad Media es exquisito sustento que recuerda el mar a los de tierra adentro, el sabor marisquero de las aguas soñadas. Madrid durante mucho tiempo, porque está tierra adentro, lleva en su procesión diaria el pendón de la pieza de bacalao. La Cuaresma lo pega a las tapias como si fuera un bando: "Hago saber por medio de este seco pergamino marítimo que ha llegado la hora de medio ayunar. Ordeno y mando que se acate y cate el plato del día a base de bacalao". En esos días, las tiendas de ultramarinos sacaban sus colgaduras con la etiqueta del precio atado en la cola. Láminas del tesoro de las tiendas, cartones comestibles preparados en la papelera de la salazón, son el blasón del tendero...».

Lo cierto es que los pueblos de interior supieron hacer de la necesidad virtud y, con una especie de síndrome de

Madrid puso en pie y presume de disponer en Mercamadrid de uno de los mejores mercados de pescado del mundo, en cantidad y variedad

Estocolmo, se enamoraron perdidamente de su castigo, el bacalao. Y así, en el mercado central de la Comunidad, el pasado año se despacharon más de cuatro millones de kilos, de los que más de un millón era en salazón.

Sol, sal y humo

Junto con la desecación bajo el sol y la salazón, el proceso de ahumado es una de las técnicas de conservación de alimentos más antiguas y empieza a dominarse a la vez que

el fuego, en torno a la hoguera de las primeras civilizaciones sedentarias. Posteriormente, los ahumaderos de pescado se construían junto a las casas de los propios pescadores en los pueblos de la costa, en los puertos, y el pescado al que se le aplicó ya industrialmente en gran volumen fue el arenque.

Salazones y ahumados han pasado de producto de supervivencia a bocados *delicatessen*, y actualmente se presentan en platos y sobre todo tapas combinándolos en todo tipo de recetas. La materia prima, por supuesto, viene del mar, elaboran tanto el pescado noruego como el nacional, pero el producto acabado tiene carnet de identidad madrileño, ya que son muchas las industrias conserveras afincadas en la región: en la capital, en Alcorcón, Getafe, Guadarrama, Fuenlabrada, Rivas, Valderacete, Arganda, Morata de Tajuña o Madarcos, en el Valle del Lozoya, donde hace cinco años nació una empresa con filosofía artesanal y con imaginación para aplicar el procedimiento no solo a los pescados, sino a sales y arroces.

Son la herencia de la primera empresa madrileña de este tipo, que fue el Banco de Salmón, nacido a principios de los años cincuenta en la capital, por los Cuatro Caminos o Tetuán, donde los pescadores que habían tenido suerte, sobre todo en los ríos norteños, vendían o depositaban sus piezas para que se las conservaran desecándolas con humo y así poderlas consumir poco a poco, cuando la ocasión lo merecía, inevitablemente en las fechas navideñas, donde el salmón ahumado era la joya del menú de las casas burguesas y refinadas. Esa guarda y custodia, compraventa e intercambio funcionaba tal y como su nombre anunciaba, como un banco que cobraba en especie, y eso da idea de que se trataba de un producto muy preciado. Hoy, sin perder su exquisitez, se ha convertido en un aperitivo cotidiano.

El proceso es muy similar, más o menos mecanizado aunque siempre con un obligado y minucioso tratamiento manual, artesanal, ya que es difícil desespinarlo completamente, y el resultado se diferencia ante todo por la calidad de la materia prima y por la elección de las maderas y el cuidado en el tiempo, de modo que el ahumado no enmascare el sabor propio de la pieza. El salmón suele venir de Noruega, pescado o criado en el mar del Norte. Generalmente se limpia y se eviscera, y reposa unas horas o hasta un día en salmuera de sal y azúcar. Se seca cuidadosamente y luego se mete al horno de ahumar,

cerrado, y a temperatura ambiente o caliente (hasta 80 °C), según el tipo de pescado, y perfumado con serrín de maderas de haya, roble y castaño, aunque esos detalles, madera y tiempo, son el secreto de cada productor, el que le confiere el carácter diferenciador, el aroma y sabor de una marca.

El resultado se diferencia ante todo por la calidad de la materia prima y por la elección de las maderas y el cuidado en el tiempo, de modo que el ahumado no enmascare el sabor propio de la pieza

Cangrejos de río

Nuestros cangrejitos no caminan de lado ni para atrás, sino que nadan, como langostas diminutas. Los oriundos eran sabrosos, con enjundia, buenos compañeros de los guisos, de los arroces. Eran los que hasta hace 50 años pregonaban en temporada los vendedores por las calles y despertaban el apetito, el capricho, el antojo, con la misma emoción que la oferta mimosa de las violeteras. Marcaban el tiempo y recordaban la naturaleza. Incluso algún cronista propuso introducir su imagen en el escudo de Madrid para hacer patente que aquí también existen el agua y sus habitantes. Descendieron los cauces de ríos, se poblaron de una especie robusta llamada *americana* que medró potente pero con un gusto intrascendente, algo que ha habido que paliar en la cocina a base de mucho tomate para mojar y mucha salsa contundente para sorber.

La regresión que ha sufrido desde hace décadas ha puesto al cangrejo común o autóctono en la lista de especies protegidas en el marco europeo y español, por lo que se llevan a cabo planes para su conservación. Un grupo de científicos de la Universidad Complutense desarrolló el pasado año un sistema de selección genética para elegir la tipología de los individuos con más posibilidades de supervivencia, y ya se ha puesto en marcha en algunos organismos encargados de la repoblación. No hay todavía datos sobre el resultado biológico real o comercial, pero resulta prometedor.

Virutas de bacalao a la madrileña

Joaquín Felipe

Uno de los bocados clásicos en Madrid es el bacalao. En esta receta, el chef Joaquín Felipe trabaja con la huerta madrileña y el aceite de Madrid para dar forma a uno de los aperitivos populares del recetario tradicional. El plato es un homenaje a ese bar madrileño de los años 60 y 70 donde el aperitivo de bacalao salado invitaba a pedir otra cerveza.

Ingredientes

250 g lomo de bacalao seco salado

150 g cebolleta tierna

200 g tomate de temporada

100 g aceite de oliva virgen extra picual

1 chile fresco

10 g ralladura de piel de naranja

Elaboración

Preparar todos los ingredientes limpios y cortados de manera fina en un bol.

Aliñar con el aceite de oliva virgen extra.

Picar finamente el chile y añadirlo a la mezcla.

Remover y colocar de manera armónica en un plato o pequeño cuenco.

Nota del chef.

Aarón Guerrero Rodríguez, hijo del guionista y actor de doblaje Paco Guerrero, debutó ante las cámaras con tan solo siete años. Desde 2009 regenta en Madrid el restaurante Alta Costura, en 2013 abrió Gastrobar y en enero de 2016 inauguró un restaurante dedicado a la cocina del sur, La Malaje.



Bacalao ahumado con patatas

Pedro Espina

La tradición de comer bacalao en Madrid ha reforzado un recetario de platos que hoy en día son indisolubles de las tradicionales barras y restaurantes de la Comunidad. Actualmente, en zonas como Alcorcón o Madarcos ya se está trabajando con el bacalao ahumado. En esta materia prima y en el aceite, el vinagre y los ajos de la tierra se ha basado el *itamae* Pedro Espina, restaurante Soy, para dar forma a una receta japomadrileña.

Ingredientes

Bacalao ahumado

Patatas para cocer:

monalisa, kennebec o similar

Salsa:

20 cl aceite de oliva virgen extra

5 cl vinagre blanco de Aranjuez

30 g cebolla rallada

2 yemas de huevo de codorniz

1 cucharada de soja

*1 diente de ajo de Chinchón
rallado*

Media cucharadita de mostaza

Zumo de medio limón

Un poco de pimienta

Una pizca de sal

Elaboración

Cortar la patata en forma de espagueti con la cortadora de verdura o en juliana muy fina.

Lavar la patata una vez cortada y dejar en remojo mínimo una hora.

Pasado este tiempo, cocer la patata al vapor y enfriar en un bol con agua y hielo.

Cortar el bacalao en pequeñas porciones y reservarlo.

Salsa:

Poner en un bol todos los ingredientes: cebolla rallada, yemas de huevo de codorniz, aceite, limón, soja, vinagre, ajo rallado, pimienta y sal.

Mezclar todos los ingredientes con una varilla hasta que quede una crema homogénea.

Emplatar disponiendo en la base del plato la patata y siguiendo por el bacalao. Por último, aliñar con la salsa.

Nota del chef.

El chef recomienda acompañar el plato con algún elemento que nos aporte textura, como unas huevas de salmón.



Bacalao ajoarriero con langostinos

Santiago García

Aunque muchos de sus clientes aún piensen que su San Mamés se puede referir a una cocina de origen vasco, Santiago García es madrileño hasta la médula, del precioso municipio de ese nombre que está en la Sierra Norte madrileña, en el que conviven felizmente 61 habitantes. Allí aprendió a disfrutar de la caza, la pesca de río, las setas y la matanza, y a buscar y utilizar las hierbas silvestres.

Ingredientes

500 g bacalao desmenuzado

5 dientes de ajo

8 langostinos pelados

1 pimiento verde

1 cebolla mediana

1 tomate grande para freír

5 pimientos choriceros

Media guindilla

Medio vaso de
aceite de oliva D. O. Madrid

Elaboración

Desalar el bacalao.

Freír el tomate, agregar la guindilla, reservar.

Remojar los pimientos choriceros, raspar y sacar la pulpa, reservar.

Sudar la cebolla y el pimiento verde en el aceite. Dorar los ajos. Mezclar estos ingredientes y pasarlos por el chino. Salpimentar.

Rehogar el bacalao, agregar la salsa y dejar que cueza 10 minutos.

Dejar reposar.

*Nota del chef.
Añadir los langostinos al servir el bacalao.*



Boquerones en vinagre

Juan Alcaide y Pablo Álvaro

Un clásico de las tabernas madrileñas, pero en esta ocasión pasado por el tamiz de Juan Alcaide y Pablo Álvaro, del restaurante Umiko, un tándem de jóvenes chefs de larga trayectoria que defienden una cocina de producto con aires japoneses y mediterráneos. Utilizan para esta receta el vinagre de Aranjuez y la huerta madrileña, y han conseguido crear su concepto japomadrileño para disfrutar con otro clásico: las patatas fritas.

Ingredientes

8 boquerones

1 patata

1 manojo de cebolletas chinas

1 cabeza de ajos

1 yuzu

350 g vinagre de Aranjuez

200 g aceite de oliva Campo Real

25 g salsa Perrins

25 g tabasco verde

Sal

2 pimienta de Sichuan

Elaboración

Boquerones:

Desescamar, limpiar, eviscerar, desespinar y reservar.

Salsa Umiko I:

Poner a calentar el aceite de oliva, freír la cabeza de ajo y la pimienta de Sichuan hasta dorar. Introducir vinagre hasta dar un hervor. Enfriar y reservar.

Salsa Umiko II:

Batir hasta emulsionar la salsa Perrins, tabasco verde y el aceite de oliva.

Patatas:

Pelar. Cortar láminas finas de patata con una mandolina. Freír en abundante aceite de oliva a 180 °C. Reservar.

Cebolleta china:

Cortar fina. Secar. Reservar.

Emplatar:

Macerar los boquerones en la salsa Umiko I durante dos minutos.

Servir de la siguiente manera:

Cuatro unidades de patata frita en el plato, en cada patata echar una gota de la salsa Umiko II. Disponer un boquerón previamente macerado encima de cada patata frita y poner un punto de salsa Umiko II encima de cada boquerón y una rodaja fina de cebolleta.

Nota del chef.

Para poder crear ese bocado fusión que tanto caracteriza al restaurante Umiko, rallar por encima la piel del yuzu.



Trucha de El Paular siglo XXI

Miguel Ángel Mateos

La técnica de la cocina de vanguardia con la tradición y el mimo del producto es lo que el chef Miguel Ángel Mateos ha presentado en este plato, donde el Madrid de río y de huerta se unen en una receta innovadora y deliciosa. Tal y como dice el chef, «en este plato, la intención es respetar al máximo la textura y el sabor de la propia trucha, dándole una cocción muy ajustada y corta, y no cambiando su sabor».

Ingredientes

Trucha:

1 trucha de El Paular

2 dientes de ajo

Aceite de oliva suave

Bizcocho de tomate:

3 huevo

30 g harina

20 g azúcar

1 tomate

Base crujiente:

4 láminas de pasta china o pasta brick

Salsa hoisin

Falso caviar de jamón:

5 g alginato

1 l agua

Caldo de jamón ibérico

0,7 g xantana

1,2 g glucolactato

Tomate confitado:

4 tomates Cherry

Grasa de pato

Orégano

Azúcar c/n

Helado de albahaca:

80 g hojas albahaca

400 g de agua

100 g zumo de lima

100 g zumo lima

200 g azúcar

Decoración:

Hojas de capuchinas

Hojas de majii

Brotos de guisantes

Elaboración

Trucha:

Limpiar la trucha y cortarla en rectángulos iguales, retirando las espinas y manteniendo la piel. Calentar un baño maría con aceite de oliva suave, confitar los dientes de ajo y retirar del fuego. Se deja atemperar y se añaden los lomos de la trucha hasta que estén hechos, un par de minutos como mucho.

Helado de albahaca:

Mezclar todos los ingredientes, menos las hojas de albahaca, hasta que el azúcar se disuelva. Mientras, escaldar las hojas de albahaca y enfriar. Añadir a la mezcla anterior e introducir en el vaso de la Pacojet, congelar para pasar después por la Pacojet y dejar a punto el helado de albahaca.

Tomates confitados:

Colocar los tomates en un pequeño cazo con la grasa de pato derretida, un poco de sal, el orégano y el azúcar a fuego muy bajo hasta que estén ligeramente arrugados. En ese momento, se sacan y se escurren.

Falsas esferas de jamón:

Mezclar el agua con el alginato y dejar reposar. Texturizar el caldo de jamón con la xantana y añadir el glucolactato. Colocarlo en un biberón, añadirle gotas al alginato, escurrir y reservar.

Bizcocho de tomate:

Mezclar todos los ingredientes y meterlos en el sifón, colocando dos cargas. Verter medio vaso en un vaso de plástico con pequeñas incisiones en la base y meterlo al microondas a máxima potencia 30 segundos. Se deja atemperar y se retira del vaso.

Base crujiente:

Cortar la pasta en un aro ancho, es decir, en dos círculos, pintar y colocar otra lámina encima, y así las cuatro. Introducirlo en el horno y dejar que quede crujiente.

Presentación:

Se coloca en la base del plato el crujiente en forma circular, sobre este dos dados de trucha, una base de esferas y sobre ellas el helado de albahaca. Al lado, un tomate confitado, y junto a este, un trozo de bizcocho de jamón. Terminar decorando con las hierbas.

Nota del chef.

Podemos disponer de un buen helado artesano ya preparado y la base puede ser de una pasta crujiente elaborada de la misma manera.



Lubina con coliflor de Griñón

Ramón Freixa

La cocina de Ramón Freixa es culta, cosmopolita y técnica. En su cocina conviven tradición y vanguardia, atrevimiento, innovación y sensatez, técnica impecable y numerosos juegos visuales y gustativos. Hace ya casi 10 años que Ramón Freixa se instaló en Madrid: su conexión con el público madrileño fue muy rápida y sus mesas están entre las más cotizadas de la ciudad. Cuenta con dos estrellas Michelin. www.unicohotelmadrid.com

La fama de la coliflor de Griñón se cimentó en el pregón que cada temporada de otoño-invierno inundaba las calles de Madrid. En pacífica convivencia con las salmodias que anunciaban aceitunas de Campo Real, espárragos y fresas de Aranjuez, higos de El Álamo, melones de Villaconejos, uvas Garnacha y Albillo de Fuencarral, truchas de El Paular, requesón de Miraflores, ajos de Chinchón, pan de Torrejón, vino de Móstoles, pepinos de Leganés o agua fresquita de la fuente del Berro, las coliflores de Griñón, blanquísimas, tiernas y frescas como el rocío, se pregonaban por los vericuetos callejeros y mercados populares de la Villa y Corte: «Por las calles de *Madri* / va una mujer berreando: / ¿Quién me compra coliflores, / que se van acabando?».

Ingredientes

<u>1 l agua</u>
<u>100 g sal</u>
<u>1 kg coliflor</u>
<u>450 g nata</u>
<u>50 g mantequilla</u>
<u>3 cabezas de merluza</u>
<u>60 cl aceite de oliva virgen D. O. Madrid</u>
<u>4 dientes de ajo blanco de Chinchón</u>
<u>100 g pilpil de merluza</u>
<u>10 g pasta de almendra tostada</u>
<u>10 g pasta de almendra cruda</u>
<u>200 g canónigos</u>
<u>100 g berros de agua</u>
<u>100 g ortigas</u>
<u>Salsa de miso</u>
<u>Vinagre Forvm</u>
<u>Salicornia</u>
<u>Avellana rallada</u>

Elaboración

Para la salmuera de pescado, hervir el agua, incorporar la sal y enfriar. Limpiar la lubina y sumergirla en la salmuera 15 minutos. Confitar la lubina en mantequilla de avellana.

Para la crema de coliflor, cortar la coliflor y poner a fuego desde agua fría hasta que rompa a hervir, escurrir y poner a cocer desde frío en leche unos 10 minutos desde que rompa a hervir. Escurrir y reservar. Fundir la nata con la mantequilla y triturar junto con la coliflor hasta obtener una crema homogénea. Poner a punto de sal y pimienta y reservar.

Para la gelatina de merluza, envasar y cocer a 100 °C durante una hora. Escurrir el líquido de las bolsas, dejar que decante la gelatina y separarla del aceite. Dejar reposar un día en cámara y después montar la gelatina con la ayuda de la Thermomix añadiendo poco a poco el aceite hasta tener la textura deseada.

Para el pilpil de almendras, juntar el pilpil junto con la pasta de almendra y triturar hasta conseguir una textura deseada. Poner a punto de sal y aligerar con un poco de agua si fuese necesario. Calentar con mucho cuidado a la hora del pase, ya que tiende a agarrarse. Calentar al baño maría.

Para la crema verde de berros de agua, rehogar los canónigos, berros de agua y ortigas en aceite levemente, añadir la nata y dejar cocer todo ello cinco minutos. Triturar, pasar por chino fino y poner a punto de sal. Reservar.

Cortar la coliflor obteniendo arbolitos pequeños y envasar la mitad de estos arbolitos con salsa miso, y la otra mitad con vinagre Forvm. A la hora del pase, freír los arbolitos de salsa miso. Reservar.

Sacar los arbolitos del vinagre Forvm, escurrir y reservar.

Nota del chef.

En el centro del plato disponer el pilpil de almendra, la crema de berros alrededor y, con ayuda de un palillo, hacer el dibujo. Al lado, pintar con la crema de coliflor y sobre ella disponer tres arbolitos de coliflor fritos con su miso y uno en vinagre. Colocar tres ramas de salicornia repartidas por la coliflor y terminar rallando la avellana. Colocar el pescado entre la pintada y el pilpil.



Panceta y chorizo para un lomo de lubina asada con tomate y ajos

Pedro Muñagorri

Un plato de mar y montaña diseñado por el chef Pedro Muñagorri, «repleto de contrastes y elaborado con chacinas y verduras de las huertas de la Comunidad de Madrid».

Ingredientes

800 g lubina (4 lomos)

Aceite de oliva suave

8 ajos

160 g panceta ahumada

160 g chorizo picante

1 cucharada de pimentón dulce

Sal fina

Elaboración

Asar los tomates, previamente escaldados y sin piel, en el horno a 150 °C durante una hora y media.

Cortar la panceta y el chorizo en dados pequeños y saltearlos a baja temperatura. Conservarlos con su grasa.

Confitar en aceite de oliva los ajos hasta que estén blandos y reservar.

Marcar en la plancha los lomos de la lubina por la piel.

Meter al horno, previamente calentado a 180°, la lubina con el chorizo, la panceta, los tomates y los ajos durante 7 minutos.

Emplatar la lubina sobre los componentes.

Nota del chef.

El restaurante Muñagorri es una de las mejores casas vascas de la Comunidad de Madrid. Su barra de pinchos es una parada obligatoria y su cocina persigue constantemente la calidad del producto.



Tartar de gamba, galleta de plancton y aire de anís de Chinchón

Miriam Hernández

Un mar y montaña donde uno de los productos clave de Chinchón, el anís, se une a un plato marino. La chef Miriam Hernández, del restaurante La Casa del Pregonero, ha buscado la fusión con el resultado de una sorprendente y agradable armonía: «Descubrí que uno de esos matrimonios excelsos es el del marisco con el anís».

Ingredientes

Infusión de cigala:

1 cebolla en juliana

500 g cigala arrocera

50 cl brandy

1,5 l agua

Sal

Pimienta

Galleta de plancton:

100 cl consomé de cigala sin reducir

10 g maicena

2 g plancton

Una pizca de sal

Aceite de girasol

Tartar de gamba:

400 g gamba blanca limpia

Lima

Cebollino

AOVE D. O. Madrid

Escamas de sal

Aire de anís de Chinchón:

200 cl agua

6 g de lecitina de soja

50 g anís matalahúva molido

5 cl anís dulce de la Alcoholaria

Elaboración

Infusión de cigala:

Cortar la cebolla en juliana y pochar en un cazo lentamente. Añadir las cigalas. Rehogar y a continuación echar el *brandy*. Dejar evaporar e integrar con las cebollas y la cigala.

Echar un litro de agua. Poner a cocer y una vez que rompa a hervir, dejar que cueza durante 5 minutos más. Parar la cocción y pasar la infusión por el chino y el colador.

Reducir hasta 20 cl. Corregir de sal y pimienta. Clarificar y colar.

Galleta de plancton:

Antes de reducir la infusión de cigala, utilizar 10 cl. Echar el plancton y dejar que se hidrate. Retirar. Después, añadir 10 gramos de maicena en el fuego y espesar. Se extiende sobre papel sulfurizado y se deja secar 4 o 5 horas. Una vez seco, cortar y freír en aceite de girasol.

Tartar de gamba:

Congelar la gamba para evitar el anisakis (también se puede utilizar gamba congelada). Cortar en *brunoise* y, en un recipiente, mezclar con cebollino al gusto, ralladura de lima y aceite de oliva D. O. Madrid y escamas de sal. Reservar.

Aire de anís de Chinchón:

Mezclar todos los recipientes con una túrmix y, con esta misma, en la superficie hacer aire de anís.

Nota del chef.

En el fondo de plato se sirve la infusión de cigala y se ralla un poco de lima. Dejar que pierda un poco de temperatura para que no se cocine el tartar. Con un aro o molde se emplata el tartar. En un lado se coloca la galleta de plancton, y en el otro el aire de anís de Chinchón.



Nem de gambas al ajillo, crema agria y menta

Rubén Amro

El Box Art Hotel - La Torre ocupa una mansión del siglo XIX de Collado Mediano, en la Sierra de Guadarrama. Koma, el restaurante del hotel, es un espacio gastronómico basado en una cocina tradicional con toques de vanguardia de la mano del chef Rubén Amro. www.latorreboxarthotel.es/es/restaurante-koma-2

Madrid, Villa y Corte, ajo blanco de Chinchón y la gamba, la reina del mar. Mar y montaña se unen en esta receta inmortal. Las gambas al ajillo de toda la vida en las tabernas de la capital, con el sabor tradicional, pero con un nuevo formato divertido y viajero.

Ingredientes

700 g gamba blanca

100 g ajo de Chinchón

40 cl aceite de oliva 0,4

10 cl aceite de oliva D. O. Madrid

150 g brotes tiernos

3 láminas de spring roll

10 cl nata 35 %

10 g camarones pipa

1 limón

Unas hojas de menta fresca

2 yemas de huevo

Elaboración

Laminar los ajos en laminas regulares con una mandolina o un pelador y cocinarlos muy despacio con aceite virgen sin que se doren, pero que queden crujientes. Escurrir y dejar enfriar.

Pelar las gambas y, con el mismo aceite de antes, dorar las cabezas para luego colarlas y exprimir el jugo sobre el aceite caliente. En el mismo aceite, a fuego lento, confitar ligeramente las gambas, sacar y reservar.

Con las dos yemas y el aceite virgen de antes más el aceite 0,4 y 20 gramos de láminas de ajo, hacer una emulsión consistente y poner a punto de sal.

Triturar el resto de láminas crujientes de ajo hasta conseguir un ajo granulado. Cortar la nata con un poco de zumo de limón, un par de hojas de menta picada, sal y pimienta.

Con el *spring roll* hidratado, hacer tres rollos con brotes tiernos y un cordón de la emulsión de ajo. Cortar los rollos en seis partes y proceder a montar.

Nota del chef.

Se pone un cordón de nata agria de menta en el fondo del plato, se colocan de pie los rollos y se añade más emulsión de ajo. Sobre la emulsión se ponen dos gambas bonitas y a una temperatura adecuada, no muy caliente; se espolvorea con el granulado de ajo y alguna hoja pequeña de menta, y se decora con los camarones pipa. Los camarones pipa se pueden poner cocidos o fritos.







La huerta

Introducción

Lo que va de ayer a hoy

Recetario

Sopas de ajo La Vieja Cafetera. El Álamo

Ajetes asados, sopa de ajo
de Chinchón en romescu

Espárragos verdes de
Aranjuez con gazpacho de piñones

Espárragos con salmón
en tierra de calamar

Cocido de berza de El Berruoco

Bijoux de Les Halles a la Villaamil

Coliflor de Griñón en escabeche

Crujientes de penca con romesco
y pesto de acelgas de Fuenlabrada

Spaghetti alla Puttanesca
con tomates de Patones

Patatas estofadas
con costilla y cardillos

Patatas con cordero
y aceitunas de Torrejón de Velasco



Lo que va de ayer a hoy

El agua es el bien máspreciado de Madrid. Es lógico, porque la Comunidad es el ombligo de la España seca, lejos del mar y avaro en montes nevados que generen saltos de agua. Pero los hay, ríos y arroyuelos que se han aprovechado para regadío con ingenio y conocimiento. Y ahí, en sus orillas, en sus vegas, están las huertas, las tierras más fértiles, más productivas, sobre vaguadas y valles, así como en zonas con un suelo adecuado y con cierta facilidad de riego porque disponen de un nivel freático alto, como ocurre en Leganés, Humanes o Fuenlabrada. Las más famosas son las regadas por el Tajo, donde se desarrollaron cultivos vanguardistas en su momento para surtir la despensa del palacio, para complacer los caprichos de la mesa real.

Los reyes poseían no solo el palacio y aledaños, sino espléndidas fincas agrícolas en los alrededores de Aranjuez. Una de ellas era el Real Cortijo de San Isidro, donde se experimentó, por ejemplo, con la plantación de champiñones. Siguen en pie las cuevas que se excavaron aprovechando el desnivel del suelo, así como la bodega, con sus viejos lagares restaurados. Y sobre todo se conserva una geografía agraria plácida que se extiende en un apéndice por toda la orilla izquierda del río hasta la frontera con Castilla-La Mancha y que nutre las hortalizas y frutas más famosas y tradicionales, los espárragos, los fresones, las escasas fresas, pero también tomates, pimientos, alcachofas... Son la herencia de grandes botánicos y agrónomos que llegaron generalmente de Francia, como los Boutelou, que se asentaron en la corte en 1776 y que durante siglos dejaron su huella como jardineros mayores. Ellos plantaron los primeros espárragos y promovieron investigaciones agronómicas como las que hoy se encarga de promover el IMIDRA, en pos de la recuperación de variedades olvidadas de diferentes hortalizas.

Los Huertos Reales y los reales

Aranjuez, en 2001, fue la primera ciudad española declarada Paisaje Cultural de la Humanidad precisamente por la laboriosa geografía que han creado sus huertas, los canales y acequias y los jardines arbolados en el entorno de los edificios palaciales. En el siglo XVI, Felipe II hizo de esta villa su lugar predilecto de descanso y sirvió en su mesa las preciadísimas hortalizas que se cultivan en estas huertas diseñadas por Juan Bautista de Toledo y Juan de Herrera, arquitectos e ingenieros del monarca. «La Corona española hizo de Aranjuez una confluencia del jardín barroco, el

modo de vida urbano del Siglo de las Luces y las prácticas científicas de aclimatación botánica». Un paisaje al alcance de la mano, que se puede recorrer con curiosidad turística, tanto andando como en bicicleta, incluso disfrutando de la cosecha de cada temporada, sea en propiedades grandes o diminutas, empresas comerciales consolidadas o precarias asociaciones voluntariosas, pero siempre encantadoras y florecientes. Y como en muchas otras zonas de la Comunidad, se alquilan terrenos para convertirlos en huertas de ocio, contando con el asesoramiento de los propietarios y de otros vecinos con experiencia, como los huertos sostenibles Red Terrae de Redueña.

Huertas históricas, o nuevas, o recuperadas con entusiasmo. Por ejemplo, en el sureste de la Comunidad, en torno a San Martín de la Vega, o en las tradicionales plantaciones de coles y coliflores de Griñón; o las lechugas y habas ecológicas y regadas con agua de manantial en Bustarviejo, en la Sierra Norte, donde intentan recuperar el esplendor de sus históricas judías y patatas; o en Villa del Prado, donde presumen de tener la mayor concentración de cultivos hortícolas inscritos en la Comunidad: unas 100 hectáreas en invernadero y casi el doble al aire libre, donde producen sobre todo pepinos, acelgas y tomates, como en Robledillo de la Jara.

La recuperación surge tanto de los propios municipios

El espárrago fue traído de Holanda en el siglo XVIII por el afamado jardinero Boutelou, y todavía hoy su cultivo se hace de forma tradicional

rurales, de sus habitantes y nueva población, como del apoyo del consumo y de las administraciones. Incluso en la capital hay algunos restaurantes, y no solo mercados esporádicos, que apuestan por el autoconsumo en materia de vegetales, como la Huerta de Carabaña en la fértil vega regada por el Tajuña, que aunque merma, como todos los cauces, aún mantiene aquella agua con tradición de medicinal que se vendía en las farmacias de toda España y que intensifica el sabor de sus tomates, brécoles o alcachofas...

Y en la finca La Isla, el IMIDRA viene realizando ensayos como el de variedades autóctonas de tomate y de melón. Se realizan cultivos hidropónicos de variedades de tomate, pepino, pimiento, berenjena, fresa y flor cortada. Se realiza el semillado y cultivo de plántulas de diversas variedades, seleccionadas mediante ensayos anteriores de hortícolas, como cereales y pistachos, para la posterior venta a los agricultores.

Su majestad el ajo

El ajo no se puede considerar un alimento de primera necesidad, es más, casi casi ni siquiera un alimento, pero ¿qué sería de la cocina española sin el ajo? Como dijo Julio Camba, la cocina de este país está llena de ajo y prejuicios religiosos.

En el recetario tradicional español aparecen más de 200 platos en los que el ajo es fundamental, o que incluso forma parte de su nombre, de su enunciado: el alioli levantino, el ajoblanco almeriense, el ajo *colorao* murciano... En 1944 se aisló su principio químico, la alicina, en la que reside no solo su carácter como condimento, sino las virtudes terapéuticas que lo encumbraron secularmente, como la acción bactericida, tanto en el organismo humano como en los alimentos que protege con su presencia.

En la Comunidad destacó secularmente el ajo blanco de Chinchón, con una cabeza más delgada y un diente más alargado y fino que el de otras especies. Tiene un aroma intenso y por ello se necesita una cantidad menor para sazonar y condimentar las comidas. La siembra se realiza durante los meses de noviembre y diciembre, y la recolección en junio.

En el IMIDRA estudian 14 muestras del ajo tradicional de la región (la más antigua recogida en 1989) para tratar de reincorporarlo al mercado, porque su cultivo se ha ido reduciendo a muy pocas hectáreas y el consumo ha quedado minimizado a muy pocos restaurantes y tiendas *gourmets*. El ajo fino puebla Chinchón, Morata de Tajuña, Colmenar de Oreja, Valdelaguna, Titulcia, y en general las vegas del Tajo y del Jarama, en tierras de secano o regadío, calizas, sueltas, ligeras, saneadas y profundas cuyo buen drenaje consigue cosechas abundantes de ajos prietos, gruesos y muy regulares.

Las variedades *spring* blanco y violeta que vienen de China son su competencia más directa por rentabilidad (el

fino cuesta el doble o triple y produce menos de la mitad), de modo que están ocupando el 70 % de las 750 hectáreas de cultivo de la Comunidad: El Álamo.

Otra zona tradicional de cultivo que aún se mantiene es Morata de Tajuña, que ya incluía en un catálogo de producción de 1786 «unos esquilmos de ajos» junto a trigo, cebada, aceite y vino, melones, cebollas, cáñamo y

***El grito de los vendedores
anunciando las excelentes coles de
Griñón no solo alegraba los mercados
de la capital, sino que resonaba hasta
en el mercado de París***

otras verduras. *Esquilmos* tan rentables que en los años de colectivismo agrario, 1937 y 1938, recolectó más de 85.000 kilos que viajaban a toda España y sobre todo a la capital, ya que la llegada del ferrocarril a principios del siglo XX abrió las puertas a un floreciente comercio hortícola. Hoy las plantaciones ocupan más de 200 hectáreas y producen cerca de cuatro millones de kilos anuales.

Otro exponente en la región es Valdelaguna, donde crecen junto a las cebollas blancas.

Espárragos para cocer y freír

Entre los alimentos más famosos de España, los espárragos de Aranjuez, llamados *pericos*, se definen como un cultivo tradicional de huerta que se caracteriza por su suavidad y sabor persistente, por su color verde intenso y su yema terminal cerrada, carnosa y cubierta de pequeñas escamas triangulares. Los turiones, es decir, los brotes que parten de su tallo subterráneo, son erectos, lampiños, con una longitud de entre los 25 y 30 centímetros. Es un vegetal de gran frescura y ternura, de alto contenido en fibra, muy diurético y digestivo, aunque poco nutritivo. Contiene vitaminas A, C, E y K, folato, potasio y cromo, fundamental para regular los niveles de glucosa en la sangre.

La esparraguera es una planta herbácea perenne de la familia de las liliáceas cuya vida productiva es de siete u ocho años y que en la Comunidad se cultiva sobre todo en Aranjuez y San Martín de la Vega. Los suelos de la zona

son ideales para la plantación del espárrago, pues son fértiles y se hallan bien drenados, aunque esta verdura es capaz de soportar condiciones muy duras: suelos poco fértiles, alta salinidad, sequía e incluso heladas ligeras.

Según los documentos, el espárrago fue traído de Holanda en el siglo XVIII por el afamado jardinero Boutelou, y aún hoy el cultivo se hace de forma tradicional, sea bajo plástico o al aire libre, aunque no subterráneo como el de los espárragos blancos, que así conservan su palidez. Suele aparecer en la mesa allá por marzo, de modo que Aranjuez celebra a finales de este mes la Feria Naturcentro, en la plaza de la Mariblanca, que se convierte así en el mejor escaparate de las primicias. Y en mayo convoca las Jornadas Gastronómicas de la Huerta, donde se preparan espárragos, alcachofas, fresones, ajetes... y a modo de complemento, bocados de caza de los alrededores, como faisán y perdiz.

Las coles de Griñón y aledaños

Fuenlabrada, Carabaña, Humanes... y tradicionalmente sobre todo Griñón y su zona de influencia en El Berruoco son el paraíso de las crucíferas, llegadas de Oriente Medio, nutritivas y saludables, que empezaron a cultivarse en España en el siglo XVIII. Eso sí, con gran éxito, ya que el grito de los vendedores anunciando las excelentes coles de Griñón no solo alegraba los mercados de la capital, sino que resonaba hasta en el mercado de París. Se han mantenido el cultivo y la fama, y como recuerdo y memoria también se celebra la fiesta de fin de la cosecha anual, en primavera, la tercera semana de marzo, con ofrendas a todos los asistentes que vuelven a casa con su espléndida coliflor.

Tomates, la poma de oro, y otras verduras

El mercado, el consumo, había llegado a tal estado de desesperación ante esos frutos coloradotes, brillantes, irrompibles y completamente insípidos que ha sido necesario tomar medidas. Algunos agricultores tradicionales, que seguían conservando y seleccionando las mejores semillas, las han puesto a disposición para su selección y adaptación por parte de organismos como el IMIDRA. Así ha vuelto a la huerta de Aranjuez el tomate gordo de Patones, una de las variedades autóctonas de Madrid, muy carnoso, con aroma muy intenso y de un tamaño considerable. Su forma

es ligeramente achatada, su piel roja y su pulpa anaranjada.

En Tielmes y en Villa del Prado y Aldea del Fresno, regadas por el Tajuña, se cultivan distintas variedades, junto a pimientos, pepinos, calabacines, berenjenas, cebolletas y las apreciadas acelgas que compiten en el reconocimiento popular con las tradicionales de Fuenlabrada, de variedad autóctona. Allí hay unas 80 hectáreas dedicadas a esta planta que unos 70 agricultores de la localidad recolectan a mano, entre abril y diciembre, unos 15.000 kilos diarios que se distribuyen en su mayoría en la región. En San Martín de la Vega, al sur de la Comunidad de Madrid, y en la linde con Getafe, Rivas, Pinto y Ciempozuelos, ha crecido la producción de verduras ecológicas. Los productos más demandados son las alcachofas, tomates y espárragos. Y nacen más de 500 toneladas de judías verdes en la Sierra Norte (Montejo, Pinilla o Rascafría) avaladas por estudios del IMIDRA y por la creación de una Marca de Calidad.

Patata, la joya americana

Las patatas se originaron en la costa chilena hace 13.000 años y rápidamente se extendieron hacia Mesoamérica. En Europa, la joya americana se aclimató tarde, en el siglo XVIII, pero se convirtió en alimento fundamental capaz de paliar las más duras hambrunas del continente. El IMIDRA busca las variedades más convenientes para cultivo en la

Las patatas se originaron en la costa chilena hace 13.000 años. En Europa, la joya americana se aclimató tarde, en el siglo XVI II, pero se convirtió en alimento fundamental capaz de paliar las más duras hambrunas

Comunidad, analizando tanto la idoneidad agraria como la capacidad de conservación y la calidad gastronómica, para seleccionar entre las variedades Jaerla, Carlita, Red Pontiac, Monalisa, Bartina, Spunta, Kondor, Agria, Kennebec, Desiree, Fabula, Miren, Baraka, Nicola, Victoria, Asterix y Entzia. Buena falta hace que en un alimento tan cotidiano aprendamos a diferenciar, tal como hacemos con las manzanas, para adecuarlas a los diferentes usos culinarios y gustos.

Sopas de ajo

La Vieja Cafetera. El Álamo

Joaquín Felipe

El denominado ajo blanco pertenece a la variedad blanco de Chinchón, prieto y regular. Cuenta con una cabeza más delgada y un diente más alargado y fino que el de otras especies. La siembra se realiza durante los meses de noviembre y diciembre, y la recolección en el mes de junio.

Joaquín Felipe recrea una receta de un plato tradicional del municipio de El Álamo. La localidad, que posee la categoría de villa, se encuentra al suroeste de la capital, muy próxima a Navalcarnero, y sus orígenes están ligados a la historia de Toledo.

Ingredientes

4 yemas de huevo

150 g medallones finos de pan frito

40 g pimentón dulce

6 dientes de ajo fritos

20 g ajo en polvo

80 g jamón ibérico

cortado fino en lascas

6 cl AOVE D. O. Madrid

30 g sal

Elaboración

Utilizar una cafetera italiana para hacer el caldo.

Colocar en el filtro pimentón con ajo en polvo y los dientes de ajo frito. En el caldero de la cafetera, poner agua con aceite y sal. Cocer la infusión.

En un plato sopero, colocar el pan frito con la yema de huevo y el jamón ibérico, servir la infusión del caldo caliente recién hecho y ahumar.

Nota del chef.

Según cuenta la leyenda, estas sopas de ajo siempre fueron una parte de la cocina erótica; no por los ingredientes, pero sí por la forma de soplar la cuchara mirando a tu pareja...



Gastrogenómica de verduras con kimchi y brotes orgánicos

Mario Sandoval

Tanto en la cocina del restaurante Coque (dos estrellas Michelin) como en su finca de El Jaral (90 hectáreas en San Lorenzo de El Escorial y 30 en Guadarrama), que viene a ser la culminación de los deseos y de la vocación de Mario y de toda la familia, colaboran con los postulados y las investigaciones con el IMIDRA, de modo que se ha convertido en unos de sus embajadores emblemáticos. Así, rescatan alimentos de Madrid después de catas muy selectivas de donde salen especímenes de huerta, corral y campo que merecen ser entronizados en la mesa más exquisita. De casta le viene, ya que sus propios padres, desde pequeños, también compartían sendas huertas familiares contiguas en Humanes, donde la familia ha trabajado la gastronomía a lo largo de tres generaciones.

Ingredientes

Puré de apionabo:

50 g apionabo

75 cl leche

Jengibre fresco, sal, pimienta

Puré de zanahoria:

50 g zanahoria

Sal

Thai 7 especias

Pepino osmotizado:

10 g pepino

Aceite de oliva, vinagre de Jerez, sal

Berenjena asada:

30 g berenjena

Aceite de oliva, sal

Kimchi de verduras:

Lombarda

Mole de verduras:

Tomatillo verde, cebolleta, jalapeño, pipas de calabaza, estragón, albahaca, azúcar

Panceta confitada

Brotes y flores

Elaboración

Cocer por separado las verduras para purés y triturarlas en Thermomix.

Cortar el pepino en cubitos y osmotizarlo con los ingredientes.

Asar la berenjena.

Escaldar la zanahoria a 60 °C y los espárragos y los tirabeques a 30 °C.

Confitar la panceta en horno mixto a 75 °C durante 12 horas.

Mole:

Cortar los tomates en cuartos y la cebolleta en juliana, dorar y triturar con los demás ingredientes y filtrar en paño durante 48 horas. Reservar la parte sólida.

Nota del chef.

Para el montaje, en la base poner sucesivamente los purés y a continuación los chucruts, el pepino, la panceta. Añadir unos puntos de mole. Colocar cuidadosamente todos los demás vegetales alternando con los brotes y flores.



Espárragos verdes de Aranjuez con gazpacho de piñones

Rodrigo de la Calle

Nace en Madrid Rodrigo de la Calle. Hijo de agricultor y nieto de cocineros, pasó su infancia rodeado de hortalizas y del amor por la gastronomía. Rodrigo de la Calle, con la gastrobotánica, nos introduce en un mundo vegetal hasta entonces desconocido: caviar cítrico, mano de Buda, cidra, escarcha, carisa, salicornia... Su alta cocina verde se disfruta en El Invernadero (una estrella Michelin).

«Los espárragos verdes de Aranjuez son un producto único. Hay muchos tipos de espárragos en el mercado, pero, a finales de marzo y hasta casi junio, por su dulce sabor, su crujiente inconfundible y su perfume particular, la magia vegetal hace del espárrago verde de Aranjuez algo que recuerdas. No se te olvida nunca la primera vez que los pruebas».

Ingredientes

12 espárragos verdes de Aranjuez

50 g miga de pan blanco

100 g piñones frescos

1 diente de ajo

20 g aceitunas negras de Campo Real

40 cl AOVE picual D. O. Madrid

5 cl vinagre Vega de Aranjuez

40 cl nata fresca

40 cl agua mineral

Flores comestibles

Pimienta negra molida

Sal

Elaboración

Con ayuda de un pelador, sacar las tiras de espárragos como si fueran tallarines y meterlos en agua y hielo hasta que se ricen.

Para el gazpacho, poner en un vaso triturador los piñones con el aceite, miga de pan blanco, ajo, agua y vinagre. Triturar muy fino hasta que quede muy líquido, añadir la nata, sazonar, colar y reservar en frío.

Triturar las aceitunas con 10 cl de aceite de oliva hasta hacer una crema.

En un cuenco o plato sopero, colocar las tiras de espárragos, aliñar con el gazpacho y el aceite de aceitunas negras y terminar con unos piñones fritos y unas flores comestibles.

Nota del chef.

Conocidos con el sobrenombre de pericos, ya en el Siglo de Oro eran famosos los espárragos de Aranjuez. Estos espárragos se caracterizan por su color verde intenso, gran frescura y ternura. Son múltiples las posibilidades que nos ofrecen para su consumo: al vapor, brasa o plancha, en un simple aliño, en tortillas, revueltos, cremas, o simplemente como guarnición.



Espárragos con salmón en tierra de calamar

Unai Camba

Producto y sencillez son el sello de Unai Camba. La cocina de Unai es equilibrada, fácil de entender, sabrosa y sin muchos artificios.

Aranjuez ha sido desde siempre una fértil tierra de labranza con suelos óptimos, fértiles, profundos y bien drenados, suelos ideales para el cultivo del espárrago. La temporada del espárrago de Aranjuez es la primavera.

Ingredientes

Espárrago verde de Aranjuez

Salmón marinado en lonchas en aceite de oliva virgen D. O. Madrid

Sal Maldon

Mostaza de Dijon

Miel D. O. Madrid

Mahonesa

Para elaborar La Tierra:

4 g sal

50 g azúcar

300 g harina

100 g mantequilla

4 g tinta de calamar

Elaboración

Para la elaboración de la tierra, mezclar todos los ingredientes, estirar en papel de horno y hornear a 150 °C durante 10 minutos. Una vez frío, romper hasta conseguir un grano parecido al de la tierra de un huerto.

Escaldar el espárrago y enfriar rápidamente para fijar el color verde. A continuación, cortar longitudinalmente y marcar a la plancha por la parte convexa consiguiendo unos tonos tostados.

En el plato, disponer los espárragos y, por la parte inferior, colocar la tierra manchando el plato. A modo de guarnición, poner unos puntos de mostaza de Dijon aligerada con mahonesa. Colocar el salmón de forma desordenada, mezclado con el espárrago.

Nota del chef.

Terminar el plato con un hilo fino de miel D. O. Madrid y una pizca de sal Maldon.



Cocido de berza de El Berrueco

Ernesto Hinojal

Ernesto Hinojal recrea la receta tradicional del municipio de El Berrueco, el cocido de berza. La berza se siembra en julio y se mantiene todo el año. La berza castellana es una verdura de hojas verdes, grandes y carnosas, con largo tallo cuando la planta se ha desarrollado y empieza a envejecer. Entre sus propiedades, destacan su contenido en fibra, ácido fólico, proteína, hierro, magnesio, fósforo, calcio, potasio, cobre, manganeso, tiamina, riboflavina y vitaminas A, C, K y B6. Esta receta se hacía el segundo día de la matanza y la comían todos. Con el caldo del cocido se preparaban sopas de pan duro de otros días. Los huesos de espinazo de la matanza se salaban y se dejaban para cocinar posteriormente. Se guardaban los pies y manos del cerdo en sal para otro año. En el cuajo del cerdo se metían los huesos de la cabeza con sal para su conservación.

Ingredientes

250 g hueso de espinazo

100 g punta de jamón

100 g tocino con veta

100 g chorizo de guisar

300 g contramuslo de pollo de corral

300 g morcillo de ternera

2 patatas

2 zanahorias

1 manojo de berza

200 g garbanzos de Daganzo

30 g zumo de limón

1 cucharada de tahini

1 cucharadita de pimentón

5 cl aceite de oliva D. O. Madrid

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo el día anterior en agua tibia con sal. Desalar los huesos de espinazo dejándolos en remojo el día anterior.

Separar los tallos de la berza y poner a cocer todos los ingredientes en una olla excepto las hojas de berza, el zumo de limón, el tahini, el pimentón y el aceite de oliva. Los garbanzos se meten en una red y se irán sacando los ingredientes según esté cocidos y tiernos.

Cocer las hojas de berza hasta que estén tiernas y manejables. Picar las carnes finamente para hacer el relleno del ravioli y hacer un ravioli con el relleno y las hojas de berza cocidas, tres por persona. Hacer un hummus con los garbanzos cocidos, el zumo de limón, el tahini y el aceite de oliva.

Para el emplatado, poner el hummus en la base del plato, disponer los raviolis y terminar con el caldo de la cocción.

Nota del chef.

Esta receta se hacía al fuego de la chimenea, se calentaba agua en un caldero grande de barro. Cuando está el agua templada se echa todo al puchero excepto las patatas, que se introducen después para que no se deshagan. El tiempo de cocción aproximado en el fuego, atizándolo prudentemente a una temperatura media, es de cinco horas.



Bijoux de Les Halles a la Villaamil

Miguel Ángel Almodóvar

Miguel Ángel Almodóvar Martín es madrileño, sociólogo, investigador, periodista, divulgador especializado en nutrición y gastronomía. Hubo un tiempo en que el teatro formó parte de su vida. Hace suya la frase de Josep Plà «un país es un paisaje reflejado en la cazuela», y afirma que la historia de España es una historia del hambre, «por eso hemos desarrollado la mejor gastronomía del mundo».

El nombre de la receta hace referencia y al tiempo rinde homenaje a retazos de historia de dos productos alimenticios señeros de la Comunidad de Madrid, y a un personaje del madrileñismo galdosiano. De un lado, la coliflor de Griñón, que en los años sesenta del pasado siglo XX se voceaba como gema alimentaria en el gran mercado de Les Halles que Émile Zola llamó «el vientre de París», y, de otro, los garbanzos de Daganzo de Arriba, municipio del que proceden los quintos que llegan a Madrid para cumplir su servicio militar y recalcan en una taberna de la Cuesta de San Vicente donde alterna Ramón Villaamil, funcionario del Ministerio de Hacienda y protagonista de *Miau*, una de las mejores novelas madrileñas de Benito Pérez Galdós, poco antes de terminar con su miserable vida de injusto cesante.

Ingredientes

Hummus:

500 g garbanzos, variedad castellano extra, de Daganzo de Arriba, en remojo desde la noche anterior

Zumo de 2 limones

3 cucharadas de tahini

1 diente de ajo machacado en mortero

1 cucharadita de sal

Aceite de oliva virgen extra

1 rama de perejil fresco

4 tortas de pan de pita

Comino en grano

Ensalada de coliflor:

1 kg coliflor de Griñón con tallo

1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de sal

5 cl AOVE

Cilantro al gusto

Ajo opcional

Espicias majadas y mezcladas en el mortero: pimienta negra en grano, pimentón dulce, comino y cilantro en grano, mostaza en grano, una pizca de nuez moscada y 4 piezas de cardamomo.

Elaboración

Hummus:

Se cuecen los garbanzos con sal durante una hora, se escurren reservando una taza del agua de la cocción. Se pasan los garbanzos por una batidora con el agua de cocción hasta que quede una pasta homogénea. A continuación, se añade el tahini, el diente de ajo machacado, el zumo de los limones y la cucharadita de sal. Mezclar y amalgamar el conjunto con las púas de un tenedor hasta conseguir una consistencia suave y perfecta trabazón.

Coliflor:

Se corta la coliflor en láminas largas y delgadas. A continuación, se espolvorea con azúcar y sal para, seguidamente, rociar con el vinagre y estrujar bien con las manos durante al menos 3 minutos. Aparte, se calienta el AOVE en la sartén a unos 60 °C, cuidando de que no hierva. Luego se vierte el aceite en la ensalada y se mezcla bien. Después de esto, opcionalmente, se puede agregar ajo majado. Para terminar, deja reposar la ensalada de coliflor durante toda la noche a temperatura ambiente y a la mañana siguiente se mete un rato en el refrigerador antes de servir.

Nota del chef.

Se colocan los ramilletes de coliflor en el centro y, rodeándolos hasta los bordes de la fuente o plato, el hummus, sobre el que se vierten hilillos de AOVE y se adorna con perejil fresco muy picado. Finalmente, el conjunto se espolvorea con comino en grano. Se sirve con pan de pita.



Coliflor de Griñón en escabeche

Pepa Muñoz

Sevillana autodidacta, residente en Madrid de toda la vida. Siempre inquieta, desde niña Pepa Muñoz fue una apasionada de los fogones, con 9 años ya limpiaba calamares y boquerones en el negocio familiar: «Los chefs debemos luchar por la sostenibilidad y la recuperación de los sabores olvidados». En 2003, junto a su socia Mila Nieto, pone en marcha su particular interpretación de la gastronomía ya en el actual Qüenco de Pepa. www.quencodepepa.com

La coliflor, pese a que llegó relativamente tarde a nuestros mercados, justo en los albores del siglo XVIII, inmediatamente se incorporó con fuerza a los recetarios españoles. Buena parte de tal responsabilidad debe atribuírsele al pueblo madrileño de Griñón, que, con excelente suelo, aguas limpias y sañudo golpe de azadón, no tardó en popularizarla en la corte capitalina. La coliflor es una crucífera con propiedades minerales, pero sobre todo un producto muy saludable e imprescindible en la dieta mediterránea.

Ingredientes

1 coliflor

2 zanahorias

4 dientes de ajo con piel

2 cebollas

1 naranja

1 limón

1 cuchara de orégano

8 bayas de pimienta negra

1 vaso de vino blanco

1 vaso de vinagre de Aranjuez

1 vaso de agua

AOVE

Sal

250 g harina

2 huevos

Elaboración

Separar las flores de la coliflor y cocer en agua hirviendo con sal durante cinco minutos.

Cortar la cebolla en juliana, la zanahoria en círculos y los ajos a la mitad.

Cubrir con aceite el fondo de una cazuela y añadir la cebolla, la zanahoria y los ajos. Pochar a fuego medio y añadir pimienta y orégano.

Rebozar la coliflor con harina y huevo, a la romana.

Añadir la coliflor a la cazuela y echar el vino blanco, vinagre y agua.

Cortar dos trozos de la piel de la naranja y del limón y añadirlos también. Subir el fuego durante 5 minutos para reducir un poco. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar durante una hora antes de servir.

Nota del chef.

Este plato se puede servir caliente, templado o frío.

Se puede acompañar con arroz blanco o cuscús.



Crujientes de penca con romesco y pesto de acelgas de Fuenlabrada

Catalina Brennan

Catalina Brennan, chef madrileña a domicilio, viajera incansable, formada en las cocinas del mundo y en el Basque Culinary Center, a la que su abuela riojana se encargó de inculcarle su pasión por la cocina. Le gusta el contacto directo con el cliente y cocinar en sitios insospechados. «Mi cocina es de contrastes de sabores y colores, lo que llamo “La cocina de la felicidad”». www.takeachef.com/chef/catalina-brennan

En Fuenlabrada hay unas 80 hectáreas dedicadas al cultivo de la acelga, 70 agricultores de la localidad recolectan este producto cada año entre abril y diciembre. La variedad es autóctona y de mucha calidad.

Ingredientes

Acelgas de Fuenlabrada:

Harina

Huevo

Panko

Aceite de oliva D. O. Madrid

Salsa romesco:

5 tomates pera

1 cabeza de ajo blanco de Chinchón

2 ñoras

50 g almendras

20 avellanas

Vinagre de Jerez

AOVE

Sal

Pesto:

Hojas de las acelgas

15 g albahaca

45 g queso curado D. O. Madrid

40 g avellanas

Sal

AOVE

Elaboración

Salsa romesco:

Asar 30 minutos en papillote los tomates con un poco de sal, AOVE y la cabeza de ajo.

Hidratar las ñoras.

Triturar los tomates, las ñoras, la carne del ajo asado, las almendras y las avellanas. Añadir sal, vinagre de Jerez y AOVE al gusto.

Pesto:

Triturar las hojas de las acelgas, la albahaca, el queso y las avellanas. Añadir la sal y el AOVE.

Acelgas:

Lavar las pencas, con una puntilla quitar los hilos. Cortar en tiras, haciendo palitos.

Blanquear en agua hirviendo 3 minutos y cortar la cocción en agua con hielo. Secar bien y pasar por harina, huevo y panko.

Freír en aceite abundante.

Nota del chef.

Colocar respectivamente la salsa romesco y el pesto de acelgas en un bol, acompañar con las pencas fritas. Un aperitivo original con ingredientes tradicionales y un plato colorido y divertido para que los niños coman acelgas.



Spaghetti alla puttanesca con tomates de Patones

Andrea Tumbarello

Andrea Tumbarello, nacido en Marsala (Sicilia), por amor se quedó en Madrid. Ya son 14 años regentando su restaurante Don Giovanni, un referente de la cocina italiana en Madrid. www.dongiovanni.es

El tomate gordo de Patones es una de las variedades autóctonas de Madrid que el IMIDRA ha incluido en su lista de variedades tradicionales. El tomate gordo de Patones es muy carnoso, con aroma muy característico y de un tamaño considerable. Su forma es ligeramente achatada, su piel roja y su pulpa anaranjada.

Ingredientes

*15 g aceitunas negras
de Campo Real picadas*

7 g alcaparras

Medio filete de anchoa picado

*1 cucharadita pequeña de ajo
blanco de Chinchón picado*

1 pizca de orégano

5 hojas de albahaca picadas

150 g salsa de tomate natural

1 pizca de 'nduja

20 g queso de oveja semicurado

100 g spaghetti

Elaboración

Calentar el aceite en una sartén e ir agregando todos los ingredientes por el orden citado (excepto el queso), removiendo a fuego lento durante 3 o 4 minutos.

Poner a cocinar la pasta en agua hirviendo salada. Después de 2 minutos, escurrir la pasta y echarla a la sartén removiendo hasta mezclar bien todos los ingredientes.

Se sirve en un plato y se termina con queso de oveja semicurado D. O. Madrid rallado en juliana por encima.

Nota del chef.

La 'nduja es un embutido típico de la cocina italiana, muy picante, elaborado con carne de cerdo y especias, entre las que destaca el pimentón.



Patatas estofadas con costilla y cardillos

Diana Cabrera

A Diana Cabrera, que se inició como cocinera recorriendo Picos de Europa, no hay nada que le guste más que cocinar al aire libre. Estudió en la Escuela de Hostelería de Fuenllana y en esta escuela lleva más de 25 años como educadora, «una labor de mucha responsabilidad y muchas satisfacciones».

La patata es una de las materias primas más versátiles en la gastronomía y de nuestra Comunidad, con platos tan emblemáticos como las patatas bravas, la tortilla de patata, los huevos estrellados, ensaladillas y los guisos de setas de nuestra sierra, y también es imprescindible en el cocido madrileño. Las variedades de patatas que se cultivan en Madrid son numerosas, como la jaerla, carlita, monalisa, Kennebec... En los últimos años, el IMIDRA está trabajando para conseguir encontrar cuáles son las más favorables para el cultivo en nuestra región.

«Me encantan los cardillos porque tengo un recuerdo de mi infancia: cuando mi padre nos enseñaba a coger collejas, ajos porros, romazas, no muy lejos de donde vivíamos, y luego mi madre los cocinaba con tanto cariño...».

Ingredientes

500 g patatas

250 g cardillos limpios

1 cebolla

2 dientes de ajo de Chinchón

500 g costillas de cerdo

50 g pimiento rojo

50 g pimiento verde

5 g pimentón

Hierbas aromáticas silvestres (romero, tomillo, salvia)

10 cl aceite de oliva virgen

10 cl vino blanco D. O. Madrid

1 tomate maduro

Elaboración

Limpiar los cardillos con cuidado de no pincharse tirando desde la raíz hasta la punta de cada tallo y eliminar todas las hojas, dejando solo los tallos. Lavar muy bien con agua corriente para quitar la arena y dejar en agua limpia unas 4 horas. Blanquear poniendo a cocer con agua fría abundante, y cuando comience a hervir, escurrir.

Limpiar las costillas, separando la carne central del hueso. Dorar los huesos con un poco de aceite, cubrir de agua fría y cocer para hacer un fondo.

En una olla, dorar la carne de las costillas. Una vez bien doradas, retirar de la olla y rehogar el ajo, la cebolla y los pimientos, todo picado en *brunoise*. Cuando las hortalizas estén pochadas, incorporar de nuevo la carne de las costillas y el tomate rallado, y seguir cocinado hasta que evapore el agua de vegetación del tomate.

Añadir pimentón y las hierbas aromáticas, regar con el vino blanco y dejar reducir. Cubrir con el fondo que habíamos hecho con los huesos y cocer unos 20 minutos a fuego flojo. Incorporar las patatas y los cardillos troceados (si los cardillos no son tiernos puede que tarden un poco más que las patatas en cocinarse, en ese caso añadirlos antes que las patatas). Cocer unos 20 minutos más a fuego lento.

Nota del chef.

En esta receta se sustituyen los níscalos por cardillos, que se pueden encontrar en toda la Comunidad de Madrid en primavera.



Patatas con cordero y aceitunas de Torrejón de Velasco

Agustín Herrera

Agustín Herrera se ha formado junto a grandes de la nueva cocina andaluza. Su andadura madrileña le está aportando experiencia y profesionalidad. El joven chef lucentino se proclamó ganador del IV Certamen Nacional de Gastronomía y previamente también salió victorioso en el XXIV Certamen Gastronómico de la Comunidad de Madrid. Para ganar el certamen elaboró una sardina de feria y un conejo con aires *thai*. Recrea una receta típica de Torrejón de Velasco y de las patatas estofadas con productos típicos, como la patata temprana ágata, la cebolla grano de oro y las aceitunas variedad cornicabra.

Ingredientes

Crema de patatas estofadas:

5 cl AOVE D. O. Madrid

1 cabeza de ajo

250 g cebolla grano de oro

125 g zanahorias

750 g patatas tempranas ágata

15 cl vino blanco

75 cl agua

Sal, pimienta y 1 hoja de laurel

Lingote de cuello de cordero:

2 cuellos de cordero

Sal y pimienta negra

10 cl aceite de oliva virgen extra

4 dientes de ajo fino de Chinchón

2 ramas de romero

Aire de cebolla y especias árabes:

50 cl caldo oscuro de cordero

100 g cebolla grano de oro

10 g ras el hanout

6 g lecitina de soja

Paté de cornicabra aliñada:

150 g aceitunas cornicabra aliñadas

10 cl jugo de aceitunas aliñadas

2 cl AOVE, 1 cl vinagre blanco

Sal

0,5 g xantana

Migas de pimentón:

5 cl AOVE

1 diente de ajo fino de Chinchón

10 g pimentón dulce de la Vera

125 g pankó

Gajos de grano de oro:

1 cebolla grano de oro, 20 g azúcar

Elaboración

Crema de patatas estofadas:

Calentar el aceite y añadir la cabeza de ajo cortada a la mitad, después la cebolla en *brunoise* y la zanahoria en *brunoise*. Cuando este rehogado, añadir las patatas en cachelos y mojar con vino blanco, dejar reducir y añadir el agua, el laurel y pimienta negra en grano. Dejar cocer 30 minutos y retirar el laurel. Triturar, rectificar de sal y reservar.

Lingote de cuello de cordero:

Deshuesar el cuello de cordero y salpimentar el interior. Enrular con papel film y meter en bolsa de vacío con aceite de oliva, ajos machacados y romero. Cocinar a baja temperatura durante 12 horas a 68 °C. Enfriar. Antes de emplatar, marcar por todos los lados y hornear a 180 °C durante 15 minutos.

Aire de cebolla y especias árabes:

Hacer un caldo oscuro con los huesos del cuello, zanahoria, cebolla, puerro y vino blanco. Colar y triturar con cebolla cruda y *ras el hanout*. Colar y añadir lecitina de soja. Antes del emplatado hacer el aire con batidora o pompero de cocina.

Paté de cornicabra aliñada:

Triturar las aceitunas deshuesadas con el jugo del aliño, aceite de oliva, vinagre, sal y xantana. Colar y reservar en manga.

Migas de pimentón:

Calentar el aceite y dorar los ajos picados y el pimentón dulce. Antes de que se queme, añadir el pankó y dorar sin parar de mover. Colocar en papel secante y reservar.

Gajos de grano de oro:

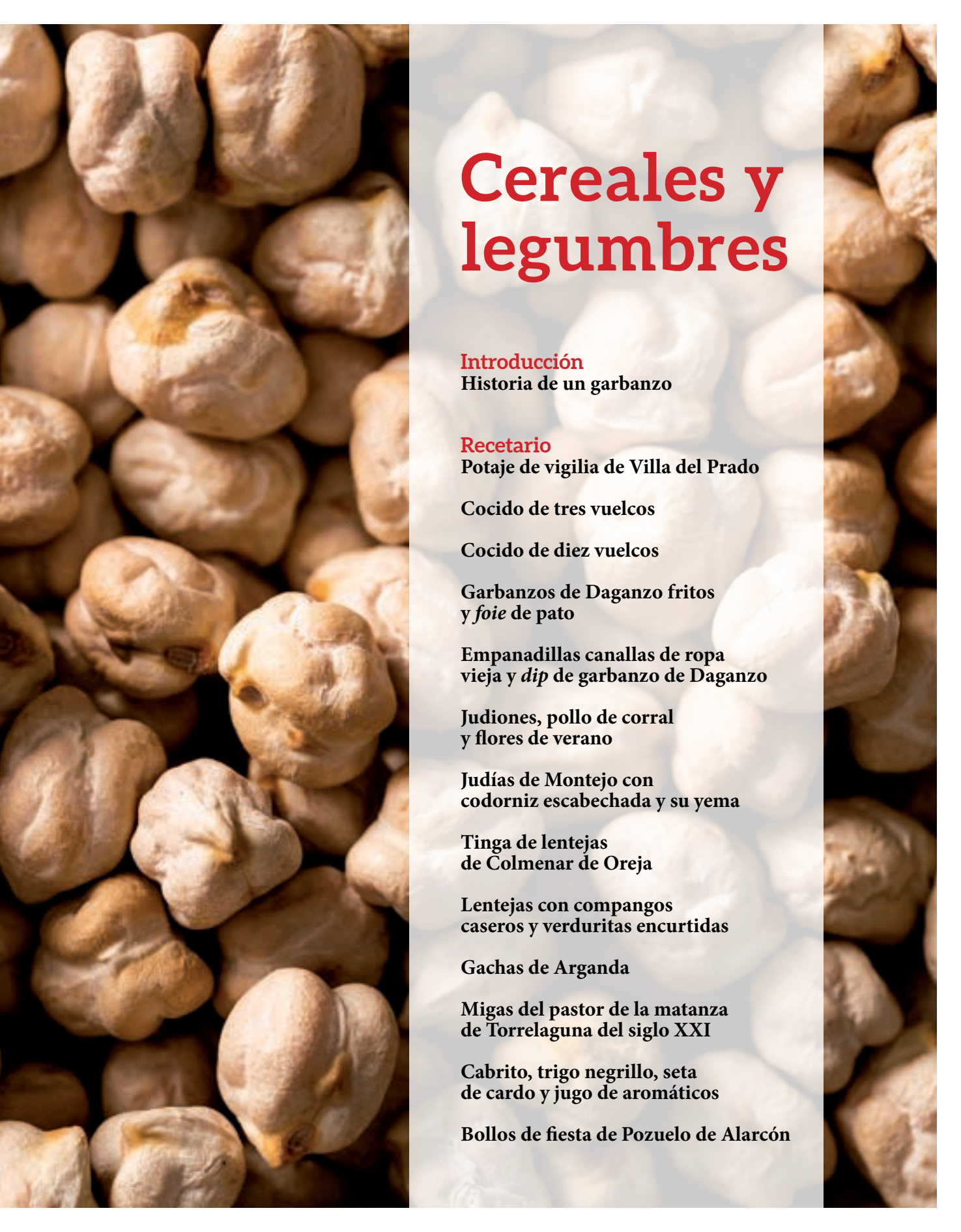
Pelar la cebolla y usar las capas exteriores para el aire. Cortar a la mitad a lo largo y dorar en sartén por el lado del corte con azúcar. Deshojar la cebolla y hornear cinco minutos a 180 °C. Reservar.

Nota del chef.

Hacer una base de crema de patata estofada, encima colocar el lingote de cordero pasado por migas de pimentón. Alrededor de la crema situar cinco puntos de paté de cornicabra, sobre el cuello tres gajos de grano de oro y terminar con el aire de cebolla y unas hojas de menta.







Cereales y legumbres

Introducción

Historia de un garbanzo

Recetario

Potaje de vigilia de Villa del Prado

Cocido de tres vuelcos

Cocido de diez vuelcos

Garbanzos de Daganzo fritos
y *foie* de pato

Empanadillas canallas de ropa
vieja y *dip* de garbanzo de Daganzo

Judiones, pollo de corral
y flores de verano

Judías de Montejo con
codorniz escabechada y su yema

Tinga de lentejas
de Colmenar de Oreja

Lentejas con compangos
caseros y verduritas encurtidas

Gachas de Arganda

Migas del pastor de la matanza
de Torrelaguna del siglo XXI

Cabrito, trigo negrillo, seta
de cardo y jugo de aromáticos

Bollos de fiesta de Pozuelo de Alarcón

Historia de un garbanzo

El consumo de legumbres en los hogares españoles ha sufrido cambios pendulares. De ser, junto con el pan, la base de la alimentación secular, apenas acompañada del lujo de la proteína animal cuando buenamente se podía, pasó a ser despreciada en el proceso del desarrollismo económico del país y apenas se mantuvo en los guisos regionales y festivos. A las razones socioeconómicas y los infundios pseudosaludables se unió la falta de tiempo para cocinar en casa por la incorporación de la mujer a la vida laboral. Esos cambios se sintieron mucho más en las zonas urbanas que en las rurales, pero en la Comunidad de Madrid el crecimiento de la urbe y la zona metropolitana, en compensación con la despoblación de los municipios agropecuarios, influyó de forma sensible en el descenso del consumo de legumbres y la disminución hasta incluso el abandono de la producción.

El siguiente movimiento pendular ha sido el *boom* de la llamada dieta mediterránea, el redescubrimiento de las virtudes salutíferas de muchos usos de la alimentación tradicional, entre ellos la proporción de legumbres en el equilibrio de la dieta cotidiana. Ahí se va descubriendo que, si bien no está todo perdido, sí que han desaparecido variedades que enriquecieron la biodiversidad en muchos sentidos: ecológico, agronómico y gastronómico.

Ha sido el caso de los garbanzos y alubias que el IMIDRA se esfuerza en recuperar con estudios y experiencias, tanto de selección de simientes como de readaptación, sea experimental en su finca El Encín o posteriormente en las localidades agrarias históricas.

Actualmente, las principales legumbres de Madrid, tanto en superficie de cultivo como en producción, son los garbanzos para consumo humano y los guisantes secos y los yeros (vainas de leguminosa parecida a la algarroba) para la alimentación animal. Aunque sus superficies han sufrido una cierta fluctuación, estos cultivos han vivido un repunte en el campo madrileño en los últimos años debido a las políticas de subvenciones de la Unión Europea a través de su Política Agraria Común (PAC). Dentro de las legumbres de consumo humano, destacan el garbanzo, con unas 550 hectáreas, y la lenteja, con algo más de 300 hectáreas. Las producciones de habas secas (que también se emplean en alimentación animal), las almortas —puestas en cuarentena o directamente prohibidas hasta el pasado año por su contenido en un tóxico que producía una enfermedad

neurodegenerativa llamada latirismo— y otras legumbres son prácticamente testimoniales. Les ganó en toda Europa el empobrecedor monocultivo de la soja, de una soja seleccionada en Estados Unidos.

Alubias o judías

Vainas y granos procedentes de dos mundos, de todos los mundos. La primera documentación clara de su uso en alimentación aparece nada menos que en el primer libro de cocina de la época romana, *De Re coquinaria*, de Apicius. Allí incluye una receta en la que pueden utilizarse indistintamente otras legumbres o *phaseolus*, que es como llamaban los romanos a las alubias, que en aquella época eran las semillas de alguna especie del género *Vigna*. Hasta el descubrimiento de América, estas fueron las mismas especies que se comieron en España, aunque regionalmente o incluso en pueblos vecinos se bautizaran con nombres diferentes: frijoles, habichuelas, alubias, judihuelas o judías, que es el nombre más frecuente pero que, según los estudiosos, fue un adjetivo que perdió el sustantivo: «habichuelas judías».

Tras el descubrimiento de América, llegaron profusamente las habichuelas americanas del género *Phaseolus*, que habían sido cultivadas allí desde hacía milenios, como parecen atestiguar restos de alubias encontrados en México del año

El boom de la dieta mediterránea supone el redescubrimiento de las virtudes salutíferas de muchos usos de la alimentación tradicional, entre ellos, la proporción de legumbres en el equilibrio de la dieta cotidiana

4000 a. C. Estas especies, probablemente por su mayor calidad gastronómica, han ido paulatinamente eclipsando a las judías del Viejo Mundo.

Sobre los cultivos de judías en la Comunidad no existían cifras oficiales y ha sido muy revelador el estudio emprendido por el IMIDRA en los años 2003 a 2009, con muestras locales de variedades tradicionales y muestras anteriores preservadas en el Inventario Nacional de Recursos Fitogenéticos. A través de la estimación de productores, restaurantes y ayuntamientos de la Sierra Norte, como los de Buitrago del Lozoya o Cercedilla,

donde fue el cultivo más importante junto con la patata hasta 1960. Se cultivaban en regadío y cada familia mantenía un gran número de variedades, que iban alternando año tras año. En este siglo, la superficie plantada se había reducido a apenas dos hectáreas de judías secas y cinco hectáreas de verdes (cuatro de ellas en invernaderos), pero la tendencia actual es al alza, auspiciada por asociaciones, autoconsumo y otros consumidores, como los propios restaurantes locales que se enorgullecen de presentar en la mesa la producción kilómetro 0. Acuden a la memoria de un cultivo tan importante que, en los pueblos más fríos, se utilizaba como moneda de cambio para comprar o trocar por trigo, vino, aceite, hortalizas, higos o melocotones.

La labor del IMIDRA es promover el conocimiento y biodiversidad agraria que secularmente fomentaban los propios agricultores, intercambiando semillas entre los vecinos o con otros pueblos, «para cambiarlas de tierra». Las gentes de Puebla de la Sierra que iban a Valverde de los Arroyos a hilar el lino aprovechaban para cambiar semillas con los agricultores. También entre Villavieja de Lozoya, La Serna y San Mamés, o entre Cervera y Patones. En Villavieja y Puebla de la Sierra se producía mucha judía y, según ellos, «muy fina», por lo que los agricultores de otros lugares de la sierra solían ir a por semilla a estos pueblos. La endogamia tiene como consecuencia una reducción de la capacidad de adaptación a un amplio rango de condiciones ambientales, lo que hace a las variedades más vulnerables y menos productivas. Estas tradiciones han mantenido la riqueza genética de las variedades. Las pruebas experimentales se hicieron con muestras de Braojos, Buitrago, Bustarviejo, El Atazar, La Acebeda, La Hiruela, Montejo de la Sierra, Navarredonda, Patones, Pinilla del Valle, Rascafría, San Mamés y Villavieja del Lozoya. Un total de 17 variedades diferenciadas, aunque todas de origen americano, fundamentalmente andino: judías de las once, planchetas, redondas, pintas, judías de la Virgen, ombligo de la reina, caretas, garbanceras, judías de vaina roja, del escarabajo, mantequeras, vinagrosas; y las de mata baja, llamadas aquí *judíos*: el patonero, el pinto, el rojo y el judiillo, y los más populares y apreciados judiones, que también son una fuente de proteínas, almidón, fibra, oligosacáridos, minerales y vitaminas, como todos los de la familia, si bien con respecto a otras legumbres tiene un contenido relativamente más bajo de almidón de digestión rápida y, por tanto, más alto de almidón de digestión lenta, es decir, de bajo índice glucémico.

También tiene mayor contenido en fibra y menor de proteínas, aunque el contenido de todos estos compuestos cambia de unas variedades a otras y según las condiciones ambientales en las que se haya desarrollado el cultivo. Algunas aún se cultivaban y otras estaban prácticamente desaparecidas. Su regreso y mejora es una muestra de riqueza que puede tener un gran atractivo

La tendencia actual es al alza, auspiciada por asociaciones, autoconsumo y otros consumidores, como los propios restaurantes locales que se enorgullecen de presentar en la mesa la producción kilómetro 0

para la gastronomía y el comercio *gourmet*, presentada bajo la garantía M Producto Certificado de la Comunidad de Madrid y auspiciada por la asociación que se ha creado de, hasta ahora 10, Cultivadores de Judía de la Sierra Norte de Madrid.

El garbanzo

Los garbanzos llegaron a la Península desde Cartago en naves púnicas. Por esa época todas las novedades venían de Oriente, más o menos próximo o lejano, y aquí encontraron a sus valedores más entusiastas. De hecho, posteriormente, uno de los números humorísticos del circo romano, según narra Plauto, era la presentación de un hispano comiendo garbanzos, el llamado *pultifagonides*, que provocaba la misma sorpresa y más hilaridad que la que hoy nos produce un tragasables.

El caso es que hasta el siglo XX la legumbre más preciada para la alimentación y la cocina de Madrid ha sido el garbanzo, y su cultivo estuvo muy extendido por toda la región. Como muestras, el hecho de que *Carabanchel* signifique *garbanzal*, o el refrán que reza: «De Daganzo, el garbanzo». En Cadalso de los Vidrios recuerdan que antes se sembraba también una variedad negra para piensos, para alimentación animal, en terrenos peores que el blanco, y en Galapagar también se les daba, junto con habas, remojados o molidos en una especie de papilla, a los caballos y a los toros.

Sobre la siembra hay variantes determinadas por el terreno: en Rozas de Puerto Real se sembraba para San José (19 de marzo); en San Martín de Valdeiglesias, los terrenos

malos de solana se sembraban por San Blas (2 de febrero), y en las zonas más tardías se ponían una semana antes de San José; en Villa del Prado, un poco antes, y el de regadío más tarde, a primeros de abril; en Olmeda de la Fuentes a mediados de mes, y en Santorcaz incluso en mayo, para recolectarlos en septiembre, antes a mano, ahora a máquina, aunque los agricultores se quejan de que las máquinas no son muy perfectas y se pierden muchos granos.

El garbanzo es resistente a la sequía, es una buena fuente de proteína vegetal, favorece el tránsito intestinal, es rico en fibra y bajo en grasas y su consumo habitual disminuye el colesterol, los triglicéridos y algunos tipos de cáncer, y promueve la salud cardiovascular.

Existen 40 especies distintas de garbanzo, en España vegetaron cinco grandes variedades que son venoso andaluz y garbanzo Chamad y las más cultivadas en la Comunidad: garbanzo blanco lechoso, garbanzo castellano y garbanzo pedrosillano. El IMIDRA ha trabajado con dos muestras tradicionales, de Brunete y de Navacarnero, de garbanzo castellano, que tiene grano medio o grueso, redondo y arrugado.

Los profesionales del cocido, tantos y tantos restaurantes que conservan o recuperan la tradición del monumento alimenticio madrileño, se dividen en dos bandos: los que defienden el garbanzo pedrosillano, por ejemplo el de Torremocha del Jarama, por su resistencia, porque no se rompe ni pierde la piel, y los que meten en sus ollas el garbanzo castellano porque absorbe a conciencia el caldo, el sabor.

El cocido ha pasado de mano en mano por las tres culturas religiosas que convivieron en la Península, sin más que incorporar o excluir el cerdo, incluso como la adafina de los judíos, que les permitía cumplir el precepto de no trabajar el sábado porque, como dijo Teodoro Bardají, es plato con responsabilidad propia, ya que tiene el privilegio de hacerse solo, al amor de la lumbre.

*Con medio kilo de vaca
y diez céntimos de hueso,
un cuarterón de tocino
y garbanzos arrugados
que ensanchan en el puchero,
sale en mi casa un cocido
que nos chupamos los dedos.*
(Fernández Bremón)

Guiso de resistencia, de tres platos que pueden componer un menú con muy pocos posibles —morcillo, tocino, hueso de jamón...— o barroca composición como olla podrida, del poder, que podía combinar todo tipo de aves de corral, de orondas piezas de vacuno y porcino, más un cuerno de la abundancia rebosante de embutidos. Plato casero de diario —en el siglo XIX en Madrid se consumían 40 gramos diarios de garbanzos por habitante—, se incorporó hace más de un siglo a los menús más deslumbrantes de hoteles y grandes restaurantes, aun compitiendo con el afrancesamiento de las clases dominantes.

Actualmente, los propios garbanzos han de competir con los foráneos y con la importación, defendidos por productores individuales o asociaciones como La Garbancera Madrileña, promotores del garbanzo autóctono de la zona oeste con sede en Brunete y que se extiende por Navacarnero, Sevilla la Nueva, Villaviciosa de Odón, Boadilla del Monte, Villanueva de Perales, Villamantilla, Villamanta, Quijorna, Villanueva de la Cañada, Villanueva del Pardillo, Valdemorillo y Colmenar del Arroyo. En 2018 ha recolectado unos 70.000 kilos de este garbanzo madrileño y, de la mano del IMIDRA, están trabajando en la investigación que posibilite y permita mejorar las técnicas de cultivo para aumentar su rendimiento y mejorar la calidad.

La labor del IMIDRA es promover el conocimiento y biodiversidad agraria que secularmente fomentaban los propios agricultores, intercambiando simientes entre los vecinos o con otros pueblos

Lentejas

El cultivo de las lentejas precisa un clima cálido, de ahí que los campos se hayan diseminado exclusivamente por los municipios del sur de la Comunidad. Además, medran mejor en los suelos calizos del sur, donde, sin ser exclusivo, ha sido relativamente importante en las comarcas de la Campiña, las Vegas y la zona suroccidental, por ejemplo en Villarejo de Salvanés, en los Santos de la Humosa, en Olmeda de las Fuentes o en Torrejón de la Calzada.

En España existen dos tipos bien definidos de lentejas: tipo macrosperma (o de semilla grande) y microsperma (de semilla pequeña). Las lentejas de Madrid son del tipo macrosperma, comercialmente conocido como tipo castellana, un tipo bastante homogéneo que se caracteriza por tener semillas grandes y una piel lisa no moteada.

El pan nuestro de cada día y los dulces festivos

Desde Valdemoro se propone una ruta por campos de cereales de la Comunidad. Toda una experiencia que, como las granjas escuela, da idea de la separación entre el campo y las ciudades y pueblos, del olvido de sus labores, las que nos rodean y nos alimentan, de las tierras de labor reconvertidas en suelo urbano para plantar pisos, edificios, urbanizaciones de adosados. Una *repoblación* que no cesa. También merecen una excursión los campos cerealistas de Algete y Corpa, situados en la subcomarca natural de la Alcarria de Alcalá, rodeada de llanuras cerealistas. En Ajalvir podemos visitar el centro del Servicio Nacional de Cereales, así como la comarca de la Sagra —Arroyomolinos, Batres, Casarrubuelos, Valdemoro o Cubas—, definida como la estepa cerealista, donde nacen avena, centeno, cebada y maíz. Y como memoria del pasado cerealista, en el turístico Zarzalejo perviven un par de hermosos molinos y en La Serna del Monte siguen en pie varios graneros, alguno en un precioso edificio que forma parte del catálogo de Bienes Protegidos.

Pero a pesar de las fluctuaciones del consumo y de la industrialización del sector que abre las puertas a materias primas foráneas, el IMIDRA sigue apostando por la recuperación y mejora de la agricultura local de la Comunidad, y en la finca de Valdetorres del Jarama experimenta con diferentes cereales, tanto para su adaptación y adecuación a diferentes suelos como para optimizar su rendimiento, su resistencia y su calidad.

La superficie de cultivo de cereal en toda España está disminuyendo desde 2006, y sin embargo en la Comunidad se ha intentado ampliar en 2.000 hectáreas, buscando no solo la comercialización, sino la preservación del medio natural y favorecer el enraizamiento de la población en sus municipios y sus trabajos. Eso exige sacarles mayor rentabilidad y, efectivamente, la investigación y el conocimiento divulgado ha hecho que la producción aumente una media de 1.000 kilos por hectárea en poco

más de una década, aunque en 2019 se enfrentaron con la merma que supuso haber sufrido el segundo invierno más seco de este siglo. En ese tiempo, también ha crecido la producción ecológica un 40 %.

El cereal más cultivado en la Comunidad, sin parangón, es la cebada, que se emplea sobre todo para alimentación

La legumbre más preciada para la alimentación y la cocina de Madrid ha sido el garbanzo, y su cultivo estuvo muy extendido por toda la región. Como muestra, Carabanchel significa garbanzal

animal y, más recientemente, con el auge de las fermentadoras artesanales, también testimonialmente para la elaboración de cerveza con materia prima autóctona, tanto el cereal como el lúpulo. Las variedades de experimentación del Instituto han sido trigo blando de otoño para harinas de panificación, cebada de ciclo largo, avena y un híbrido de trigo y centeno bautizado como tritcale.

No hay más que acercarse a una panadería actual o a un horno tradicional renovado, como el de Valdepiélagos, para comprobar cómo el pan está evolucionando gracias a la imaginación, a la experimentación y a las exigencias del consumo, sea por salud o por placer. El pan ha vuelto por sus fueros y merece y recibe sumo cuidado.

Pero donde más se conservan las tradiciones en la mesa es en la dulcería relacionada con el santoral. Es la memoria de tiempos en que el azúcar era un lujo excepcional. Hoy, en un país mucho más descreído, se ha convertido en un *pecado* diario, pero no por eso se abandonan los hitos gastronómicos que se suceden en el calendario y que son muchos en la Comunidad, ya que, además de las festividades nacionales —los roscones de Reyes, los huesos de Todos los Santos, las rosquillas de san Isidro—, muchos municipios tienen un dulce identificador, bien sea porque lo han conservado o porque lo van creando en concursos y certámenes locales. En este capítulo aparecen algunos de esos monumentos a la harina, a los huevos, a la miel o al azúcar, ingredientes sencillos que la imaginación y el golosineo han convertido en deliciosas joyas con nombre propio.

Potaje de vigilia de Villa del Prado

Joaquín Felipe

El chef Joaquín Felipe ha elaborado el que sin duda es el plato típico de Semana Santa. En Madrid siempre se han utilizado productos de la huerta de Villa del Prado y el aceite de oliva que se elabora en el municipio. En esta ocasión ha utilizado los garbanzos de la zona oeste de la Comunidad: Brunete, Quijorna o Villamantilla.

Ingredientes

1 cabeza de ajo de Chinchón

2 cebollas

300 g garbanzos de Madrid

300 g judías blancas

500 g bacalao desalado

2 manojos de espinacas

Aceite de oliva

Sal

Tortetes:

3 rebanadas de pan del día anterior

1 huevo

1 cucharada de harina

1 cucharada pimentón dulce

Aceite de oliva

Elaboración

Dejar los garbanzos secos a remojo el día anterior. Pasadas 24 horas, cocer los garbanzos en abundante agua junto con las judías, 3 o 4 dientes de ajo, media cebolla y una hoja de laurel. Pasados unos minutos, añadir las espinacas lavadas y el bacalao. Dejar a fuego lento unos 10 minutos.

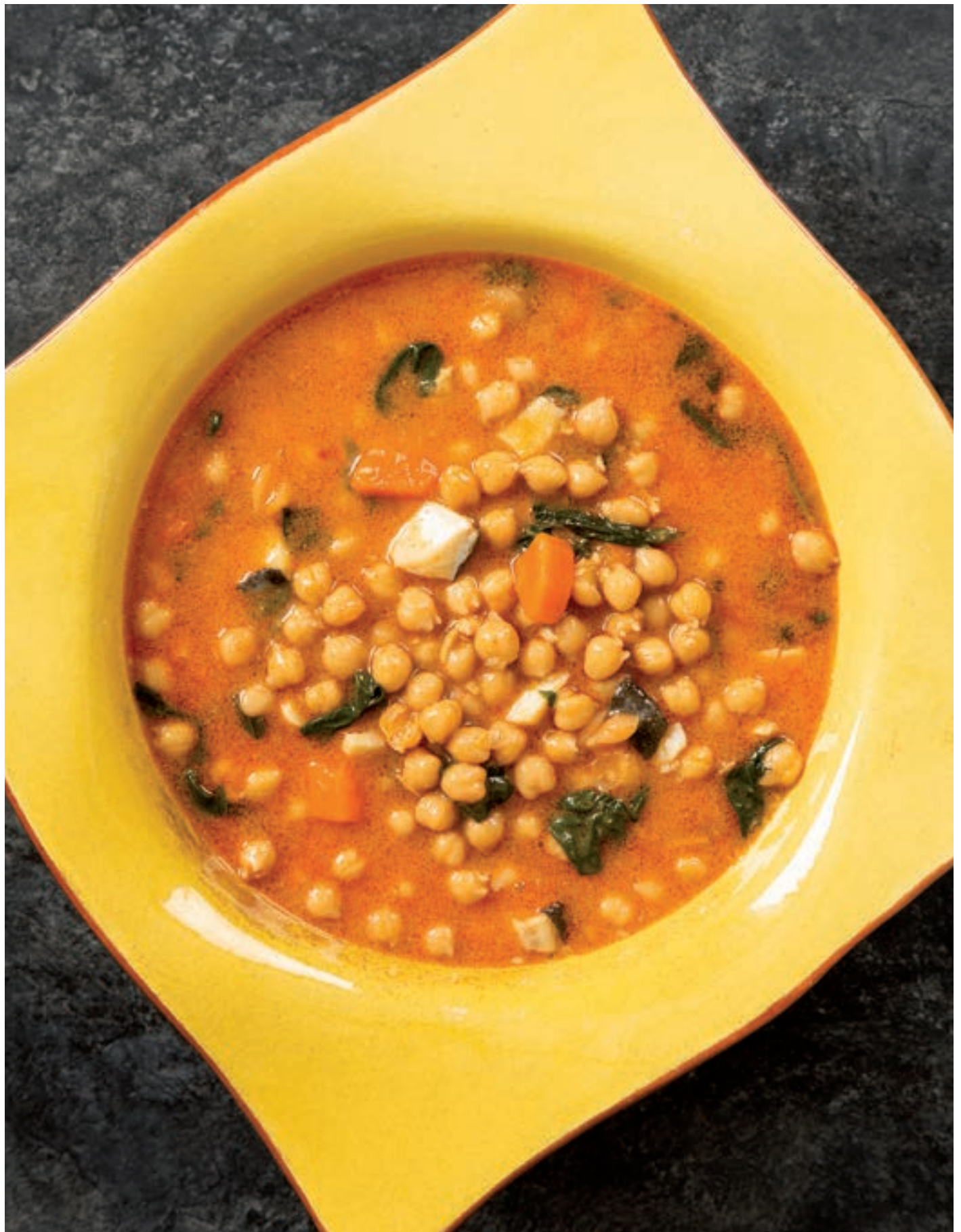
Mientras tanto, en una sartén con 3 o 4 cucharadas de aceite, pochá una cebolla bien picada. Cuando esté dorada, añadir la harina y dejar cocinar unos minutos, después añadir una cucharadita de pimentón y el caldo de cocer las legumbres. Por último, añadir al guiso.

Para elaborar los panzuelos se pasan por huevo 3 rebanadas de pan y se fríen en abundante aceite. Reservar.

Machacar muy bien en un mortero el ajo y el perejil. Añadir el vinagre y volver a machacar hasta que quede una masa. Se añade la mezcla al guiso y se deja cocer 10 minutos.

Nota del chef.

Si se le quiere dar un punto fresco, se pueden añadir ramitas de cilantro a la cocción.



Cocido de tres vuelcos

Antonio Cosmen

Uno de los mejores cocidos de la Comunidad de Madrid se elabora en los fogones del restaurante Cruz Blanca de Vallecas. Allí, Antonio Cosmen guarda liturgia a las tradicionales maneras de elaborarlo. Eso sí, cada ingrediente sale de la huerta y la granja madrileña.

Ingredientes

500 g garbanzos del país

4 trozos de 3 cm aprox.
de codillo de jamón ibérico

4 trozos de huesos frescos de caña
de novilla con tuétano

1 trozo de hueso fresco de rodilla

600 g morcillo

300 g tocino papada de cerdo ibérico

2 chorizos asturianos

2 morcillas de cebolla

1 gallina pequeña

4 patatas

2 zanahorias

1 kg repollo

Aceite de oliva

Sal

150 g fideo fino

100 g cebolletas

Piparras verdes en vinagre

4 tomates medianos maduros

Ajos pelados

Perejil

Comino en grano y en polvo

Pimentón dulce

Pelota:

100 g falda de ternera picada

50 g magro de cerdo

Miga de pan

2 huevos

Ajo muy picado

Perejil

Pimienta

Nuez moscada

Elaboración

En una olla grande con 5 litros de agua, cocer a fuego vivo y con la tapa siempre puesta el jamón, huesos de caña y rodilla, gallina, morcillo y tocino.

Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y retirar la espuma y las impurezas con una espumadera. Dejar cocer, después reservar y enfriar hasta el día siguiente. Estará toda la grasa arriba, guardarla en otro recipiente y, por otro lado, retirar la gallina, el morcillo y el tocino.

Dejar los garbanzos a remojo toda una noche solo con agua. Cocerlos en abundante caldo, añadir un chorizo y las zanahorias. Cuando rompa a hervir, volver a quitar espuma y cocer a fuego lento con la tapa siempre puesta.

Mientras todo esto cuece y cuece, preparar la salsa de tomate con cominos y la pelota o relleno. Picar ajo y cebolla al gusto y los tomates en dados.

En una cazuela con un chorrito de aceite y el fuego lento, sofreír el ajo y la cebolla. Cuando esté transparente, añadir los tomates. Añadir el comino en polvo y la sal al gusto. Incorporar un poco de caldo de cocina y el comino. Dejar 5 minutos cociendo y luego triturar. Reservar.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír los ajos picados hasta que estén dorados, añadir el pimentón y el repollo previamente escurrido. Rehogar.

Para hacer la pelota:

Poner en una fuente honda la falda de ternera y el magro de cerdo picado, la miga de pan, 2 huevos batidos, ajo y perejil muy picado, sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Mezclar todo bien haciendo una pasta. A continuación, pasar por harina, freír hasta que queden doradas, y después cocer un poco en caldo aparte. Corregir de sal si fuera necesario.

Para preparar la sopa, sacar el caldo de la olla del garbanzo, añadir el fideo y dejar que cueza unos 5 minutos, esta vez sin tapa.

Presentarlo en tres vuelcos: primero la sopa con las cebolletas y las piparras; segundo, los garbanzos, el repollo, la zanahoria, la patata y la pelota, el tomate con comino y la botella de aceite de oliva; y tercero, el resto de las viandas.

Nota del chef.

Si no hubiera caldo suficiente para la sopa y para cocer por un lado el repollo y la patata y por otro el chorizo y las morcillas, poner en una olla las puntas de jamón (sin los huesos de caña) para que no se pase el tuétano y la grasa que hemos quitado de la primera cocción y añadir agua.



Cocido de diez vuelcos

Manolo Míguez

Manolo Míguez y su padre abrieron su negocio en 1977 en un antiguo edificio de granito escurialense en la calle Floridablanca de San Lorenzo de El Escorial. Preparan en los fogones del restaurante Charolés el cocido madrileño los lunes, miércoles y viernes entre otoño y primavera.

La legumbre estrella en Madrid ha sido y es el garbanzo. En Villa del Prado comentan el siguiente refrán sobre su siembra: «El garbanzo, por San José, ni sembrado, ni por nacer». Los lugares de siembra fueron y son diversos, desde Cadalso de los Vidrios hasta Galapagar, donde se les daba (junto con habas) a los caballos y a veces a los toros bravos, mojado y en ocasiones algo molido. En Rozas de Puerto Real decían que se sembraba para San José, en San Martín de Valdeiglesias diferenciaban según la calidad y orientación del terreno, en Santorcaz decían que se sembraban en abril o mayo y se recogían en septiembre, mientras que en Olmeda de las Fuentes el refrán era: «Para San Marcos (25 de abril), el garbanzal, ni nacido ni por sembrar». También en Chinchón se solía sembrar a mediados de abril o algo antes, pero siempre después de San José.

Ingredientes

600 g garbanzo castellano

200 g morcillo de ternera de la Sierra de Guadarrama

200 g costillar de ternera (sin hueso)

1 gallina vieja

4 huesos de codillo de jamón

4 huesos de caña con su tuétano

200 g tocino blanco

200 g tocino veteadado (saladillo), el tocino fresco entreverado es de la Sierra de Guadarrama

200 g chorizo suave

4 rellenos: miga de pan fresco, 4 huevos, 6 ajos de Chinchón, perejil

Sopa:

Cocer 200 g de fideos con un manojo de ajo y perejil con el caldo del cocido

Verdura:

Cocer aparte una pieza de repollo o 1 kg de cardillos de campo

4 patatas castellanas en cachelos

4 zanahorias enteras en rama de las huertas de Villa del Prado

Después de la cocción saltear la verdura con el pimentón

Ensalada:

Pamplinas de campo o escarola con aceitunas negras, regado con aceite de oliva virgen, limón y sal

Entrantes:

Cebolletas, guindillas y pepinillos medianos en vinagre

Elaboración

Dejar los garbanzos 8 horas antes en remojo.

En un recipiente bastante grande, poner abundante agua con sal a cocer. Meter los garbanzos en una malla de hilo, el morcillo, los costillares, la gallina, los huesos de codillo, tocino blanco y de veta y los huesos de caña. Dejar cocer lentamente durante 2,5 horas.

Dar forma a los rellenos, freír y cocerlos 10 minutos. Cocer el chorizo por separado para quitar la grasa y luego añadir. Una vez esté todo cocido, cortar por raciones y presentar para servirlo.

Nota del chef:

El cocido comienza con cebolletas, pepinillos, guindillas y pan de libreta. Le sigue la patata gallega y chorizo artesano hecho con muy poco pimentón, una sopa perfectamente desengrasada, pero de intenso sabor, los melosos garbanzos castellanos, sabrosa verdura, dos tipos de tocino, el curado y portentoso de Verín y el entreverado de Guadarrama. En las carnes, la gallina vieja, tacos de morcillo, costillas de ternera charolesa, relleno clásico madrileño, huesos de caña con tuétano. Todo ello acompañado por la ensalada de pamplinas, tomate y granada completan el banquete.



Garbanzos de Daganzo fritos y foie de pato

Santiago García

Santiago García, restaurante San Mamés, ha trabajado con los garbanzos de Daganzo, la huerta madrileña y el aceite de la Comunidad de Madrid para elaborar un plato con alma de la tierra.

Ingredientes

300 g garbanzos de la Comunidad de Madrid

150 g micuit de pato

Una cebolla blanca grande

Medio vaso de vino blanco dulce

1 cuchara sopera de azúcar

1 bola de mantequilla

Aceite de oliva D. O. Madrid

2 zanahorias

1 puerro

1 ramillete de perejil

1 muslo de pollo

Elaboración

Poner en remojo los garbanzos ocho horas. Cocer los garbanzos junto con el pollo, las zanahorias, el puerro y el perejil. Finalizada la cocción, escurrir.

Picar la cebolla en láminas finas y pochar lentamente en el aceite y mantequilla. Cuando esté bien sudada, agregar el vino y el azúcar, y reducir al máximo.

Filetear el foie en rodajas de un centímetro y partirlo en dados, salpimentar.

Freír los garbanzos en aceite dos minutos, agregar la cebolla un minuto, remover y agregar el foie unos 10 segundos más. Servir.

Nota del chef.

La zona de Daganzo lleva 13 años trabajando en el rescate del cultivo del garbanzo como ocurría hace lustros. Cultivan fundamentalmente el garbanzo pedrosillano y, en menor medida, el castellano y el blanco lechoso.



Empanadillas canallas de ropa vieja y *dip* de garbanzo de Daganzo

Miguel de la Fuente

El chef Miguel de la Fuente, del hotel Intercontinental de Madrid, ha elaborado esta versión canalla y castiza del tradicional cocido madrileño. Con el garbanzo pedrosillano de Daganzo y la verdura de Las Vegas, creado en pequeños bocados para tapear.

Ingredientes

Cocido del día anterior

Garbanzos de Daganzo

Morcillo

Gallina

Tocino

Chorizo

Tuétano de hueso de caña

Punta de jamón

Zanahoria

Tomate

Patata

Nabo

Repollo

Cebolla encurtida

Piparras

Pimentón

Obleas de empanadilla

Elaboración

Separar el caldo, la proteína animal y las verduras. Picar todo muy fino y saltearlo en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añadir el caldo de cocido y reducir hasta que nos quede un guiso meloso, enfriar y reservar en frigorífico.

Triturar los garbanzos cocidos con un poco de caldo y aceite de oliva virgen extra. El resultado debe ser una crema fina y firme. Meter en manga pastelera y reservar.

Rellenar las obleas con la ropa vieja y formar las empanadillas. Freír las empanadillas en aceite bien caliente. Escaldar las hojas de repollo y enfriar. Disponer cada empanadilla envuelta en la hoja de repollo y colocar cuatro puntos de *dip* de garbanzo, cebolla encurtida y piparras cortadas en aros. Espolvorear con el pimentón y disfrutar.

Nota del chef.

Es una receta de reciclaje, el cocido del día anterior (el sobrante) es la base de esta tapa y debe estar hecho con mucho amor.



Judiones, pollo de corral y flores de verano

Javier Muñoz

Trabajando con uno de los productos cuidados y mimados por la Sierra de Guadarrama, los judiones, el chef Javier Muñoz, al que habitualmente se suele ver en la cocina del Palacio de Cibeles, apuesta por el producto de temporada y por la alacena madrileña.

Ingredientes

300 g judiones de la Sierra de Guadarrama

1,2 l agua mineral

1 g bicarbonato

Sal

70 g pimienta roja picado

70 g tomate picado

70 g cebolla roja picada

70 g espárrago triguero picado

240 g pechuga pollo de corral cortada en dados de 1,5 x 1,5 cm

Zumo de 2 limas

Elaboración

Poner los judiones a remojo 12 horas a temperatura ambiente con el agua, bicarbonato y sal. Pasado este tiempo, meterlos en bolsas de vacío añadiendo la misma cantidad del peso de los judiones en hielo. Cocer al vapor a 100 °C durante aproximadamente dos horas y cuarto. Enfriar en agua con hielo.

Mezclar 150 gramos de judiones con 2 cucharadas de la picada de verduras en un bol y mezclar con un chorro de aceite y sal.

Por otro lado, marinar los dados de pollo en zumo de lima con una pizca de sal durante unos 15 minutos.

Emplatar:

Poner en el fondo del plato los judiones y encima los dados de pollo. Terminar poniendo unas hojas de hierbabuena, albahaca y brote de lenteja.

Nota del chef.

Los judiones se cultivan en la Sierra Norte de Madrid en los municipios de Horcajuelo de la Sierra, Montejo de la Sierra, La Hiruela, Prádena del Rincón y Puebla de la Sierra.



OLIO D'OLIVA
A. RIBEQUINA

andelf

Judías de Montejo con codorniz escabechada y su yema

Anabel Núñez

El cultivo más extendido en la Sierra Norte es el de las judías, los judíos y los judiones. En esta receta la chef Anabel Núñez Besteiro, de Casa Hortensia, ha creado un guiso de fuego lento en homenaje a esa zona de la Sierra del Rincón declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO en 2005 y que engloba los términos municipales de Horcajuelo, Montejo, Puebla, La Hiruela y Prádena del Rincón.

Ingredientes

Escabeche:

4 codornices

1 puerro picado en brunoise

400 g zanahorias en brunoise

300 g cebolla brunoise

1 ramillete de perejil

2 hojas de laurel

2 ramas de tomillo

4 dientes de ajo

1 cucharada de pimienta negra en grano

20 cl vino blanco

20-30 cl agua

20 cl aceite oliva suave

8 cl vinagre de vino blanco

1 cucharada de pimentón dulce

Sal

Judías de la Virgen:

800 g judías

1 cebolla

Medio puerro

200 g panceta

1 chorizo

1 hoja de laurel

3 dientes de ajo

Curación yemas de codorniz:

4 yemas de codorniz

30 g sal marina

30 g azúcar

15 g mezcla de pimentón dulce y picante

Elaboración

Salpimentar las codornices y colocarlas en el fondo de la olla. Después se añaden todos los ingredientes excepto el vinagre de vino blanco, que se incorporará en los últimos 15 minutos de cocción. La olla deberá tener un tamaño adecuado para que las cuatro codornices queden apretadas entre sí de forma horizontal y todos los ingredientes queden cubiertos por el caldo. Cocer una hora a fuego medio.

Para la cocción de las judías será necesario lavarlas con agua fría y ponerlas a remojo durante 10 o 12 horas. Pasado este tiempo, cocinarlas en la misma agua del remojo y con el resto de los ingredientes. Dar un primer hervor fuerte para que suelte todas las impurezas y poder desespumar, después cocer 45 minutos o una hora a fuego medio (el tiempo variará dependiendo del frescor de la alubia y el nivel del fuego). Una vez cocinadas, retirar los ingredientes de la cocción dejando únicamente las alubias.

Terminado el escabeche retirar las codornices, el laurel, tomillo y perejil y pasar el guiso por un pasapuré. Añadir la salsa del escabeche a las judías y dar un hervor suave para unificar el sabor.

Porcionar las codornices con cuidado de no deshacerlas.

Para la curación de las yemas, se rompe con cuidado la cáscara del huevo con la punta de un cuchillo, se separa la yema de la clara y se dejan las yemas en un bol con la mezcla de curación de 8 a 10 minutos en la nevera. Para retirar el exceso de sal, lavar las yemas con cuidado con agua.

Por último, emplatar las judías escabechas junto a la codorniz y la yema de huevo curada. Decorar con hierbas aromáticas frescas como el perejil o el cebollino.

Nota del chef.

El IMIDRA tiene catalogadas más de 40 variedades de judías que se cultivan en la Comunidad y han creado un banco de semillas con todas ellas del que se nutren muchos de los pequeños huertos de la zona norte de Madrid.



Tinga de lentejas de Colmenar de Oreja

Rebeca Hernández

Las lentejas se han cultivado en la Comunidad de Madrid exclusivamente en las comarcas del sur. El cultivo de la lenteja ha sido relativamente importante en la Comunidad de Madrid en las comarcas de la Campiña, Las Vegas y la zona suroccidental, por ejemplo en Villarejo de Salvanes, en los Santos de la Humosa o en Olmeda de las Fuentes. Su cultivo requiere calor para su desarrollo. Además, prefieren los suelos calizos del sur. Las lentejas de Madrid son del tipo conocido como castellana, un tipo bastante homogéneo que se caracteriza por tener semillas grandes y una piel lisa no moteada. Destaca la producción de la lenteja castellana ecológica de Colmenar de Oreja, que se caracteriza por su suavidad y textura y es de sabor muy intenso.

Rebeca Hernández, que cocinaba como *hobby* mientras se dedicaba a realización, cine y televisión, hoy regenta los restaurantes La Berenjena y La Berenjena de Chamberí, barrio que la vio nacer.

Ingredientes

200 g lentejas ya cocidas (pueden usarse lentejas cocidas de bote o lentejas de algún guiso anterior)

3 jitomates (3 tomates rojos maduros)

Medio chile chipotle adobado

1 cebolla cortada muy fina en juliana

1 ajo

Medio vaso de caldo de verduras

1 cucharada de tomate frito casero o 1 tomate asado

1 cebolla morada cruda cortada en aros finos

Menta fresca

Cilantro fresco

Espinacas crudas

Queso fresco o crema de leche

1 tortilla de maíz casera frita (agua, harina de maíz, sal y aceite para freír)

Brotos de lenteja tiernos

Lima

Elaboración

Poner en un vaso batidor los tomates, el ajo, el chipotle, el caldo de verduras y el tomate frito o asado. Batir hasta obtener una salsa homogénea y limpia. Reservar.

En una sartén, saltear la cebolla blanca; una vez transparente, añadir las lentejas y la salsa de la elaboración anterior. Dejar reducir 20 minutos.

Freír la tortilla de maíz (juntar la harina con la sal y el agua y amasar hasta que no se pegue, aplastar entre papel film y estirar con rodillo; una vez obtenida la tortilla, freír en aceite de oliva suave) hasta tener una tostada crujiente.

Sobre la tortilla frita, colocar unas hojas frescas de espinacas y un par de hojas de menta; sobre esta, una cucharada de lentejas, la crema de leche, brotes de lenteja tiernos, un par de aros de cebolla morada fresca y unas hojas de cilantro. Acompañar con una cuña de lima.

Nota del chef.

Como apunte, destacar que los ingredientes pueden variar: comino, curry, cualquier hierba aromática... La lenteja combina con casi todo, es ideal para dietas y aporta buena fibra.



Lentejas con compangos caseros y verduritas encurtidas

Javier Goya

Javier Goya, chef y propietario del Grupo Triciclo (Triciclo, Market y Tándem), ha trabajado con los espárragos de Aranjuez, los ajos de Chinchón, la huerta de Las Vegas... para hacer de un guiso tradicional un lujo para comer con cuchara.

Ingredientes

Lentejas:

300 g lentejas

100 g puerro

100 g zanahoria

100 g cebolla

20 g ajo

200 g hueso de jamón

1,5 l caldo de manitas

50 g aceite de oliva virgen

Costillas:

300 g costillas

50 cl aceite de girasol

20 g ajo

Tomillo, romero, canela

Manitas:

400 g manitas

100 g cebolla

100 g zanahoria

100 g puerro

15 g ajos

Clavo

50 g vinagre de vino blanco

Verduritas:

20 g coliflor

20 g zanahoria

20 g espárrago verde

20 g cebolleta

5 cl vinagre de Forvm

Además:

50 g papada curada de Joselito

1 cabeza de cochinitillo

300 g rabitos de cerdo

Ras el hanout, albahaca, cilantro, hierbabuena, sal

Elaboración

Cocer las manitas, que previamente se habrán blanqueado en agua con vinagre, en agua durante 4 o 5 horas con una cebolla con clavos, una zanahoria, un puerro, una cabeza de ajos y sal.

Una vez cocidas, deshuesar y prensar, al pase cortar en daditos de 2 x 2 cm y marcar en la plancha hasta que quede crujiente por fuera y gelatinoso por dentro.

Poner las lentejas a cocer con el caldo de cocción de las manitas y con un hueso de jamón, una zanahoria entera, una cebolla entera, un puerro entero y tres dientes de ajo. Añadir un chorro de aceite de oliva virgen. Cocer 50 minutos hasta que estén cocidas pero con un punto *al dente*.

Por otro lado, confitar la costilla en aceite con ajos, hierbas y canela. Una vez confitada, deshuesar y prensar. Al pase tostar y poner encima de las lentejas. Cortar láminas de papada ibérica de Joselito y hacer unos rulos. Confitar cabezas de cochinitillo en la misma grasa donde se confitó la costilla, extraer la oreja y freírlas al momento del pase.

Cocinar los rabitos de cerdo con el mismo sistema que las manitas, deshuesarlos, prensarlos y una vez fríos cortarlos en la cortafiambres en láminas muy finas y marcar en la plancha, quedando como una galleta crujiente, fina y delicada.

Poner todas las verduritas previamente cocidas en vinagre de fórum y sal durante tres horas. Poner las lentejas a punto de sal, añadir una cucharada de *ras el hanout* y encima poner la costilla, la manita crujiente, la lámina de papada ibérica de Joselito, la oreja de cochinitillo crujiente frita y la lámina de rabitos de cerdo crujiente para decorar.

Nota del chef.

Para presentarlo, colocar a lo largo del plato las distintas verduras encurtidas de manera estética, decorar con hierbas aromáticas, hierbabuena, cilantro y albahaca. Servir bien caliente y con todos los compangos calientes y las verduritas en frío.



Gachas de Arganda

Juan Manuel Muñoz Vera

Dicen que hay tantos tipos de gachas como censados en Arganda, de ahí que este sea uno de los platos típicos en cualquier festejo del municipio. El chef Juan Manuel Muñoz Vera, antes currero que cocinero, gusta de seguir la tradición y por eso ha utilizado la harina de almorta.

Ingredientes

4 cucharadas soperas de harina de almorta

50 g chistorra o probadilla de chorizo

3 dientes de ajo bien picados

1 cucharada de pimentón dulce

Media guindilla del país

1 l caldo de cocido o de agua

200 g panceta adobada para torreznos

50 g cortezas de cerdo

10 cl aceite virgen extra

Sal

Pan tostado

Elaboración

Poner en una cazuela el aceite y freír la panceta en trozos para poder hacer los torreznos, posteriormente desmenuzar la chistorra y freírla en el mismo aceite. Apartar y reservar.

A continuación, refreír el ajo y añadir la guindilla. Refreír y añadir el pimentón con cuidado de que no se queme. Poner a fuego suave, añadir la harina de almorta y dejar cocinar despacio, removiendo continuamente. Cuando la mezcla toma el color tostado hay que añadir el caldo o el agua y la sal al gusto.

Remover espesando al gusto hasta disolver completamente sin dejar grumos y que comience a hervir y salir una grasilla. Este será el indicativo de que están listas. Apartar del fuego y reservar.

Triturar las cortezas de cerdo y reservar hasta el emplatado. Disponer las gachas en mangas y reservar para servir.

Emplatar:

Poner en la base la tierra de corteza triturada, hacer cuatro montones de gachas con la manga, colocar unos torreznos, entre cada pieza de gachas disponer la chistorra desmigada y salteada y acompañar con pan tostado.

Nota del chef.

La harina de almorta hay veces que se puede cambiar por harina de maíz ecológica de color amarillento. La panceta se puede sustituir por papada o por panceta fresca.



Migas del pastor de la matanza de Torrelaguna del siglo XXI

Javier Zamora Doménech

Javier Zamora Doménech, Curro para los amigos, del restaurante La Martilota de Alcalá de Henares, ha hecho un homenaje a Madrid de una receta tradicional de muchos pueblos españoles, utilizando la materia prima de la zona norte madrileña, Torrelaguna, y el vino de la D. O. Vinos de Madrid.

Ingredientes

Migas:

500 g pan de centeno

15 g chorizo

50 g panceta ibérica curada adobada

100 g panceta ibérica fresca

250 g pimiento verde

6 dientes de ajo

5 g pimentón dulce

5 g pimentón picante

25 cl AOVE

Sal en escamas al gusto

Gel de uvas:

200 g uvas sin pepitas y peladas

Aire de vino de Madrid:

30 cl vino Cantocuerdas Albillo

4 g Bubble SOSA

15 cl TPT del 20 %

Yemas curadas:

100 g azúcar

200 g sal fina

8 yemas de huevos de corral

Elaboración

Migas:

Cortar las migas del pan de centeno la noche anterior y reservar en un lugar seco a temperatura ambiente. A la mañana siguiente, humedecerlas.

En una sartén grande y honda, poner el aceite a fuego fuerte y dorar los ajos machacados con piel. Cuando estén dorados, añadir el chorizo y la panceta ibérica fresca cortados en *brunoise*. Rehogar y añadir los dos pimentones y después las migas, que hay que remover poco a poco hasta que pierdan la humedad y queden impregnadas del aceite. Añadir los pimientos verdes que habremos frito con anterioridad. Cortar la panceta ibérica curada y adobada en finas lonchas como si de embutido se tratara y reservar para el emplatado.

Gel de uvas:

Poner en un vaso batidor los ingredientes, las uvas y la xantana. Con ayuda de una túrmix, triturar durante 2 minutos y después colar por un chino fino. Reservar en un biberón para el emplatado.

Aire de vino de Madrid:

Primero hacer el TPT del 20 %. En una olla, poner un litro de agua y 200 gramos de azúcar blanca. Dejar que dé un hervor y disolver el azúcar. Reservar en la nevera.

En segundo lugar, poner el vino de Madrid a fuego y reducir a la mitad. Una vez reducido, añadir 15 cl de TPT 20 % y los polvos del Bubble y batir con ayuda de la túrmix hasta que se mezcle todo bien sin que quede ningún grumo. Dejar que todo el conjunto dé un hervor y reservar a temperatura ambiente hasta la hora del emplatado.

Yemas curadas:

Mezclar la sal y el azúcar y enterrar totalmente con mucho cuidado las yemas durante 3 horas en esta mezcla. Después, limpiarlas con agua fría y secarlas en una bandeja con papel absorbente. Reservar para el emplatado.

Presentación y emplatado:

Primero las migas calientes en medio del plato haciendo un camino de extremo a extremo del plato. Segundo, en los laterales de las migas poner los puntos del gel de uvas con distintos tamaños y en distintos sitios, no es necesario que sea simétrico. En tercer lugar, poner las yemas curadas encima de las migas y, encima de estas, la panceta ibérica embuchada haciendo de velo. Por último, con ayuda de la túrmix batir el aire de vino hasta que saque unas burbujas consistentes con las que se coronarán las migas.

Nota del chef.

La fiesta de la matanza es una de las más tradicionales en la Sierra Norte de Madrid. A principios de diciembre, en Garganta de los Montes, se celebra con la intención de dar a conocer su historia, su laborioso proceso y la gran importancia que ha tenido este festejo a lo largo de los siglos.



Cabruto, trigo negrillo, seta de cardo y jugo de aromáticos

José Luis Adán

José Luis Adán Caro, un madrileño que en la actualidad defiende la cocina del Parador de Manzanares utilizando las hierbas aromáticas y la carne de cabrito de la Sierra Norte de Madrid, ha hecho de un plato tradicional un homenaje al producto: «Hemos querido interpretar las etapas de crecimiento del cabrito, desde la lactancia hasta su mayoría de edad alimentándose de pasto, granos, hierbas aromáticas...».

Ingredientes

Cabruto:

1,5 kg jarrete de cabrito lechal

5 cl aceite de oliva picual

20 g sal fina

10 g romero fresco

5 g pimienta negra molida

Trigo negrillo:

500 g semillas de trigo negrillo

5 g sal fina

2 l agua mineral

2,5 cl aceite de oliva picual

30 cl jugo de cabrito

100 g setas de cardo mini

3 flores de tomillo limonero

1 g romero fresco hoja

3 g ajo morado

10 g mantequilla de cabra ecológica

Jugo de aromáticos:

800 g huesos tostados de cabrito

5 g ajo morado

2 g sal

15 g harina refinada de maíz

100 g cebolla tostada

50 g puerro tostado

1 cucharada jugo cocción cabrito

5 g romero fresco

1 g tomillo rastreiro

5 l agua mineral

50 g mantequilla de cabra ecológica

Yogur:

100 g yogur fresco de cabra

20 g menta fresca

1,5 cl aceite de oliva picual

1 g sal

2 g semillas de comino tostado

0,2 cl zumo de lima

5 flores de romero fresco

Elaboración

Cabruto:

Salpimentar la carne y masajearla con el aceite para hidratarla. Poner las viandas en una bolsa de vacío junto al romero fresco y sellar al 100 %. Cocer a baja temperatura a 65 °C durante 24 horas. Una vez cocido, enfriar rápidamente en un baño maría de agua fría y hielo, y reservar el jugo obtenido. Separar la carne del hueso y reservar por separado. Desmechar la carne y sobre papel film estirar para hacer un rulo fino de 4 cm de ancho y 10 cm de largo, pinchar el film para liberar el aire saturado y enfriar en nevera hasta que esté completamente frío. Envasar al vacío para que no pierda la forma y se quede completamente sin aire en su interior. Pasteurizar en el horno 25 minutos a 85 °C y reservar en frío hasta su utilización.

Trigo negrillo:

Remojar el trigo en abundante agua hasta cubrirlo totalmente durante 24 horas. Colar y poner a cocer en olla rápida 1 hora y 25 minutos a fuego medio. Transcurrido ese tiempo, dejar reposar para liberar la presión, colar por un chino y volver a cocer en olla rápida con el jugo de cabrito reservado previamente 25 minutos más a fuego bajo. Tras la cocción, reservar el trigo cocido y el caldo obtenido. Infundonar a 85 °C las setas de cardo con el caldo de cocción 20 minutos, rectificar el punto de sazonomiento y reservar. Picar en *brunoise* el ajo, dorarlo en aceite caliente y añadir el trigo negrillo. Saltear a fuego vivo tres minutos, bajar el fuego y agregar el romero fresco cortado en *brunoise* fina. Mezclar con el trigo y añadir las setas de cardo infusionadas. Mojar el trigo y las setas con el caldo infusionado poco a poco, hasta que el trigo absorba el líquido y quede melosa la elaboración. Añadir la mantequilla para aportar untuosidad, rectificar el punto de sazonomiento y reservar.

Jugo de aromáticos:

Tostar los huesos previamente reservados 45 minutos a 201 °C junto a la cebolla cortada en rodajas con la piel, los puerros (solo la parte blanca) y los ajos sin pelar. Una vez tostado todo, cubrir con el agua mineral, mojar con el jugo de cocción del cabrito y hervir en olla rápida 90 minutos a fuego suave. Pasado ese tiempo, colar por una *superbag* el caldo resultante. Disponer nuevamente el caldo en una olla y reducir hasta la mitad del líquido. Rectificar el punto de sazonomiento y ligar con la harina de maíz (previamente desligada con agua). Hervir hasta el punto de ligazón óptimo, agregar la mantequilla y cocer durante 5 minutos a fuego suave. Infundonar el jugo con las hierbas aromáticas frescas (fuera del fuego). Cubrir el recipiente durante 10 minutos. Pasar el jugo aromatizado por un colador de malla fina y reservar.

Yogur:

Triturar las hojas de menta fresca, sal, semillas de comino tostado, aceite de oliva, zumo de lima y el yogur de cabra. Reservar en un biberón en frío.

Nota del chef:

Una vez frío el cabrito rulado y compacto, retirar el film y marcar ligeramente en sartén a fuego medio. Glasear con el jugo de aromáticos hasta caramelizar y obtener un bonito color dorado. Acompañarlo del guiso de trigo negrillo, el yogur de menta, las flores de romero y tomillo limonero.



RELAIS &
CHATEAUX.
Molino de Alcuneza
José Luis Adán

Bollos de fiesta de Pozuelo de Alarcón

Carol Vázquez Trigo

Una receta popular, de tradición casera en Pozuelo de Alarcón, que recuerda cómo en su casa, antes de llegar Navidad, se preparaba buena cantidad de mantecados para tener durante todas las fiestas. Esta receta es la versión de la jefa de cocina de la Escuela A PUNTO, Carol Vázquez Trigo.

Ingredientes

2 kg harina de trigo

500 g manteca de cerdo

50 cl aceite de oliva

500 g azúcar

1 naranja (zum y piel)

1 limón (zum y piel)

1 sobre de levadura

1 buen chorro de anís

1 chorro de vino blanco

Elaboración

Infusionar el aceite con la mitad de la ralladura del limón y de la naranja a baja temperatura durante 25 minutos. Se retiran las peladuras y se templan.

Mezclar todos los ingredientes en un bol junto con la ralladura de la media naranja y el medio limón. Amasar hasta que consigamos una textura firme y uniforme. Dejar reposar en frío un par de horas para que la masa se endurezca.

Precalear el horno a 180 °C. Estirar la masa entre dos papeles de horno hasta obtener un grosor de 2 cm. Cortar con un aro de 5 cm porciones de masa y colocar ordenadamente en una bandeja forrada con un papel de horno. Hay que dejar una separación entre cada mantecado porque se expanden al hornear. Hornear los mantecados durante 15 minutos o hasta que empiecen a ponerse dorados.

Con mucho cuidado, porque son muy delicados, dejar enfriar sobre una rejilla. Cuando se empiecen a endurecer y sean maleables se pasa la parte de arriba por un bol con azúcar. Enfriar y guardar en una lata hermética, con papel de estraza entre capa y capa.

Nota del chef.

Esta receta es copia de la que la cronista oficial de Pozuelo de Alarcón María Esperanza García Maceín (1920-1994) dejó escrita, heredada de su madre Dolores Maceín Hernández (1873-1966), ambas nacidas en Pozuelo de Alarcón, y que corresponde a los bollos que las mujeres de este lugar hacían por las fiestas navideñas. Se amasaba y se daba la forma a los bollos en las casas, y posteriormente se llevaban a cocer a la tahona del pueblo.





Las frutas

Introducción

El regreso del madroño

Recetario

**Tejas de hostias de
La Hiruela con cítricos**

Mojito castizo con cítricos

**Espuma de torrija con
crema inglesa y cítricos**

**Albóndigas de venado
con fresas de Aranjuez**

Jardín del Príncipe

Tarta de frutos del bosque

Chanfaina de hígado con higos

**Bizcocho de higos con
espuma templada de vino tinto**

Tartaleta con suflé de madroños

Tres tapas de melón

**Sopa de melón a la menta,
melón en caipiriña y helado de coco**

**Sardina ahumada y ajoblanco
de castañas de Rozas de Puerto Real**

Aguamaniles de Alcorcón

**Tarta de palo dulce, hinojo
y calabaza de Rivas**

El regreso del madroño

Madrid es tierra de fresas, melones, perales, ciruelos... Durante los últimos años, el IMIDRA ha trabajado en la recuperación de árboles frutales en la Comunidad de Madrid, como el manzano, el peral, el ciruelo, el cerezo y el guindo, y también en la conservación de variedades tradicionales de frutas como el melón, la fresa o la sandía.

Si hay una huerta en Madrid, esa es la que se extiende por la comarca de Las Vegas: 23 municipios situados al sureste de la provincia, entre el río Tajo y dos de sus afluentes, el Jarama y el Tajuña. Tierras fértiles con una marcada tradición agrícola donde crecen las huertas repletas de fresas, melones y un sinfín de hortalizas.

Las Vegas

Posiblemente, el pueblo más famoso dentro de la comarca de Las Vegas, no solo por su historia sino también por sus frutas y verduras, es Aranjuez. Pronunciar su nombre es hablar también de sus fresas y sus fresones. La fresa fue introducida en el siglo XIV por la Casa de Borbón. En aquel entonces, se trajeron a los hortelanos y botánicos desde el palacio de Versalles para que se encargaran de cultivarlas a orillas del río Tajo. Desde entonces hasta la actualidad, Aranjuez ha sido una fértil tierra de labranza y uno de los primeros lugares de España donde se cultivaron espárragos, fresas y fresones. Enclavado entre los ríos Tajo y Jarama, Aranjuez fue reconocido por la Unesco como Paisaje Cultural de la Humanidad. Fue residencia real desde la época de los Reyes Católicos, pero no es hasta la época de Felipe II cuando se hace lugar predilecto de descanso de los monarcas y su corte.

La fresa que se cultiva en Aranjuez es de la variedad llamada *fragaria*, que es espontánea en la ribera del Tajo y es muy aromática, de fruto pequeño y dulce. Se recolecta desde abril-mayo hasta primeros de junio. Por el contrario, el fresón es menos aromático y más ácido, y aquí, en esta tierra, se conoce como *mariguín*.

En el año 1851, Isabel II inauguró el primer trayecto ferroviario en Madrid, el segundo de la Península, con la intención de unir Madrid con el mar Mediterráneo; sin embargo, el trayecto concluiría en la estación de Aranjuez y, para mayor comodidad de la realeza, se

prolongó hasta el palacio. Desde 1984, el Tren de la Fresa, llamado así porque, durante el trayecto, personal vestido de época ofrece una degustación de fresas, homenaje a este revolucionario invento, que simboliza la llegada de la industrialización a nuestro país.

El melón

Dentro de la comarca de Las Vegas también se encuentra el pueblo de Villacañeros, famoso por el cultivo del melón. Hace unos años, el IMIDRA desarrolló un estudio sobre las variedades y características del melón de esta zona, en la que se producen hasta 14 variedades diferentes (aunque las principales cultivadas en Villacañeros son piel de sapo, mochuelo y azul). Ese estudio reveló que el melón de Villacañeros, además de refrescante, es más rico en precursores de vitaminas A y C que otras muchas variedades estudiadas. En toda la Comunidad de Madrid se comercializan hasta 65.000 toneladas de melón, lo que supone un 6 % de la producción anual del conjunto de España.

Para descubrir la historia y las curiosidades de este cultivo en la zona, hay que hacer dos cosas: una, visitar el Museo del Melón, donde encontramos a Fernando Agudo, nieto del responsable de que aquí exista esta tradición

Enclavado entre los ríos Tajo y Jarama, Aranjuez fue reconocido por la Unesco como Paisaje Cultural de la Humanidad

hortícola: su abuelo introdujo el llamado melón negro, traído desde el norte de África hacia 1900. Y dos, acudir el 12 de octubre a la Fiesta del Melón, cuyo origen nos recuerda el regreso al pueblo de los meloneros al finalizar la temporada de cultivo y recolecta. Durante ese día de celebración, la Asociación de Mujeres de la localidad ofrece la degustación de los melones de la tierra.

Dejando la comarca de Las Vegas y dirigiéndonos al norte, se llega a la Sierra del Rincón, un territorio

montañoso entre los macizos de Ayllón y Somosierra, que incluye cinco municipios (Horcajuelo de la Sierra, Montejo de la Sierra, Prádena del Rincón, La Hiruela y Puebla de la Sierra) que, en conjunto, cuentan con 15.231 hectáreas de superficie de cultivo. El 29 de junio de 2005, el Consejo Internacional de Coordinación del Programa MaB de la Unesco aprobó la declaración de la Reserva de Biosfera Sierra del Rincón. Hay que viajar con gusto hasta allí para encontrar algunos de los huertos más esplendorosos, sobre todo de peros, manzanos y cerezos. Según aparece reflejado en el Catastro de Ensenada (siglo XVIII), solo en la localidad y alrededores de La Hiruela, el último pueblo fronterizo de Madrid con Guadalajara, se registraron 30 variedades distintas entre perales, manzanos y cerezos, que ya desde aquel entonces servían de sustento a las economías de los vecinos. Se sabe que ya en aquella época se producían en la zona centeno, lino, linaza, hierbas, manzanas y cerezas.

¿Qué sería Madrid sin uno de sus emblemas, el madroño?

Si hacemos caso a los escritos literarios, descubrimos que durante la Edad Media se creía que los frutos del madroño curaban la peste, de ahí que este árbol se convirtiera en una fuente de ingresos. Se talaron árboles sin piedad y se comercializó con el fruto en exceso. Se ha escrito, incluso, que Carlos V, doliente de una grave enfermedad, se curó a base de madroños.

Lo cierto es que ha sido necesaria la intervención del IMIDRA para el rescate y preservación del madroño en la Comunidad de Madrid. En el año 2018 comenzó un proyecto de recuperación en Alcorcón, donde se plantaron 10.000 árboles, cuyo objetivo ha sido la restauración vegetal con fines paisajísticos, en particular en los espacios naturales protegidos de la Comunidad, para aumentar la diversidad de la flora y contribuir con nuevos nichos ecológicos al incremento de la fauna. Hay declarados cinco madroños como árboles singulares, ejemplares que pueden superar los 100 años de vida. Algunos de ellos los podemos ver en Cadalso de los Vidrios, el del Cerro Majuelito se calcula pueda tener unos 80 años de vida. O en el corazón de Madrid, en la plaza de la Lealtad, podemos ver otro con más de 150 años. Hoy en

día, los viejos y nuevos madroños se pueden encontrar en las zonas de San Martín de Valdeiglesias, Cadalso de los Vidrios, Valdemaqueda, Valdemanco o La Pedriza.

Madroño viene del latín *Arbutus unedo*, que significa *árbol del que hay que comer un solo fruto*. De ahí que se recomiende no comerlo en exceso por peligro de

Un estudio reveló que el melón de Villaconejos, además de refrescante, es más rico en precursores de vitaminas A y C que otras muchas variedades estudiadas

embriaguez. El fruto es una baya globosa de color anaranjado que mide de unos 20 a 25 milímetros. Florecen en otoño, al tiempo que maduran los frutos del año anterior. Es típica en Madrid la elaboración de licor de madroño o la utilización del madroño en la repostería tradicional.

No se podría cerrar un capítulo sobre frutas sin hablar de otros frutales, como el almendro, importantísimos sobre todo en la región de La Campiña y del sur occidental de la Comunidad de Madrid. Claro es el paisaje de almendros que rodea las tierras de Valverde de Alcalá, Pezuela de las Torres o Alcalá de Henares, donde guardan fama sus almendras bañadas en almíbar o almendras garrapiñadas, que se relacionan con la ciudad de Alcalá de Henares nada menos que desde 1846. Móstoles cuenta con un postre autóctono, la tartada de Móstoles, que se culmina con almendras y pasas.

Por otro lado, desde 1999, el IMIDRA trabaja en el estudio del pistacho en su finca experimental La Isla, en una investigación sobre suelos, riego o sobre los tratamientos que más benefician a la abundancia y calidad del cultivo. El pistachero es un árbol que se adapta perfectamente a las zonas de secano del sur y sureste madrileño, ya que su cultivo es óptimo en regiones con inviernos fríos, veranos calurosos y humedad ambiental baja. Ya en algunas zonas como en Tiernes y Chinchón hay agricultores que están cultivando pistacho.

Tejas de hostias de La Hiruela con cítricos

Joaquín Felipe

Lo único que tenía claro Joaquín Felipe era que no sería jamás cocinero, pero es que las circunstancias mandan, y sus padres fueron cocineros profesionales. Compaginó los estudios en la Escuela de Hostelería de Madrid y su trabajo con Luis Irizar en el restaurante de Euskal Etxea Madrid: «Él fue el que me inculcó el placer de cocinar, el orgullo de hacer las cosas bien, el orden, la disciplina... Fue como un padre para mí».

El pero es una variedad de manzana de la zona de La Hiruela. Las crónicas cuentan que era vendido en el mercado de La Cebada, en la Villa y Corte de Madrid, y que llegó a consumirse en la Casa Real. La Fiesta de la Recolección del Pero se celebra en otoño y en sábado; su fecha exacta varía en función de la maduración de la fruta, condicionada por el clima. Esta celebración supone una puesta en valor de la cultura agrícola y un reconocimiento a la calidad de las pequeñas producciones autóctonas de la Sierra de Rincón.

Ingredientes

50 g mantequilla

125 g azúcar lustre

55 g granillo de almendra

55 g granillo de pistacho

150 g macedonia de peros de la Hiruela y ralladura de naranja

100 g zumo de naranja

20 g Gelespessa o goma xantana

Elaboración

Formar una pasta con la mantequilla en pomada, azúcar, los granillos y 50 gramos de macedonia de pero de La Hiruela.

Con la ayuda de una cuchara, escudillar en un molde y cocer en horno a 180 °C, despegar las tejas ya cocidas y enfriar.

Colocar la teja en un recipiente donde se vaya a servir e ir decorando con el resto del picadillo de pero y unos puntos de naranja a los que previamente se ha dado consistencia con Gelespessa.

Nota del chef.

Las hostias de La Hiruela son finas rodajas de pero, rebozadas con huevo y fritas, que se sirven acompañadas de naranja o de las conocidas migas.



Mojito castizo con cítricos

Paco Patón

Francisco Patón, «de profesión camarero», ha sido durante 21 años director de alimentación y bebidas del hotel Villa Real y hotel Urban, ahora en su proyecto más personal, Fonda de la Confianza. Recrea un mojito con aires castizos utilizando el melón de Villaconejos, el madroño y la gaseosa Revoltosa, productos que son parte de nuestro recetario madrileño.

Ingredientes

9 cogollos de hierbabuena

2 ramas de romero limonero

60 g melón limpio

5 g jengibre

Media naranja

3 cucharaditas de azúcar moreno

Gaseosa Revoltosa

Elaboración

Cortar el melón en tacos y la naranja en una rodaja y cuatro cuartos. Añadir en un vaso ancho el azúcar, el melón, la naranja, el jengibre y el romero.

Majar con fuerza y, una vez majado, echar los cogollos de hierbabuena (reservar un cogollo). Majar con suavidad y mezclar. Poner hielo picado y mezclar. Añadir la gaseosa Revoltosa y mezclar.

Terminar con más hielo picado, un cogollo de hierbabuena, un trozo de melón y la rodaja de naranja.

Nota del chef.

El alambique o alquitara es un aparato utilizado para la destilación de líquidos mediante un proceso de evaporación por calentamiento y posterior condensación por enfriamiento. Fue inventado por el sabio persa Al-Razi alrededor del siglo X para producir perfumes, medicinas y el alcohol procedente de frutas fermentadas.



Espuma de torrija con crema inglesa y cítricos

Esther Alcalde Pavón

Esther Alcalde Pavón es madrileña de tercera generación: «Mis comienzos en cocina fueron de la noche a la mañana, elaborando una tortilla francesa». Empieza su formación en la Escuela Fuenllana y desde entonces no ha cejado su empeño en convertirse en una gran cocinera y repostera. En esta receta recrea las tradicionales torrijas de siempre. Destacar que utiliza en su elaboración la leche fresca de la Sierra Norte de La Comunidad de Madrid.

Ingredientes

Torrijas:

*1 barra de pan
de leña del día anterior*

1 l leche entera de la Sierra Norte

La piel de 1 limón

La piel de 1 naranja

1 rama de canela

20 g canela en polvo

300 g azúcar

1 l aceite suave D. O. Madrid

4 huevos

500 g nata

Crema inglesa ligera:

170 g leche entera de la Sierra Norte

2 yemas

40 g azúcar

Media vaina de vainilla

*Piel de media naranja
y de medio limón*

Crema de limón:

Zumo de 2 limones

100 g azúcar

2 huevos

Elaboración

Torrijas:

Mezclar la leche, la rama de canela, 10 gramos de canela en polvo, 100 gramos de azúcar y las pieles de naranja y limón. Calentar hasta que el azúcar este disuelto y retirar del fuego.

Mientras que la infusión se enfría, cortar el pan en rebanadas de unos 3 centímetros de grosor y en diagonal (para que salgan más grandes). Colocar las rebanadas en una fuente honda e ir empapando el pan con la infusión. Dejar que estas se empapen bien durante 20 minutos (dar la vuelta a las rebanadas a los 10 minutos para que empapen bien por los dos lados). Batir los huevos en un bol. En una bandeja, mezclar 200 gramos de azúcar con 10 gramos de canela en polvo.

Una vez esté bien empapado el pan, calentar el aceite y proceder a freír las torrijas. Pasar la rebanada de pan por el huevo y freír en el aceite caliente. Dorar por los dos lados, sacar la torrija quitándole el exceso de aceite con la ayuda de un papel secante y acto seguido pasar por la mezcla de azúcar y canela.

Triturar todas las torrijas hasta tener una mezcla homogénea y añadir la nata. Pasar por un chino y meter en un sifón. Reservar en cámara.

Cema inglesa ligera:

Poner a fuego la leche con la vainilla, la piel de limón y naranja. Llevar a ebullición y colar. Mezclar las yemas con el azúcar y batir durante tres minutos. Añadir poco a poco la infusión de leche a las yemas sin dejar de remover. Cocer la crema a fuego medio, sin dejar de remover con una espátula, a 83 °C, evitando que hierva. Apartar del fuego y dejar enfriar.

Crema de limón:

Mezclar los huevos con el azúcar y batir hasta que esté bien mezclado. Añadir el zumo de limón y mezclar bien. Dar un hervor sin dejar de mover con una espátula hasta que coja consistencia. Colar por un colador fino y dejar enfriar.

Nota del chef:

Colocar en la base del plato un punto de crema de limón y rodearla con moras y frambuesas. Por encima, echar un poco de la crema inglesa ligera. Cubrir con la espuma de torrija. Espolvorear un poco de canela por encima de la espuma y colocar un trocito de canela en rama para decorar.



Albóndigas de venado con fresas de Aranjuez

Carol Vázquez Trigo

Carol Vázquez Trigo, jefa de Cocina en A PUNTO (www.apuntolibreria.com). Cocinera de raíz gallega y corazón tradicional, pasó por la cocina de Pedro Subijana (Restaurante Akelarre) y por los fogones del AC Hotel Cuzco.

La fresa de Aranjuez es una variedad llamada *Fragaria vesca*, que es espontánea en la ribera del Tajo, de fruto pequeño, muy azucarado y aromático. Es una planta perenne y herbácea. Se recolecta desde abril-mayo hasta primeros de junio. Aranjuez está enclavada entre los ríos Tajo y Jarama: además de residencia real y un excelente coto de caza, ha sido desde siempre una fértil tierra de labranza.

Ingredientes

500 g lomo de venado picado

250 g tocino

200 g miga de pan fresco

2 huevos frescos

25 g ajo blanco de Chinchón

500 g fresas

20 cl vino de Jerez

5 g azafrán

20 g almendra frita

100 g harina

50 cl aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

Elaboración

Picar la carne de venado y el tocino.

Saltear dos veces y mezclar con 100 gramos de pan remojado.

Una vez salteado, se recoge todo en un bol y se trabaja: mezclar un diente de ajo machacado, 10 gramos de sal, pimienta, una copa de vino de Jerez, dos huevos crudos y un poco de harina.

Formar bolas iguales y freir en aceite de oliva. Una vez fritas, colocar en una cacerola, cubrir al ras de caldo y cocer a fuego lento con una picada de pan frito, almendras fritas, ajo frito, aceite de oliva virgen extra y azafrán.

Nota del chef.

Ya cocinadas, acompañarlas en el plato con las fresas de Aranjuez pasadas ligeramente por la sartén y sazonadas con pimienta.



Jardín del Príncipe

Sergi Arola

Sergi Arola, al frente de la cocina de LAB by Sergi Arola en el hotel resort Penha Longa, en Sintra, elabora esta receta con la fresa autóctona de Aranjuez. El ingenio, la creatividad y la elegancia definen el plato elegido, incluido el título de la receta. El chef barcelonés siempre ha mantenido una gran vinculación con Madrid, más de 20 años de profesión y experiencia en la capital lo avalan: «Todo lo que me ha pasado me ha acabado demostrando que el único valor inalterable de mi oficio es la cocina en sí y los clientes, todo lo demás es mentira».

Ingredientes

50 fresas de Aranjuez

40 g fresas liofilizadas

20 g copos de chocolate dorado

4 quenelles de helado de fresas

4 cucharadas de coulis de fresas

250 g crema de queso fresco de Miraflores de la Sierra

8 flores de pensamiento

Helado:

125 g de nata entera

125 g de puré natural de fresas

Azúcar

Sal al gusto

Estabilizante

Crema:

30 cl leche entera

10 cl nata montada

1 g sal

15 g azúcar

200 g queso fresco de Miraflores de la Sierra

Elaboración

Se lavan y preparan las fresas...

Helado:

Turbinar en la sorbetera y reservar a temperatura de servicio.

Crema:

Calentar la leche y el azúcar, y añadir el queso fresco. Dejar reposar duante unos 20 minutos. Añadir la nata y sazonar con sal y pimienta. Batir todo bien en la Thermomix y añadir tamizada preparación a un sifón de medio litro. Dejar enfriar en la nevera durante al menos seis horas.

Montaje:

En una copa o en una bombonera, añadir la cucharada de *coulis* de fresas en el fondo. Sobre ese *coulis*, disponer la *quenelle* de helado de fresa recién turbinado para que quede bien cremoso. A continuación, cubrir el helado con la crema de queso montada en el sifón y esta a su vez se espolvorea con la fresa liofilizada. Acto seguido, disponer en la superficie del queso las fresas de una manera homogénea y estética. Cubrir los espacios con las pepitas de chocolate dorado. Decorar con las flores de pensamiento.

Nota del chef.

Para velar por el sabor único de las fresas de Aranjuez, mi consejo es servirlo frío, pero no excesivamente.



Tarta de frutos del bosque

Jacobo y Pablo Moreno

Jacobo y Pablo Moreno, Pastelería Mallorca, han creado esta tarta diseñada con productos cien por cien de la Comunidad de Madrid. Una delicada tarta con un suelo de bizcocho de espuma, un corazón de *mousse* de fresón cubierto por un bizcocho de almendra rojo y decorado con frutos rojos naturales (moras de la Sierra de Madrid, fresas de Aranjuez, frambuesa, arándano, madroño y grosella). Este producto representa la frescura de la fruta roja española, combinando la acidez y los tonos afrutados que tanto diferencian las riquezas agrarias de nuestro país.

Ingredientes

Bizcocho de espuma:

2,2 l yema pasteurizada.

1,45 kg azúcar para las yemas

60 cl agua

3 l clara pasteurizada

1,45 kg azúcar para las claras

2,5 kg harina floja

Bizcocho de almendra rojo:

2 l huevo pasteurizado

1,5 kg azúcar glas

1,5 kg almendra molida

1,35 l clara pasteurizada

400 g harina floja

300 g mantequilla

200 g azúcar

40 g frambuesa liofilizada

o, en su defecto, colorante rojo

Mousse de fresón:

622 g fresa

110 g azúcar en grano

Receta:

56 g ron

30 g zumo de limón

14 g gelatina en polvo

732 g *mousse* de fresón (previamente elaborado)

570 g nata

Elaboración

Bizcocho de espuma:

Batir las yemas con el azúcar hasta que se integran por completo, después añadir el agua. Mantener los tres ingredientes anteriores batiendo a una velocidad media e ir incorporando la harina poco a poco. En un bol aparte, batir las claras hasta que adquieren estructura y opacidad, lo que solemos llamar punto de nieve, y entonces añadir el azúcar. Una vez que las dos mezclas están homogéneas, mezclarlas a mano incorporando poco a poco las claras montadas a las yemas. El resultado de la mezcla se echa con manga sobre papel de horno y se estira con una plegadera, dejando un grosor de 1 cm. Se cuece en el horno a 220 °C durante 6-8 minutos.

Bizcocho de almendra rojo:

Por un lado, batir a velocidad media el huevo, el azúcar glas y el polvo de almendra junto con el colorante. Una vez se integren los ingredientes, añadir la mantequilla líquida y la harina y seguir batiendo hasta que la mezcla sea homogénea. En un bol aparte, batir las claras hasta punto de nieve y añadir el azúcar en grano. Seguir batiendo hasta que la mezcla cree un merengue suave. Incorporar las claras a las yemas y emulsionar a mano suavemente para no perder volumen. Extender el batido resultante en una lata de horno con una plancha de tela siliconada aproximadamente a un grosor de medio centímetro. Cocer en el horno a 220 °C unos 7-8 minutos.

Mousse de fresón:

En primer lugar, triturar la fresa hasta que este prácticamente líquida, mezclar con el azúcar en grano sobre un baño maría, llevar a ebullición y mantener entre 5 y 10 minutos, removiendo lentamente. Refrigerar tapado con un plástico rozando la superficie del producto. Una vez elaborado el puré, esperar a que se enfríe y comenzar con la receta.

Receta:

Mezclar el ron, el limón y la gelatina. En este punto hay que dejar reposar unos minutos para que adquiera consistencia. Después, poner el bol sobre un baño maría y remover hasta que la mezcla se disuelva y quede transparente y líquida. Una vez disuelta la gelatina, verter parte del puré de fresón previamente elaborado sobre la mezcla líquida, remover hasta incorporar y echar todo sobre el resto del puré de fresón. Esta forma de mezclar se llama *temperar*; se utiliza para no alterar la temperatura de una manera radical. En otro bol, semimontar la nata e incorporar poco a poco la nata semimontada a la mezcla anterior, intentando mezclarla a mano con movimientos suaves (para que la mezcla no pierda volumen ni aire).

Nota del chef.

Tal y como comentan los maestros pasteleros, «la tarta destaca por su aparente sencillez y elegancia, y en boca, tras disfrutar de su ligera textura, nos deja el recuerdo de la fruta fresca y ligeros toques a frutos secos».



Mallorca

Chanfaina de hígado con higos

Abraham García

Abraham García, pionero de la alta gastronomía, el chef escritor y divulgador de la cultura, amante de los productos de la caza y la casquería, nos deja esta reflexión para la introducción de su receta:

«Me encanta la sangre, siempre que no llegue al río..., un producto hasta ayer cotidiano y que ha ido relegándose a contadas casquerías. A sabiendas de que hay más recetas de chanfaina que sartenes al fuego, en esta, tan poco ortodoxa que prescinde del mortero, yo mojaría pan».

Ingredientes

4 calabacitas (8 si son pequeñas)

250 g hígado de cordero o cerdo

1 lingote de, aproximadamente,
100 gramos de sangre

1 cebolla

2 pimientos verdes

1 pimiento rojo

2 tomates maduros

3 dientes de ajo

Perejil

Tomillo

Orégano

Comino

Vinagre de vino

Azúcar

Sal

Pimienta

Aceite

8 hermosos higos

Elaboración

Picar finamente los ajos y dorarlos en un generoso chorro de aceite. Acto seguido, añadir la cebolla y los pimientos cortados en dados y seguir sofriendo.

Cuando las verduras hayan alcanzado un punto dúctil y meloso, añadir la pulpa del tomate picada y dejar que, a mínimo fuego, el conjunto cueza y se reduzca.

Abrir las calabacitas (zapallitos) de forma circular y reservar la tapa. Vaciarlas de pulpa con un sacabocados. Picar la pulpa finamente y, en un recipiente de horno apenas impregnado de aceite y con su preceptiva sal, asar hasta casi dorar. También las calabacitas, pintadas de aceite, requieren algunos minutos de horno, lo justo para que, sin ablandarse del todo, queden mínimamente asadas.

Ahora que ya el sofrito merece ese nombre, premiarlo con la sangre en daditos. Añadir la pulpa de la calabaza ya asada, y, tras un breve hervor para que se homogenice, especiarlo con las hierbas citadas antes de sazonarlo con un pellizco de sal, azúcar, pimienta y unas gotas de vinagre que acentúen su carácter agrídulce.

Sazonado el hígado, y cortado en dados gruesos, pasarlo un instante por la sartén aceitada y a fuego fuerte, de forma que conserve un interior crudo y jugoso. De inmediato, añadirlo a la apetitosa chanfaina y servirlo dentro de las calabacitas. Acompañar el plato con los higos, sin pelar, abiertos al medio y asados a la plancha.

Nota del chef.

Nada he de reprochar a quien, saltándose la tradición y el ancho mar, sirva tan colorista y sabroso relleno en tortillas mexicanas, mejor de trigo que de maíz, y que estas, junto a la untuosa farsa, también encierren los higos negros, verdes nopales, un saludo de Chile y un adiós de cilantro.



Bizcocho de higos con espuma templada de vino tinto

Antonio Miguel de la Cruz

Antonio Miguel de la Cruz, chef operativo del hotel Villa Real, madrileño de Pinto y residente en San Martín de la Vega, recrea esta antigua receta proporcionada por el Ayuntamiento de Rascafría. Le ha dado una vuelta para que la tradición permanezca junto con sus sabores. Sin duda este plato, en origen, se ideó con la intención clara de aumentar la vida útil de un fruto que, aunque abundante, es muy frágil, ya que no se conserva más de 24 horas una vez recolectado. Asimismo, lo que se perseguía era realizar un almíbar en el que poder conservar un producto tan perecedero, pudiéndolo consumir posteriormente y como alternativa a la deshidratación.

Los higos son ricos en potasio, vitamina (A, B, C) y proporcionan un gran aporte energético (80 kcal cada 100 gramos).

Ingredientes

Para el bizcocho:

6 huevos

300 g higos

*1 calabacín despepitado,
pelado y triturado*

300 g nueces trituradas

20 g canela en polvo

187 g aceite de girasol

*175 g nata cortada con una pizca
de vinagre*

150 g azúcar blanquilla

50 g azúcar moscobado

30 g levadura Royal

325 g harina

Para la espuma:

1 l vino D. O. Madrid

200 g azúcar

1 rama de canela

5 cl zumo de naranja

1 cucharada de harina de maíz

*100 g proespuma caliente
por cada litro de mezcla*

20 cl anís de Chinchón

Elaboración

Introducir los higos en agua hirviendo para que se limpien bien. Poner a cocer el vino con el azúcar, el zumo de naranja, la canela, el anís y la corteza de limón y, cuando levante el hervor, añadir los higos. Se deja a fuego lento hasta que el vino reduzca la mitad de su volumen. Sacar los higos y reservar. Ligar la salsa con una cucharada de harina de maíz y dejarla enfriar.

Bizcocho:

Batir los huevos con los azúcares. Añadir los líquidos, aceite de girasol y nata. Agregar la carne de los higos y el puré del calabacín. Para terminar la mezcla, añadir la harina, el impulsor y la canela. Engrasar un molde, verter en él la mezcla e introducirla en el horno, precalentado a 175 °C, durante 25 minutos. Sin abrir el horno, una vez pasado este tiempo, bajar la temperatura y hornear a 160 °C otros 10 minutos. Dejar enfriar.

Espuma:

Coger el vino ya reducido y triturarlo bien en el vaso mezclador. Colarlo para eliminar los posibles grumos y añadir estabilizante para espumas calientes (100 gramos por cada litro de mezcla). Colocarlo en un sifón con tres cargas y dejarlo reposar 10 minutos.

Emplatado:

Cortar unos trozos de bizcocho y decorar con unos puntos de la espuma de vino tinto templada.

Nota del chef.

A la mezcla de los higos con el vino caliente se le atribuyen capacidades medicinales: por ejemplo, como expectorante.



Tartaleta con suflé de madroños

Israel Tamayo

Israel Tamayo siempre fue cocinillas, y de la mano de su maestro Joaquín Felipe no dudó en profesionalizar su afición. Realiza la tartaleta clásica de pasta *brisé* rellena de una crema elaborada con los frutos rojos del madroño, símbolo inequívoco de la Villa de Madrid.

Ingredientes

Tartaleta:

250 g harina 00

80 g mantequilla

100 g azúcar

1 huevo entero

3 yemas de huevo

Limón rallado

Vainilla

Crema al madroño:

25 cl puré de madroño

8 huevos

200 g azúcar

60 g mantequilla

Merengue:

600 g clara de huevo

250 g azúcar glas

Elaboración

Tartaleta:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa lisa y compacta, extender la masa en el molde y cocinarlo a 160 °C por 15 minutos, horno ventilado.

Crema al madroño:

Poner el puré, huevo y azúcar en un sartén y dejar espesar sin dejar de mover, a fuego muy bajo. Una vez que la crema esté espesa, añadir la mantequilla fuera del fuego.

Merengue:

Montar la clara con el azúcar hasta obtener una espuma espesa.

Nota del chef.

«De plata, un oso de sable apoyado en un madroño sinople, frutado de gules...». Así es la descripción heráldica del escudo de la ciudad de Madrid. Estos árboles eran habituales en las afueras de la ciudad durante toda la época medieval.



Tres tapas de melón

Ria Katharina Jahnke

Qué mejor producto que el melón de Villaconejos de la Comunidad de Madrid para interpretar algo tan tradicional como el aperitivo de barra. Ria Katharina Jahnke, jefa de cocina con sangre canaria y alemana, sueña con volver a La Gomera para interpretar todo lo aprendido en Bilbao y Madrid. En esta receta, la gilda, el melón con jamón y un bocado de milhoja de melón con semimojama de toro nos muestran la versatilidad de este producto y proponen otro modo de disfrutarlo, vinculándolo a un aspecto tan típico de la región.

Ingredientes

1 melón de Villaconejos

4 aceitunas verdes de Campo Real sin hueso

4 guindillas

4 anchoas

20 cl vinagre de arroz

100 g toro (ventresca de atún)

250 g sal gorda ahumada

Tuétano de jamón ibérico de bellota

5 cl aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid

100 g lonchas de jamón ibérico

4 pepquiños

Elaboración

Gilda:

Formar cuatro bolas del melón y reservar. Por otra parte, calentar el vinagre de arroz, y una vez hierva añadir el melón y apartar del fuego. Enfriar, envasar al vacío y dejar marinar 2 horas aproximadamente. Montar la gilda con el melón, la aceituna y la guindilla en una brocha de madera. Reservar.

Melón con jamón:

Cortar el melón en cuatro cuadrados y reservar. Hornear las lonchas de jamón ibérico entre papel sulfurizado, en el horno a 170 °C unos 10-15 minutos. Enfriar, secar, triturar y reservar. Cortar el hueso del jamón para sacar el tuétano y reservar.

Bocado de semimojama:

Cortar el melón en láminas finas de 2 mm de grosor. La pieza de toro (ventresca de atún) se cubre con la sal ahumada y se deja reposar en cámara 12 horas. Sacar de la cámara y cortar también en láminas. Montar la milhoja haciendo seis capas, envasar al vacío al 100 % y dejar reposar una hora. Sacar del vacío y cortar en cuatro cuadrados. Cortar a la mitad el pepquiño.

Nota del chef.

Disponer en un plato alargado los tres cortes: primero la gilda con aceite de oliva virgen extra, la tierra de jamón, colocando encima el melón con un poco de tuétano de jamón, y por último la milhoja con el pepquiño cortado.



Sopa de melón a la menta, melón en caipiriña y helado de coco

Esteban González Mangudo

Esteban Gonzalez Mangudo, madrileño del sur de la Comunidad y chef ejecutivo del Hotel Hesperia Madrid, interpreta una receta con tan emblemático producto certificado de la Comunidad de Madrid.

Ingredientes

Sopa de melón:

1 kg puré de melón

50 g licor de melón

50 g jarabe de menta

10 g juliana de menta

Jarabe de menta:

60 g menta, 25 cl agua, 40 g azúcar

Melón emborrachado:

1 melón

18 cl zumo de lima

18 cl agua

100 g azúcar moreno

1 citronelle

40 g cachaça

Piel de una lima

Gelée de limón y menta:

250 g puré de limón verde

5 cl agua mineral

5 cl agua de menta

100 g azúcar

Peladura de medio limón

3 hojas de gelatina

Crujiente de flores:

150 g azúcar glas

37 g claras de huevo

5 ml zumo de limón

Ralladura de lima y limón

Flores de pensamiento

Base blanca para el helado:

400 g leche

100 g nata

75 g glucosa

150 g azúcar

5 cl leche en polvo

11,5 g estabilizante

Helado de coco:

350 g pulpa de coco

140 g base blanca para helado

Elaboración

Sopa de melón:

Limpia el melón de corteza y semillas, batir hasta obtener un puré que se filtrará para obtener la parte líquida. Añadirle el licor de melón y el jarabe de menta. Mezclar bien y mantener muy frío.

Jarabe de menta:

Hervir el agua y el azúcar, añadir la menta e infusionar 2 horas. Colarlo. Reservar.

Melón emborrachado:

Mezclar en un bol el zumo lima, agua, azúcar moreno, la cachaça, la peladura de lima y la citronelle machacada para romperla y que salga su sabor fresco. Mezclar con una varilla hasta disolver el azúcar. Por otro lado, cortar el melón en rodajas de 4 cm. Con el cuchillo retirar la corteza y con una puntilla retirar las pepitas. Recortar de forma que quede forma de lingote grueso. Meter en una bolsa de vacío junto con la caipiriña hecha anteriormente. Envasar al 99 % de vacío para extraer todo el aire posible y que el líquido penetre en el melón. Dejar macerar 2 horas antes de usar. Pasado el tiempo, sacar de la bolsa, cortar en porción deseada y listo.

Gelée de limón y menta:

Mezclar el agua con azúcar y calentar hasta que el azúcar se disuelva, añadir la gelatina previamente hidratada en agua fría, el puré de limón y la juliana de piel de limón. Triturar, colar por un colador fino y añadir el agua de menta. Quitarle el aire con la envasadora al vacío y verter en una bandeja. Llevar a la nevera para gelificar. A la hora del servicio, trabajarla con un tenedor hasta que tenga textura de gel que nos permita pintar con un pincel sobre el plato.

Crujiente de flores:

Mezclar en un bol las claras y el azúcar glas poco a poco y al final añadirles el zumo de limón. Estirar esta preparación en un Silpat y agregar los pétalos de pensamiento troceados y las ralladuras de piel de lima y limón. Dejar secar durante 30 minutos en estufa o en una deshidratadora.

Base blanca:

Poner en un cazo la leche, la nata y la glucosa, llevar hasta los 35 °C, agregar el resto de ingredientes y llevar hasta los 82 °C para que el estabilizante haga su efecto. Colar y reservar en cámara.

Helado de coco:

Con la ayuda de un colador fino, colar el puré de coco apretando bien fuerte para que salga todo el líquido. Mezclar con la cantidad indicada de base blanca. Pasar por la manteadora y conservar en el mantenedor de helados para el pase.

Nota del chef.

Entre otros cultivos, los melones de Villaconejos crecen en la comarca de Las Vegas, una zona de suaves paisajes y huertas regadas por el Tajo y sus afluentes.



Sardina ahumada y ajoblanco de castañas de Rozas de Puerto Real

José Luis Martínez

José Luis Martínez regenta su entrañable restaurante Taberna & Media, un negocio familiar con una cocina sencilla y tradicional. Caprichos otoñales, castañas asadas en las calles de Madrid. «Apasionados de este fruto de otoño-invierno y muy ligado al mundo salado, para acompañamiento de caza, principalmente. En este caso con pescado, la sardina, que si hubiese pocas nos pegaríamos por ellas, le damos un toque de ahumado con la cremosidad del ajoblanco de castañas y un toque de unas láminas crujientes que aportan al paladar varias texturas». www.tabernaymedia.com

Ingredientes

Ajoblanco:

250 g castañas peladas

1 diente de ajo blanqueado

25 g vinagre

35 g pan blanco

30 cl agua

20 cl aceite de oliva virgen D. O. Madrid

Sal

Láminas:

4 láminas de pasta filo

25 g mantequilla

Otros ingredientes:

8 sardinas gordas sacadas en lomos

500 g sal

Micromézclum

2 tomates raf

Elaboración

Ajoblanco:

Blanquear un diente de ajo con agua y enfriar. Juntar todos los ingredientes, triturar y colar.

Láminas:

Sobre un papel de horno, estirar el filo y pintar con mantequilla líquida. Hornear a 100 °C hasta dorar.

Sardinas:

Cubrir los lomos con sal gorda durante 12 horas, lavar, secar y ahumar con una pipa de ahumado. Sacar las semillas del tomate raf y reservar.

Nota del chef.

Montar el plato fondeando el ajoblanco de castañas, intercalar láminas de filo con lomos de sardina ahumada y semillas de tomate raf y así sucesivamente, hasta terminar el milhojas decorado con micromézclum.



Aguamaniles de Alcorcón

María Jesús Botas

Alcorcón sabe a dulce, aguamanil. «El Ayuntamiento invitó a la ciudad a elegir el dulce que fuera nuestra identidad. Desde la Escuela Fuenllana elaboramos este dulce en el horno del centro, donde los sueños abundan y hay muchas grandes ideas. El origen de este dulce, en su forma, nos recuerda la situación de esta villa, hecha entre tres laderas rodeada de manantiales con su tradición alfarera. *Aguamanil* es el nombre que recibe, haciendo honor al trabajo hecho en esta ciudad. El aguamanil —un bizcocho que nos recuerda los manantiales que riegan esta tierra— es un dulce hecho con todo el cariño y gran ilusión, para el deleite de todos, en la ciudad de Alcorcón».

Ingredientes

Bizcocho de almendra:

300 g azúcar lustre, 150 g harina de almendra, 5 g impulsor, 240 g clara de huevo, 300 g mantequilla

Crema pastelera:

250 g azúcar, 100 g maicena, 8 yemas de huevo, 2 huevos enteros, 1 l leche, 5 g sal

Aromatizantes crema pastelera:

1 rama de canela, 1 piel de naranja, 1 piel de limón

Aromatizante crema de chocolate:

100 g cobertura de chocolate negro

Aromatizante crema de pistacho:

100 g praliné de pistacho

Almíbar:

1 l agua, 125 g azúcar, 200 g brandy + 100 g crudo, 125 g azúcar avainillada, 1 rama de canela, 1 ralladura de piel de limón, 10 g anís en grano

Brillo negro:

500 g azúcar, 37,5 cl agua, 400 g cobertura negra, 5 g gelatina, 200 g cacao en polvo, 250 g nata

Brillo blanco:

500 g azúcar, 37,5 cl agua, 400 g cobertura blanca, 5 g gelatina, 200 g leche condensada, 250 g nata, 300 g azúcar lustre, 100 g almendra fileteada tostada

Elaboración

Bizcocho de almendra:

Clarificar la mantequilla y dejar que tome color avellana tostada. Mezclar el azúcar con la almendra, la harina y el impulsor. Añadir las claras sin montar y finalmente la mantequilla tostada cuando esté templada. Dejar reposar la mezcla en la cámara al menos dos horas. Colocar en los moldes y cocer a 180 °C hasta que al pincharlo no manche.

Crema pastelera base:

Poner en un cazo las yemas de huevo, los huevos enteros, el azúcar y la pizca de sal. En otro recipiente, poner 75 cl de la leche con los aromatizantes y poner a cocer. En un vaso, poner 25 cl de leche con la maicena y disolver bien. Cuando la leche esté cociendo, añadir la mezcla de las yemas y la de la maicena moviendo bien para evitar grumos y dejar cocer hasta el espesor deseado.

3 cremas aromatizadas:

Divir la crema base en tres partes iguales. Una la dejamos como crema pastelera base, la segunda la aromatizamos con el praliné de pistacho y la tercera con el chocolate.

Almíbar:

Mezclar los ingredientes, llevarlos a ebullición y colar para eliminar los aromatizantes.

Brillo de chocolate negro:

Hidratar las hojas de gelatina en agua fría. Tamizar el cacao. Hacer un almíbar con el agua y el azúcar y añadirlo a la cobertura atemperada. Añadir la gelatina a la mezcla e incorporar el cacao y la nata. Mezclar hasta tener un glaseado fino y brillante.

Brillo de chocolate blanco:

Igual que el de chocolate negro, pero sustituyendo la cobertura negra por la blanca y el cacao por la leche condensada.

Montaje:

Cuando los bizcochos estén fríos, rellenar unos con crema pastelera base, otros con crema pastelera de chocolate y los últimos con crema pastelera de pistacho. Empapar todos los bizcochos tras rellenarlos. Por último, bañar con el glaseado los dulces y decorarlos con almendras laminadas tostadas (los dulces rellenos de crema de chocolate se bañan con el brillo glaseado de chocolate blanco, los de crema de pistacho con el brillo glaseado de chocolate negro y los de crema pastelera se pulverizan con azúcar lustre).

Nota del chef.

Los aguamaniles habrán de conservarse en un lugar refrigerado, no deberán empaparse demasiado y tienen que rellenarse con una boquilla fina. En el momento de la elaboración, la mantequilla clarificada ha de estar bien atemperada.



Tarta de palo dulce, hinojo y calabaza de Rivas

Sara Latorre y Alberto Vera

Sara Latorre y Alberto Vera, regente y jefe de cocina respectivamente del restaurante La Huella Vegana, son los artífices de esta receta vegana ganadora del concurso municipal celebrado en diciembre de 2018. El Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, la antigua Manzil Mayrit (*parador camino a Madrid*, nombre árabe con el que se conocía el municipio), convocó un concurso culinario que invitaba a participar en la elaboración de un plato típico que supiera a esta tierra. Un sabor autóctono que armonizase el hinojo, los almendros, la calabaza, el palo dulce. Un plato con ingredientes exclusivamente vegetales, apto para personas veganas, celiacas, intolerantes al huevo y leche.

Uno de los iconos de la ciudad es el Parque Agroecológico de Soto del Grillo. En la huerta del Grillo crecen enraizadas las calabazas y los ingredientes de huerta necesarios para esta receta regados por las aguas del Jarama. Los productos del Parque cuentan con la marca Producto Fresco, registrada en la Oficina Española de Patentes y Marcas.

Ingredientes

Almíbar de palo dulce:

80 g raíz de palo dulce

75 cl agua

300 g panela

10 semillas de anís verde

Crema de hinojo:

40 cl leche de almendras

20 g semillas de hinojo

70 g azúcar blanca

5 cl leche de almendras

50 g almidón de maíz

25 g margarina vegana

80 g nata vegana

Yema de calabaza:

350 g calabaza asada

40 g panela

3 g agar-agar

14 cl leche de almendras

Bizcocho genovés vegano:

120 g harina de almendras

80 g harina de trigo sarraceno

100 g harina de arroz

20 g almidón de maíz

25 g levadura química

6 cl agua caliente

20 g lino en polvo

80 g panela

32,5 cl leche de almendras

30 g panela para caramelar

Elaboración

Almíbar de palo dulce:

Lavar y limpiar bien la raíz, introducirla en un cazo con agua, llevar a ebullición y cocer 15 minutos (hasta que se haya evaporado un tercio del agua). Añadir las semillas de anís, tapar y dejar reposar una hora. Separar 40 cl de esta cocción, añadir el azúcar y llevar a ebullición. Cuando hierva, apartar del fuego, dejar enfriar y reservar en un recipiente.

Crema de hinojo:

Hervir 40 cl de leche de almendras. Retirar del fuego, añadir las semillas de hinojo, tapar y dejar infusionar una hora. Después, colar la leche a otro cazo y ponerlo al fuego con el azúcar. Añadir la maicena disuelta. Mover hasta que tenga una consistencia cremosa. Verter en un recipiente frío y añadir la margarina vegana, mezclando con suavidad. Tapar a piel con film y dejar enfriar. Una vez fría, montar ligeramente la nata vegana, añadir la crema y batir hasta que resulte una crema suave y blanca. Reservar en un recipiente.

Yema de calabaza:

Triturar todos los ingredientes y hasta que resulte una mezcla homogénea. Pasar la mezcla a un cazo, ponerlo al fuego y mover continuamente hasta que hierva. Mantener el hervor dos minutos, pasarlo a un recipiente, cubrirlo con papel film a piel y reservar.

Bizcocho genovés:

Mezclar el lino en polvo con el agua caliente para formar un gel espeso. Luego amalgamar las harinas, el almidón y la levadura en un bol. Batir la leche de almendras, el azúcar y el gel de lino hasta que forme una masa líquida. Añadir esta mezcla a la mezcla seca y formar una crema homogénea. Introducir la en una manga pastelera con boquilla lisa y escudillar, formando una figura rectangular, sobre una bandeja de horno cubierta con papel de horno. Hornear diez minutos a 190 °C, sacar del horno y dejar enfriar.

Montaje:

Se corta el bizcocho transversalmente en dos piezas lo más iguales posible. Con una brocha, se humedecen ambas partes con el almíbar de palo dulce. Sobre una de ellas, se extiende, con ayuda de la ballena, una capa gruesa de crema de hinojo. Se monta la capa de bizcocho vacía sobre la capa de bizcocho con la crema de hinojo. Se extiende una capa fina de yema de calabaza sobre la capa de bizcocho superior. Se cortan los bordes del conjunto intentando formar un rectángulo lo más simétrico posible. Se espolvorea el azúcar restante sobre la yema y se carameliza con el soplete.

Nota del chef.

Dulce compuesto por un bizcocho de harina de trigo sarraceno, arroz y almendra, bañado en almíbar de palo dulce con una crema pastelera de hinojo y una cobertura de yema de calabaza con costra de caramelo.





El corral

Introducción

Huevos y aves,
el comodín de la cocina

Recetario

Gallina a la sal con
buñuelo de huevo frito

Pollos a lo Alfonso XIII

Pintada en pepitoria

Codorniz en escabeche,
habitas y mantequilla de polen

Faisán estofado de Lozoyuela

Picadillo de chorizo y queso
de Fresnedillas con huevos de codorniz

Tortilla de patata

Rosquillas blancas
con claras de El Berrueco

Tartaletas de violetas y mango

Cosladitos de crema
de turrón y frambuesas

Huevos y aves, el comodín de la cocina

Son el símbolo del renacer de la vida, la forma de la inocencia, y así se asoman a diario a las mesas de todo el mundo. Pollos, gallinas en todas sus variantes y razas, en todas sus modalidades de cría, desde los legendarios capones sobrealimentados bajo la mesa a los libres de corral robustos, vivaces, que rebuscan lombrices y raíces y a los que, con una descarada falta de respeto, se les suele llamar picamierdas.

Por no hablar de sus ofrendas, de los huevos, tan imprescindibles en tantas recetas, tan generosos para mostrarse o esconderse, para lucirse tal cual o convertidos en mágicas montañas blancas de claras, en orondas salsas doradas de yemas, en dulces esponjosos, en decoraciones seculares de huevos duros, de yemas ralladas, de dulces cabellos de ángel sobre los peces ahumados o preciadas bolitas de nombres de santoral envueltas en brillantes cápsulas como joyas.

Esa dulcería conventual tiene una larga tradición y, si se rastrea en su mapa y en sus recetas históricas, se puede comprobar que va paralela a la de las viñas y la de las viejas bodegas. Y es que para *clarificar* los vinos, para librarlos de los residuos sólidos de la elaboración, se empleaban montones de claras de huevo batidas, como para limpiar el consomé, de modo que sobraban yemas en cantidades muy generosas, y, con esa misma generosidad, las bodegas se las regalaban a los conventos vecinos sin pedirles más que unas oraciones para que el clima y la lluvia del año fueran propicios.

En la Comunidad de Madrid hay grandes productoras y comercializadoras de huevos y aves. Es un sector potente, desarrollado y evolucionado que se ha adaptado a las normativas internacionales básicas de cría, producción y comercio y que va más allá con la incorporación de granjas que atienden a los principios ecológicos más exigentes: desde el propio territorio, que tiene que demostrar que ha sido ecológico, es decir, no tratado con sustancias agresivas, al menos durante los dos años anteriores a la puesta en marcha, hasta, posteriormente, el seguimiento de todo el proceso: alimentación con productos naturales o piensos ecológicos.

Según se trate de aves que se vayan a destinar para carne o para huevos, ese proceso es bien diferente, pero coinciden los requerimientos de sanidad y cuidado de los animales, su día a día y el cuidado de los productos finales, desde la

recogida o sacrificio hasta la catalogación, el etiquetado, el envasado e incluso el transporte.

Para ello tiene que haber una implicación absoluta con los elaboradores de alimentos animales, ya que solo así, y con una impecable trazabilidad, se puede garantizar la calidad de cada pieza o de cada huevo que llega a la mesa.

La Comunidad de Madrid ya cuenta con producción de huevos ecológicos gracias a una granja ubicada en la localidad de Perales de Tajuña; se trata de un proyecto emprendedor, nacido en el seno de una cooperativa agroecológica, que espera aumentar progresivamente la recogida para abastecer la demanda de huevos bio de proximidad de los madrileños. Esta iniciativa de avicultura ecológica surge de la apuesta personal de dos emprendedores que unos años atrás decidieron recuperar un olivar abandonado desde hacía cuatro décadas para poner en marcha su propia granja de gallinas ponedoras registrada en el Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid (CAEM).

La finca en la que se ubica tiene una superficie de 7.000 metros cuadrados, de los cuales 1.500 están destinados para la cría y pastoreo del primer lote de 250 gallinas de la raza ISA brown y cuya producción diaria ronda las 15 docenas de huevos. Tiene capacidad para un total de 1.500 gallinas, pero desean tener un máximo de 900.

Con una impecable trazabilidad se puede garantizar la calidad de cada pieza o de cada huevo que llega a la mesa

Últimamente, el catecismo del avicultor o del ovicultor se centra en tres mandamientos: producir de forma sostenible, responsable y segura.

Si se van a dedicar a hacer huevos, las pollitas de las razas seleccionadas como las más resistentes y productivas llegan a la granja con apenas un día de vida. Se depositan en un ambiente controlado en cuanto a temperatura, humedad, iluminación... para que su nivel de estrés sea mínimo, y junto con una alimentación equilibrada, con pienso y

agua a libre disposición, se consigue que crezcan con un peso y desarrollo sexual uniformes. Se vacunan para evitar las enfermedades aviares más comunes, las que pueden afectar a las propias ponedoras y a sus huevos y pollitos. A los cinco meses aproximadamente pasan a las granjas de puesta. Las gallinas ponedoras suelen tardar en producir un huevo entre 24 y 26 horas, y la puesta se realiza entre las 7 y las 11 de la mañana.

Si lo que se busca es que nazcan pollos, en la granja de puesta se junta a los gallos y las gallinas para que inicien su fase de producción de huevos fértiles. En los criaderos más modélicos hoy en día las gallinas viven en el suelo (no en jaulas), y los granjeros controlan continuamente el ambiente de la granja para que sea el más idóneo y que las gallinas y los gallos tengan el máximo confort y puedan producir el máximo de huevos fértiles. Esta fase de puesta viene a durar unas 40 semanas y, durante este tiempo, se realizan controles sanitarios tanto a las gallinas como a los huevos producidos. Antes de llevarlos a las Plantas de Incubación, se desinfectan y permanecen en las incubadoras 18 días en condiciones de temperatura, humedad, ventilación y volteo controladas por los granjeros. De ahí pasan a otros cubículos, donde después de tres días nacen los pollitos.

Cuando los pollitos de un día llegan a la granja de cebo, ya está preparada con la temperatura requerida. Los granjeros de todas las fases son profesionales y conscientes de la importancia de cada eslabón de la cadena productiva. Esta fase de crianza dura aproximadamente 45 días, en los cuales se procura a los pollos un ambiente óptimo, tanto en verano como en invierno, en cuanto a temperatura, humedad, ventilación... y respetando y cumpliendo toda la normativa vigente en materia de Bienestar Animal, que junto con todos los controles sanitarios y de Seguridad Alimentaria permiten, por un lado, que los rendimientos productivos de los pollos se aproximen a su máximo potencial genético y, por otro, garantizar a los consumidores que los productos son seguros y producidos respetando las normas medioambientales y de bienestar animal. Finalmente, el traslado de los pollos hasta las plantas de procesamiento se realiza cumpliendo con las normas de Bienestar en el Transporte de animales y los sistemas de sacrificio están diseñados tanto para evitar el sufrimiento de los animales como para garantizar la mejor calidad.

Todas las granjas cuentan con cámaras de conservación adecuadas y muchas de ellas con sus propias flotas de transporte refrigerado. Con esos mimbres se distribuyen en Madrid unas 200 referencias de productos de ave procesados o elaborados.

Así, hay granjas, por ejemplo, en Meco, capaces de procesar 90.000 huevos a la hora; o en Valdeavero, una de las mayores de la Comunidad, que ya en los años sesenta producía ocho millones de huevos al año con 40.000

Todas las granjas cuentan con cámaras de conservación adecuadas y muchas de ellas con sus propias flotas de transporte refrigerado

gallinas.

Y a la vez conviven con granjas ecológicas, como la que se encuentra entre Aranjuez y Ciempozuelos, con gallinas libres, con espacios mínimos de cuatro metros cuadrados por gallina y alimentación en la hierba y con cereal ecológico. O en Colmenar Viejo, con 400 gallinas camperas que ponen 280 huevos a día.

Lo que más ha cambiando, o donde la innovación se muestra más despierta, es en las elaboraciones, para facilitar el trabajo de la cocina, para garantizar la conservación o para ampliar las posibilidades gastronómicas.

Así, encontramos huevos duros ya pelados, en cantidades que van dese el uso doméstico al de colectividades inmensas. Y otros cocidos a baja temperatura, aptos para deslumbrar en los platos mas exquisitos y actuales.

Por otro lado, también es necesario destacar el proyecto ecológico basado en la cría extensiva de ocas en plena naturaleza. Es la única granja de ocas que hay en Madrid. Está en Garganta de los Montes y en este lugar se crían para luego aprovechar sus huevos. Se trata de un producto de temporada que se puede disfrutar entre octubre y mayo de cada año.

En la Comunidad incluso hay celebraciones en torno a los huevos, como la Fiesta de la Tortilla de San Fernando de Henares o la celebración que coincide con el comienzo del Carnaval, el Jueves Lardero, en Velilla de San Antonio.

Gallina a la sal con buñuelo de huevo frito

Joaquín Felipe

El chef Joaquín Felipe utiliza el corral criado en la Comunidad de Madrid para hacer un plato de base tradicional, pero siempre con la mirada innovadora del chef. En su plato se descubren las hierbas silvestres de la montaña madrileña, los vinos de la tierra y los huevos de una de las granjas con más solera de la Comunidad, Villarreal. Sugiere acompañar el plato con unas patatas panaderas y una ensalada.

Ingredientes

1 gallina

3 kg sal gorda

1 cebolla grande dulce

250 g manteca ibérica

Hierbas aromáticas

1 vaso de brandy

*8 huevos frescos de
la Granja Villarreal*

*Aceite de oliva virgen
extra D. O. Madrid*

Elaboración

Cocer los huevos a 62 °C durante 25 minutos.

Dejar bien limpia la gallina. Poner en su interior la cebolla entera y engrasar bien toda la gallina con la manteca ibérica y las hierbas aromáticas. Después, colocarla en una cazuela cubierta con la sal húmeda muy bien tapada y cocinarla en el horno sobre los 175 °C unas 3 horas.

Pasado ese tiempo, sacar la cazuela del horno, romper con cuidado la costra dura de sal, poner la gallina en una bandeja, regar con el *brandy* y quemar. Cortar la gallina y picar la cebolla para guarnición.

Freír los huevos cocidos a baja temperatura en AOVE D. O. Madrid y quedarán como buñuelos.

Montar todo en una bandeja de servicio y revolver todo para servir.

Nota del chef.

La tercera generación de la granja Villarreal mantiene el mimo y el cuidado de sus gallinas desde 1960. El IMIDRA ha realizado varios proyectos de investigación sobre el huevo y sobre la alimentación de las gallinas en la Comunidad de Madrid.



Pollos a lo Alfonso XIII

Eduardo Martín Mazas

Esta receta fue improvisada en las cocinas del Palacio Real de Madrid el mismo día que nació don Alfonso de Borbón (17 de mayo de 1886) por Loreto Capella, cocinero de la familia real, para conmemorar ese hecho. Su autor, con seudónimo de Garbanzo, la dio a conocer en la primera revista profesional que se publicó en España, *La cocina* (Madrid, 1886-1887), y Teodoro Bardají la popularizó publicándola en su sección de recetas del semanario *Ellas* en 1933. En las recetas publicadas en ese semanario basó su obra *La cocina de Ellas*, en cuyo repertorio no está esta receta.

Ingredientes

1 pollo (1,5-2 kg)

Higaditos del pollo

1 cacillo de caldo blanco de ave

2 cucharadas de salsa española

2 zanahorias medianas

1 cebolla

1 manojito de hierbas aromáticas

2 trufas pequeñas

200 g champiñones

Aceite de oliva virgen

Sal

Pimienta molida

Elaboración

Trocear el pollo en pedazos pequeños. Salpimentar. Poner al fuego una cazuela con aceite y los pedazos del pollo y saltear a fuego vivo. Cuando el pollo haya tomado color se le añaden la cebolla, las zanahorias troceadas y el manojito de hierbas aromáticas. Rehogar, desgrasar y mojar con media botella de vino de Madeira seco y un cacillo de caldo blanco. Tapar la cacerola y ponerla a cocer en el horno.

Transcurridos cinco minutos se trasladan los pedazos de pollo a otra cazuela. Se reduce la salsa, a la que se habrán añadido dos cucharadas de salsa española. Una vez que tenga consistencia, se cuele por un tamiz fino vertiéndola sobre el pollo.

Se filetean los champiñones y los higadillos del pollo, cocidos de antemano con agua y sal, y se laminan las trufas. Se mezclan con el pollo y se deja hervir unos minutos. Se colocan en la fuente primero los trozos de pollos y por encima de ellos la guarnición y la salsa.

Nota del chef.

La receta la ha elaborado para este libro Eduardo Martín Mazas, chef de profesión y uno de los bibliófilos e investigadores más importantes de la gastronomía de nuestro país. Es el artífice del libro sobre el cocinero Teodoro Bardají, uno de los más destacados del siglo pasado.



Pintada en pepitoria

Iñaki Camba

Uno de los grandes restaurantes de cocina tradicional en Madrid es Arce, y al frente de este clásico donde se mima al extremo el producto está Iñaki Camba. En esta receta, el chef sigue con mimo la tradición, pero dándole un toque que busca las texturas. La huerta, el vino y el corral de Madrid se unen en este plato.

Ingredientes

1 pintada

2 cebollas

2 puerros

4 dientes de ajo

5 g azafrán

3 rebanadas de pan frito

25 cl vino blanco D. O. Madrid

30 g almendras laminadas

1 huevo cocido

Elaboración

Deshuesar la pintada y hacer un caldo con los huesos.

Sofreír la cebolla, los ajos y el puerro hasta pochar, en ese momento añadir el azafrán y a continuación el vino y el pan frito. Se deja cocer a fuego lento 45-60 minutos. Pasado el tiempo, triturar todo.

Confitar la pintada al vacío a 63 °C unos 20 minutos, marcar plancha por la piel y emplatar.

En la base del plato se pone la salsa. Sobre ella y alrededor se colocan el huevo cocido, los costrones de pan y la almendra laminada.

Nota del chef.

Esta fórmula de elaboración nos va a permitir que el ave nunca esté seca.



Codorniz en escabeche, habitas y mantequilla de polen

Jesús Almagro

Jesús Almagro, noveno mejor cocinero del mundo en el Bocuse d'Or, ha incorporado a esta receta, donde tanto la huerta como las hierbas de los montes y la cría son madrileñas, un toque de las últimas investigaciones que ha hecho con el IMIDRA, el polen.

Ingredientes

8 codornices

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 ramita de apio fresco

5 g pimienta en grano

5 g tomillo

5 g sal

20 cl aceite

10 cl vinagre de Jerez

10 cl jugo de carne

5 cl soja

4 g polen fresco

10 g mantequilla de polen

8 flores de ajo

20 g habitas

Elaboración

Rehogar la cebolla cortada en *brunoise*, con los ajos en láminas, el tomillo, el apio y la pimienta en grano. Añadir el vinagre y reducir. Incorporar la soja y el jugo de carne.

Limpiar las codornices, salpimentarlas y freírlas en aceite de oliva. A continuación incorporarlas al escabeche y dejar cocinar hasta que estén tiernas. Una vez guisadas, retirarlas del escabeche, colar este y rectificar.

Dar un pequeño hervor a las habitas y saltearlas junto con la mantequilla de polen.

Para el acabado del plato, disponer la codorniz deshuesada en el centro y de forma armoniosa colocar las habitas, el escabeche y terminar con sal en escamas. Por último, decorar con las flores de ajo.

Nota del chef.

El chef afirma que el polen tiene un sabor único, una paleta de colores amplísima, una textura grasa muy agradable y, lo más importante, que es un alimento completo que aporta gran cantidad de beneficios a una dieta saludable.



Faisán estofado de Lozoyuela

José Luis Inarejos

Tiene fama la Sierra Norte de Madrid de ser uno de los lugares más aficionados a la caza menor. El faisán es un ave preciada por los cazadores y los amantes de la buena mesa de caza. En esta receta, el chef Jose Luis Inarejos, restaurante Dingo —actualmente ejerce también como presidente de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Madrid (ACYRE Madrid)—, trabaja como ingrediente principal con un par de piezas de Loyozuela, con las verduras de Las Vegas madrileñas, las hierbas típicas de la zona como tomillo, romero... y el aceite de la tierra.

Ingredientes

2 faisanes

1 cebolla

1 puerro

1 zanahoria

2 tomates maduros

150 g harina

1 l vino tinto de la zona

Aceite de oliva

5 ml vinagre

Taquitos de jamon

3 dientes de ajo de Chinchón

Brandy

2 tomates deshidratados

2 hojas de laurel

4 copas de brandy

2 copas de vino de Jerez seco

1 hoja de laurel

Tomillo

Romero

Pimienta negra

Sal

Guarnición:

Setas de cardo

Boniato

Calabacín

Espárragos de Aranjuez

Elaboración

Una vez limpio el faisán, cortarlo en cuartos y ponerlo a macerar durante dos días con el *brandy*, las hierbas, el laurel y las especias.

Pasado ese tiempo, salpimentar, enharinar ligeramente y dorar el faisán en una sartén con el aceite, tres dientes de ajo enteros y unos tacos de jamón.

Una vez dorados, flambearlos con una copa de *brandy*, retirar y reservar en una olla a presión o en una cazuela. Pochar en ese mismo aceite a fuego medio las verduras picadas previamente en una fina *brunoise*.

Una vez pochadas, verter las verduras en la olla con el faisán y añadir el vino tinto y el líquido de la maceración. Incorporar los tomates rehidratados troceados (que se habrán puesto a remojo con agua y un poco de vinagre durante una hora y media), la hoja de laurel y la sal. Poner a hervir durante unos 20 minutos en olla a presión (una hora y media si es en una cazuela). Rectificar de sal y dejar a fuego lento otros cinco o diez minutos.

Una vez estofados los faisanes, retirarlos y pasar el jugo por un colador fino. Incorporar el vinagre de Módena y dar un hervor (es recomendable comerlos al día siguiente para que tengan un sabor mas concentrado).

Cocer el boniato y tritularlo. Blanquear las verduras y risolarlas con mantequilla hasta que tomen un color dorado.

Servir el faisán lacado con su jugo sobre una lágrima de puré de boniato y acompañado de sus verduritas. Decorar con germinados.

Nota del chef.

Se trata de una carne delicada, magra, muy rica en proteínas y con muy poca grasa. Como puede resultar algo seca, mejor utilizar hembras y ejemplares jóvenes (en torno al año). Como técnica de preparación, el estofado es ideal.

ASOCIACIÓN DE COCINEROS Y REPASTEROS DE MADRID
ACYRE
MADRID



Picadillo de chorizo y queso de Fresnedillas con huevos de codorniz

Julio Reoyo

El producto de Madrid está siempre presente en la cocina del chef Julio Reoyo, de El Mesón de Doña Filo, en Colmenar del Arroyo. Por eso, para este libro ha querido hacer de esta sartén de picadillo un homenaje a la tierra, añadiéndole el queso de la zona de Fresnedillas.

Ingredientes

600 g picadillo de chorizo

200 g queso crema
de Fresnedillas

50 g bechamel clásica

12 huevos de codorniz

4 crujientes de piel de torrezno

Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración

Elaborar una bechamel clásica a la que habrá que añadir el queso. Ligar bien y mantener caliente.

Saltear el picadillo en una gota de aceite de oliva virgen, dejarlo bien suelto y desgrasado.

Freír los huevos de codorniz con delicadeza y reservar.

Montar el plato disponiendo el picadillo, cubriendo con la bechamel de queso, tapando con el crujiente y apoyando los huevos sobre este.

Nota del chef.

La fiesta no era el embutido del chorizo, la fiesta realmente gira alrededor de una sartén de picadillo vigilada atentamente por los jueces, pan en mano y porrón de garnacha en la mesa, hasta decidir el equilibrio perfecto entre carne y aderezo. Sencillamente lo hemos alegrado con un poco de queso para acabar el porrón de vino y, cómo no, lo hemos acompañado de unos huevos fritos, obviada en su máxima expresión.



Tortilla de patata

Nino Redruello

La pasión por la gastronomía llena cada poro del chef Nino Redruello, quien creció con la historia de aquel abuelo que hace 100 años abrió un pequeño local en Usera al que llamó La Estrecha; luego, el negocio familiar La Ancha y después un sinfín de éxitos con su hermano, Las Tortillas de Gabino, o en solitario, como La Gabineteca o Fismuler. Para este recetario no podía hacer otra cosa que un gran clásico de su familia: la tortilla. Eso sí, con una materia prima cien por cien madrileña.

Ingredientes

4 patatas variedad agria medianas/grandes

40 cl aceite de oliva virgen

2 cebollas medianas

6 huevos

8 yemas

5 cl tocino ibérico derretido

20 g sal fina

Elaboración

Sacar las yemas de huevo, emulsionarlas con la grasa de ibérico, dar punto de sal y colar e introducir en un sifón pequeño, de 25 cl. Meter una carga de gas o dos y calentarlo al baño maría dentro de una olla con agua caliente con un trapo al fondo.

Poner a pochar la cebolla en trocitos muy pequeños con abundante aceite de oliva hasta que adquiera un color rubio tostado. Retirar, colando el excedente de aceite.

Poner a freír la patata pelada sin lavar y cortada a un milímetro de grosor en abundante aceite hasta casi chips.

Batir dos huevos enteros, echar en una sartén antiadherente por toda la superficie como si de una *crêpe* se tratase y apagar el fuego.

Colocar la patata caliente con sal en la mitad. Encima, la cebolla con parte de su grasa y situar la espuma caliente de yema enriquecida después también encima. Cerrar la tortilla con la otra mitad formando una media luna y sacarla de la sartén volcándola directamente al plato.

Nota del chef.

Hace unos cuatro años, reflexionando un día sobre la tortilla francesa y en cómo evitar que el huevo de dentro se llegue a cocinar, empecé a darle vueltas y llegué a una técnica de cuajar finamente la capa de fuera a fuego muy suave y rellenarla de un huevo caliente y etéreo, y enriquecido, al emulsionarlo con una grasa. Al final tienes una tortilla con look de tortilla francesa de la que, al abrirla, cae una espuma absolutamente emocional y no pesada, caliente, que sabe a huevo, pero nunca al sabor del huevo de cuando llega a cuajar.

La hemos hecho de diversos sabores: de ortiguillas, de gambas, de bacalao, de boletus. Y a esta misma idea de rellenarla esponjosamente le hemos dado forma para llenarla de patata recién frita muy caliente, y así versionas de manera divertida uno de nuestros platos más emblemáticos.



Rosquillas blancas con claras de El Berrueco

Ernesto Hinojal

Ernesto Hinojal lleva más de 25 años de profesión desde que salió de la Escuela de Hostelería de Madrid. Actualmente es propietario del *catering* Privatechef, donde realizan todo tipo de eventos para empresas y particulares. Trabajan con productores locales, de esta manera ayudan a mantener el tejido agrícola e industrial de la Sierra Norte madrileña. La cocina central se encuentra en en Torremocha del Jarama, en la Sierra Norte de Madrid.

Ernesto Hinojal, muy vinculado a la Sierra Norte madrileña, recrea la receta tradicional del municipio de El Berrueco, las rosquillas blancas.

Ingredientes

250 g harina de trigo

3 huevos

120 g azúcar granillo

12 cl aceite de oliva

1 cucharada de anís en grano

5 cl anís de Chinchón dulce

10 g levadura

2 claras de huevo

250 g azúcar glas

Unas gotas de zumo de limón

Elaboración

Batir los huevos enteros con el azúcar granillo en un bol hasta que blanqueen. Incorporar a la mezcla el anís en grano, el anís dulce y el aceite. Mezclar. Añadir la harina y la levadura y volver a mezclar hasta conseguir una masa homogénea que se meterá en una manga. Con una boquilla lisa y pequeña, se harán tiras de unos 10 centímetros sobre una bandeja de horno engrasada. Meter la bandeja en el horno, precalentado a 180 °C, hasta que se doren (6-8 minutos). Dejar enfriar.

Batir las claras de huevo con el azúcar glas y las gotas de limón hasta conseguir un merengue consistente. Pasar los *grissini* por el merengue unas tres cuartas partes y meterlos en el horno a 90 °C hasta que se sequen (unos 20 minutos). Repetir la operación una vez más hasta que queden bien cubiertos y servir en plato con unos pétalos de flores.

Nota del chef.

En los días de frío, en El Berrueco echan mano de un buen chocolate caliente con las rosquillas glaseadas, que se preparan en mayo para celebrar el Día de la Mujer. Se hacen en horno de leña con una brazada de sarmientos.



Tartaletas de violetas y mango

Ana Guerrero

En 1972 abrió sus puertas el primer Horno San Onofre. Los recuerdos de Ana Guerrero en torno a la pastelería transportan a una época de duro trabajo y dedicación, cuando las familias sacaban adelante el negocio familiar entre todos y contra viento y marea.

Ingredientes

Mousse de violeta:

250 g violeta en polvo

10 g colas de pescado

1 l nata

250 g crema pastelera

Interior de mango:

250 g puré de mango

10 g colas de pescado

1 l nata

250 g crema pastelera

Bizcocho de colores:

600 g huevos

250 g yemas

340 g azúcar invertido

170 g glucosa

170 g harina floja

50 cl nata

Crema pastelera:

1 l leche

375 g azúcar

50 cl nata

12,5 cl huevo líquido

114 vaina de vainilla

125 g almidón

Elaboración

Mousse de violeta:

Mezclar todos los ingredientes e incorporar las colas hidratadas en líquido templado. Moldear y reservar en congelación para que solidifique apropiadamente.

Interior de mango:

Mezclar los ingredientes y añadir las colas hidratadas en líquido templado. Moldear y congelar para que solidifique apropiadamente.

Bizcocho de colores:

Se baten los huevos con el azúcar en batidora a tercera marcha hasta que crezca cuatro veces la masa. Se retira y se echa la carga suavemente. Se mueve de abajo hacia arriba suavemente. Se moldea. Se cuece en horno a 190 °C de suelo y 180 °C de techo durante 20 minutos.

Crema pastelera:

Se hierve la leche con la corteza de limón y la nata. En el momento de hervor se le incorpora la carga compuesta de almidón maíz, azúcar y huevos. Se mueve constantemente para que no se agarre hasta llegar a ebullición 1 minuto. Se reserva en frío inmediatamente.

Nota del chef.

Además de los cinco establecimientos dedicados a la pastelería, panadería y gourmet, hay un sexto en Nagasaki (Japón), regentado por un íntimo colaborador de la familia, que recrea una fusión nipona-española.



Cosladitos de crema de turrón y frambuesas

José Antonio García Muñoz

El cosladito es el dulce que ha ideado e inventado José Antonio García Muñoz, del restaurante Lamar, en el barrio del Puerto de Coslada, inspirado en su tierra, Coslada. En poco tiempo, este bocado se ha convertido en uno de los dulces de moda en Madrid.

Ingredientes

Bizcocho:

300 g harina para bizcocho

3 huevos

22,5 cl aceite de oliva virgen

175 g azúcar

Dos cucharaditas de moka de levadura química

Crema de turrón (blando):

150 g turrón

3 yemas de huevo

20 g harina de maicena

50 g azúcar

25 cl leche

Coulis de frambuesa:

250 g frambuesas

300 g azúcar (según gusto)

6 cl agua

Además:

350 g nata líquida

200 g cobertura de chocolate

Elaboración

Bizcocho:

Batir los huevos junto con el azúcar hasta aumentar su volumen el doble, agregar la harina tamizada y la levadura y continuar batiendo hasta obtener una pasta fina y suave. Incorporar el aceite en forma de hilo sin dejar de batir. Cuanto más se bata, más aire se incorporará a la masa, consiguiendo así un bizcocho más esponjoso. Una vez obtenido el resultado deseado, con una manga pastelera se van rellenando los moldes a la mitad para hornearlos a 170 °C durante cinco minutos. Reservar hasta que se enfríe.

Crema de turrón (blando):

Calentar la leche hasta llevar a ebullición, añadir el turrón sin dejar de remover hasta diluir completamente. Mezclar las yemas, la maicena y el azúcar. Incorporar esta mezcla a la emulsión de la leche y el turrón. Poner todo a fuego medio bajo sin dejar de remover hasta que espese. Cuando se llegue al resultado deseado, dejar enfriar y reservar en la nevera (según el gusto, se puede colar la pasta cuando aún esté caliente para quitarle los granillos de almendra).

Coulis de frambuesa:

Poner las frambuesas, el azúcar, el agua y el jugo de limón en un cazo a fuego medio sin dejar de remover hasta que se incorporen todos los ingredientes. Triturar con una batidora.

Finalización:

Montar la nata líquida con una batidora de varillas.

Abrir el bizcocho a la mitad, rellenar con la crema de turrón, tapar y colocar encima el coulis de frambuesa y la nata.

Poner al baño maría la cobertura de chocolate, y una vez diluido verterlo sobre el cosladito hasta cubrirlo por completo. Sin dejar enfriar el chocolate, decorarlo con almendra granillo.

Nota del chef.

Inspirado en una receta de su abuela, José Antonio creó el postre para un concurso de cocina en el que se buscaba el típico manjar cosladeño, donde consiguió la medalla de plata y la fama popular.





Lácteos

Introducción

Leches y quesos, magia blanca

Recetario

Torta dulce de queso de
cabra de la comarca de Las Vegas

Cilindro de rabo de
toro y queso de cabra

Mousse de queso
de cabra con arándanos

Elaboración de queso
fresco de Bustarviejo

Cuajada de queso crudo de la Sierra de
Guadarrama con jugo de cebolla roja

Lomo de vaca con
verduras de primavera
y queso de oveja de Guadalix

Arepas de queso de oveja y salmón

Requesón de Miraflores, tiradito
de boquerón y cítricos

Bombones de salmón y yogur

Torrijas de Rascafría con leche
de vaca de la Sierra Norte

Torrija de *brioche* con leche
de yegua de Soto del Real

Leches y quesos, magia blanca

Desde tiempos inmemoriales, uno de los propósitos fundamentales de la cocina ha sido la conservación de los alimentos, la guarda cuando en tiempos de abundancia o por tratarse de piezas enormes no se podían consumir inmediatamente. Algunos de los procedimientos se convirtieron en monumentos gastronómicos eternos que, en muchos casos, superan con creces a los propios alimentos frescos. La mayoría de esas técnicas han consistido ni más ni menos que en aprender de la naturaleza, intentando mejorarla, reproducirla a voluntad y otorgarle variedad. Es el caso de los congelados, las salazones, los ahumados o, el más paradigmático, la leche conservada como queso y valorada como crema y yogur en todas sus variantes.

Sin duda, el primer queso, como la primera cerveza o el primer vino, se hizo solo. El resto ha nacido a base de experimentar, intentar imitar las mismas o diferentes condiciones, fuera con un cuajo animal o vegetal, con las formas y con las fórmulas de guarda, hasta desarrollar uno de los más gigantescos y variados recetarios diseminados por todo el mundo.

España, con una geografía y una ganadería variada de norte a sur, cuenta con un inmenso catálogo. Los hay de leche de vaca, oveja, cabra o mezcla de dos o las tres leches, incluso hoy de leche de yegua. Quesos frescos, semicurados y curados por los más diversos procedimientos, además del tiempo. Elaborados con leche cruda o pasteurizada. Tiernos, duros, cremosos, tortas casi líquidas, azules, de tamaños y formas diversas, aromatizados con hierbas, especias, licores..., quesos controlados por una de las 26 denominaciones de origen, y muchos otros caprichosos, personalísimos, ajenos a las normativas de ningún consejo regulador.

Cinco rutas de quesos

En la Comunidad de Madrid funcionan 24 queserías —9 de ellas con el sello M Producto Certificado de la Comunidad— entre las 38 industrias lácticas y elaboran unos 100 tipos y marcas de queso. Un sector que ocupa el cuarto puesto en la economía de la región, con más de 1.000 trabajadores, sobre todo en el ámbito rural, y que es casi el 10 % del comercio alimentario que produce la Comunidad.

En el catálogo del Marqués de la Ensenada de 1750 ya aparecía un queso con fama, el de cabra de la Sierra de Guadarrama, que es un cruce de cabras angora y alpina, que hoy corren riesgo de extinguirse. Hasta el pasado siglo se elaboraba de forma casera y para uso doméstico o muy local en Fresnedillas, Robledo de Chavela y El Escorial, y en la última década empezó a producirse para el comercio en otros municipios, con unos dos meses de maduración, la corteza cubierta por moho del hongo *Penicillium* y

una evocación más o menos potente de aroma y sabor roquefort. Hoy forma parte de los protegidos por la Comunidad, de los 29 que ha analizado y promovido el IMIDRA en su investigación alimentaria, que incide en los pastos y alimentación, en la ganadería, en la artesanía e industrias lácteas y queseras, sobre todo en quesos y yogures. Todos proceden de elaboraciones artesanales, generalmente de empresas familiares o pequeñas que elaboran la leche de su ganado, criado en sus propias fincas o en pastoreo próximo. Son emprendedores entusiastas, innovadores y respetuosos para conservar la biodiversidad reproduciendo las razas autóctonas, y eso, unido a la calidad de sus quesos, les hace cosechar reconocimientos en diferentes concursos nacionales e internacionales, como el queso de cabra guadarrameña que elaboran, recién ordeñada, en Becerril de la Sierra.

Se ha superado la monótona retahíla de las clásicas ruedas de pasta prensada, al estilo manchego (semi, curado o añejo), relacionadas con la zona sur, y los de cabra de la sierra, en el norte. Y aunque la geografía manda y el clima y la vegetación sitúan en las sierras del norte las vacas y cabras y en las llanuras del sur las ovejas, ahora la producción es mucho más variada: quesos de pasta blanda, formatos grandes, cortezas enmohecidas, rulo de cabra, ecológicos, con trufa, con hierbas aromáticas, con ajo negro, así como el primero elaborado en coordinación con el IMIDRA atendiendo a los principios salutíferos del vino, de los hollejos de la uva, por su alto contenido en resveratrol, un potente antioxidante

En el catálogo del Marqués de la Ensenada de 1750 ya aparecía un queso con fama, el de cabra de la Sierra de Guadarrama, que es un cruce de cabras angora y alpina y que hoy corren riesgo de extinguirse

natural. Se elabora en San Martín de la Vega, está indicado para prevención de la diabetes y posee propiedades antivirales, antiinflamatorias y antimicrobianas. En cuanto a la dotación de las centrales queseras, destaca la preparación de las generaciones actuales, sean de reciente incorporación o sucesores de las familias históricas, la tecnología actual, incluso vanguardista, y la higiene puntillosa con que están vestidas.

Por otra parte, son las queserías las que están apoyando en la práctica la recuperación y conservación de las razas autóctonas:

rubia de El Molar, colmenareña, cabra del Guadarrama. Entre las ovejas, la berrenda en negro y berrenda en colorado, y la autóctona avileña negra-ibérica.

De esas investigaciones y trabajos ha surgido un catálogo de rutas del queso que los agrupa por tipología y procedencia, situándolos en cinco zonas: La Campiña, Las Vegas, comarca de Torrelaguna, Sierra de Guadarrama y Sierra Oeste.

El recorrido pasa por elaboradores de Navarredonda y San Mamés, Miraflores, Torremocha del Jarama, Guadalix de la Sierra, Colmenar Viejo, El Boalo, Fuente el Saz, Fresnedillas de la Oliva, Campo Real, San Martín de la Vega, Chinchón, Ciempozuelos y Colmenar de Oreja. Incluye quesos de oveja de diferente curación elaborados por la Cooperativa Castellana de Ganaderos, blancos tiernos tipo villalón y burgos, un surtido, desde fresco a curado, elaborados con leche de cabra de raza murciano-granadina, y elaboraciones maceradas con cerveza o fermentadas con ron.

Para encontrar un buen surtido hay que acudir a veces a los mercadillos locales porque, por su pequeña producción, cuesta que aparezcan en establecimientos de gran consumo. En la capital se pueden encontrar en Mercado de Productores, donde se dan cita los aficionados a los alimentos artesanales el primer sábado de cada mes en la Cámara Agraria y el último fin de semana de cada mes en la explanada del Matadero.

Al mismo tiempo que se desarrollan los productores crece un nuevo comercio especializado de quesos con un plantel excelente de maestros afinadores, y también un surtido más variado y exquisito en los establecimientos tradicionales, en mercados y mantequerías. Y más restaurantes de la zona o de la capital están interesados y atentos en presentar al cliente, en la mesa, en la barra o en el carro de quesos, una muestra por pequeña que sea de los elaboradores de la Comunidad, con la seguridad de que será un placer y un descubrimiento para el comensal. Porque el problema es darlos a conocer, y por eso iniciativas como las rutas por las queserías y las ventas directas al consumidor, donde se pueden explicar personalmente las elaboraciones, pueden ser muy eficaces.

Blanca y en botella

Toda esa innovación y variedad en materia de quesos se queda muy reducida cuando se trata de la pura leche de vaca. Sigue siendo blanca y en botella... o tetrabrik, nutritiva, con calidad y salubridad garantizadas, pero a pesar de la multiplicidad de marcas no hay características diferenciales notables más allá de su contenido en grasa, que se indica en la tipología.

El control es de toda garantía, tanto en procedencia como en

producción de las empresas lácteas que recogen y elaboran leche en la Comunidad. Muchas son agrupaciones de ganaderos que pueden reunir hasta 1.200 vacas y realizan permanentemente investigaciones para mejorar la productividad, como selección de razas y genética, de modo que lleguen a producir hasta 10.000 litros anuales por res.

Las lecheras suelen elaborar también mantequilla, con un

Proceden de elaboraciones artesanales, generalmente de empresas familiares o pequeñas que elaboran la leche de su ganado, el que se cría en sus propias fincas o en pastoreo próximo

contenido graso superior en torno al 82 % y humedad inferior al 16 % de forma precisa y natural, sin conservantes ni aditivos, solamente batiendo la nata con la velocidad y temperatura justas, con una maquinaria avanzada. De las grandes lecheras salen también yogures, cuajadas, batidos y hasta helados.

En Torrelaguna se recoge leche de cabra que está adquiriendo fama por parte de los consumidores porque en diferentes estudios se la califica como más digestiva y vitamínica, más mineralizada y con menos lactosa que la de vaca, lo que es un reclamo para los intolerantes. La lechera de Colmenar elabora también yogures y cuajadas de cabra y quesos frescos y curado, mantequilla, requesón de oveja, requesón de cabra, arroz con leche, hongo del kéfir, kéfir y bifidus ecológico de leche de cabra.

En la Sierra de Madrid, en Soto del Real, nació también la única lechera de España especializada en leche de yeguas que pastan en los hermosos campos comunales del parque natural del municipio, un paraíso. Es muy baja en grasa y con virtudes alimenticias que han conseguido el sello M Producto Certificado de la Comunidad. En la antigüedad se consumía en el Imperio egipcio y más recientemente en el ruso, y por sus características vuelve a ponerse de moda, tanto natural o en polvo como en multitud de elaboraciones alimentarias y cosméticas para todas las edades, desde los bebés, ya que es la más similar a la leche humana. En gastronomía, hasta ahora solo los restaurantes experimentan elaborando quesos y postres, puesto que al ser tan magra hay que concentrarla mucho para elaborar cremas y dulces como los que la Comunidad presenta en la ferias gastronómicas.

Torta dulce de queso de cabra de la comarca de Las Vegas

Joaquín Felipe

La Comunidad de Madrid es una región rica en productos lácteos, entre ellos los quesos madrileños de vaca, oveja y cabra. Hay 14 municipios de la región con queserías. Para esta receta, el chef Joaquín Felipe ha utilizado quesos de la comarca de Las Vegas: Aranjuez, Tielmes, Colmenar de Oreja, Perales de Tajuña...

Ingredientes

150 g yema de huevo

50 g leche condensada

20 g maicena

500 g crema láctica
de cabra D. O. Madrid

350 g queso fresco
de cabra D. O. Madrid

250 g azúcar

60 g galletas tostada maría

60 g mantequilla

Elaboración

Con las galletas y la mantequilla, hacer una masa para la base del molde. Colocar todos los ingredientes en un cazo y, con la ayuda de una túrmix, formar una pasta homogénea. Forrar la base del molde con la masa de galleta y mantequilla. Añadir la crema resultante. Cocer a 165 °C en horno durante 80 minutos y dejar que enfríe sin meter en la cámara.

Volver a triturar la tarta cocida en frío y poner en unos aros de 5 centímetros de diámetro para darle forma de torta. Espolvorear azúcar granillo y caramelizar con soplete.

Nota del chef.

Esta torta dulce de queso se puede acompañar con mermelada de tomates.



Cilindro de rabo de toro y queso de cabra

Pedro Larumbe

Un plato castizo con una presentación cuidada, pero respetando la tradición. Así es la propuesta de Pedro Larumbe, siempre trabajando con la ganadería de la Sierra Norte madrileña, las verduras de Las Vegas y el ajo de Chinchón.

Ingredientes

5 kg rabo de toro

500 g zanahoria

500 g cebolla

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 l de caldo

2,5 l vino tinto

Sal

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Un rulo de queso de cabra

Elaboración

Guisar el rabo de toro con todos los ingredientes, excepto el queso, durante cinco horas a fuego lento. Dejar reposar.

Cuando esté templado, desmigalar y sacar todos los huesos y ternillas. Integrar la carne que haya salido con medio litro del caldo del guiso en el fuego durante unos minutos.

Preparar 12 moldes cilíndricos de acero de 8 cm de diámetro y rellenarlos con la carne bien escurrida dejando un hueco en el centro para introducir una porción de queso de cabra. Dejar enfriar 24 horas en el mismo molde.

Regenerar a 80 °C en el horno antes de servir, reducir la salsa hasta que quede líquida pero densa, desmoldar y servir.

Nota del chef.

El chef recomienda servir el rabo de toro con una guarnición de pinto con comino y salsear con su jugo.



Mousse de queso de cabra con arándanos

Francisco Antonio Martín

Según la historia, los primeros quesos de cabra datan del año 7000 a. C. En la Edad Media, el queso de cabra se empleaba como moneda de cambio para alimentar a los peregrinos del Camino de Santiago. De norte a sur, se pueden encontrar queserías en la Comunidad de Madrid. En esta ocasión, el chef Francisco Antonio Martín, del restaurante El Fogón de Pedro (Vicálvaro), ha elaborado esta receta con la leche de cabra de la zona de San Martín de la Vega.

Ingredientes

Queso de cabra

Nata montar 35 % materia grasa

Azúcar

Mermelada de arándanos

Elaboración

En un bol, montar la nata y el azúcar hasta que quede firme y reservar.

Quitar la corteza al queso de cabra y trocearlo, después añadir un poco de nata hasta que quede cremoso.

En el bol con la nata montada, incorporar poco a poco la mezcla cremosa con una espátula de goma metiéndole aire. Repetir este paso hasta que esté incorporada del todo la mezcla con cuidado de que quede sin grumos. Dejar enfriar la *mousse* en cámara frigorífica aproximadamente durante dos horas.

Nota del chef.

En el plato de presentación, con la brocha hacer una línea horizontal con la mermelada de arándanos. Después, sacar del frío la mousse de queso de cabra y, con la ayuda de varias cucharas, hacer dos quenelles y añadir chips de yuca y tacos de limón deshidratado. Finalmente, poner varios puntos de mermelada de arándanos y distintas flores para decorar el plato.



Elaboración de queso fresco de Bustarviejo

Laura y Concha Martínez

El queso que sale con esta receta es un queso de fermentación enzimática, prensado y sin corteza, de pasta blanca, con una textura cremosa y algo blanda y de sabor suave.

Ingredientes

Leche de cabra fresca

Cuajo animal y/o vegetal

Sal

Elaboración

Si la leche es cruda, pasteurizarla. Hay que alcanzar una temperatura de 63-65 °C y mantenerla durante 20-30 minutos y luego enfriar rápidamente hasta 35-36 °C (usar agua helada o cubitos de hielo). Si la leche ya está pasteurizada (debe ser leche fresca), simplemente calentarla hasta los 35-36 °C.

Añadimos a la leche 4 cc de cuajo animal o vegetal (el cuajo podemos encontrarlo en farmacias). Es muy importante mantener la temperatura durante el tiempo de cuajado. Después de 25-30 minutos, la leche se habrá cuajado. Cortar la cuajada con un cuchillo muy afilado en dirección vertical u horizontal. Dejar reposar cinco minutos y cortar la cuajada en la dirección contraria. Dejar reposar otros cinco minutos y volver a cortar, y así hasta que la cuajada quede como si fueran daditos de parchís. Se puede añadir sal o no, no es un ingrediente necesario. Para añadirla, disolver una cucharada sopera en la leche (unos 8 gramos por litro de leche).

Depositar en el molde (despacio) trozos de cuajada y llenarlos. La cuajada bajará y se debe volver a rellenar el molde. Dejar desuerar durante un rato. Cuando la cuajada vaya siendo consistente, se le da el primer volteo. Si está demasiado blanda y se puede romper habrá que esperar un rato más. Al cabo de 24 horas de desuerado se introduce el queso en la nevera y estará listo para su consumo. El queso se puede conservar una semana aproximadamente a una temperatura de 2-4 °C.

Nota del chef.

Este espectacular queso lo podemos utilizar para hacer postres exquisitos como tartas de queso, o tomar con membrillo, mermelada, miel...; hay infinidad de posibilidades.

Si por el contrario os gustan más los platos salados, podemos usarlo en ensaladas, con carne, a la plancha, etc.



Cuajada de queso crudo de la Sierra de Guadarrama con jugo de cebolla roja

David García

David García, chef del Corral de la Morería, con una estrella Michelin, trabaja con el queso de Madrid para elaborar una receta tradicional, pero añadiéndole un toque de sofisticación y elaboración.

Ingredientes

Cuajada de queso:

70 cl leche cruda de la Sierra de Guadarrama

175 g queso curado de la Sierra de Guadarrama cortado en dados de 1 cm x 1 cm

Cuajo

Jugo de cebolla roja:

1 kg de cebolla roja en limpio

Sal

Azúcar

Elaboración

Cuajada de queso:

Poner la leche con el queso en un cazo, hervir hasta que alcance 65-75 °C como máximo y después meter en la Thermomix a 80 °C y triturar hasta que el queso se desagüe. Pasar por el colador y reservar.

En los recipientes donde se va a cuajar, ir echando unas gotas de cuajo (la temperatura de cuajado es de 65 °C). Verter la infusión en una jarrita para evitar que caiga la espuma producida al triturar, llenar los recipientes y dejar en un lugar sin mover hasta que cuajen. Servir a temperatura ambiente.

Jugo de cebolla roja:

Pelar las cebollas y cortarlas a la mitad. Planchar sin aceite y colocar en una placa para poner una pizca de sal y azúcar. Meter en bolsas de vacío. Envasar a tope. Hornear a 100 °C con el horno a vapor durante cinco horas. Sacar del horno, colar por colador y reservar el jugo resultante.

Tener la cuajada templada y servir una cucharada de jugo de cebolla encima.

Nota del chef.

Se pueden poner encima unos costrones de pan tostado para terminar el plato.



Lomo de vaca con verduras de primavera y queso de oveja de Guadalix

Javier Mayor

Javier Mayor, chef emprendedor, utiliza los productos de las huertas de San Martín de la Vega y queso de oveja de Guadalix de la Sierra: «Madrid es mercado, hay de todo». Se formó en la Escuela de Hostelería de Alcalá de Henares y el 2 de julio de 2013, tras superar muchas vicisitudes, inauguró Triciclo en el barrio de Las Letras.

Ingredientes

100 g lomo bajo de vaca vieja

10 perrichicos

2 espárragos blancos

2 espárragos verdes

10 g habitas peladas

10 g guisantes

2 zanahorias baby

1 cl jugo de carne

4 ml vinagre Forum

Sal Maldon

100 g queso de oveja Peña Rubia

Elaboración

Seleccionar un lomo bajo con buena infiltración de grasa, buscando preferiblemente razas lecheras. Madurar durante 60 días la pieza en un cámara Dry Ager. Después de su afinado, cortar láminas de un centímetro y colocarlas en la parte central del plato.

Cocinar las verduras *al dente*. En el caso de las habitas y los guisantes, repelar; y en el caso de los perrichicos, ponerlos en crudo y en láminas. Cortar unas lascas de queso con la ayuda de un pelador. Añadir verduras y queso sobre la carne de forma decorativa.

Mezclar el jugo de carne con el vinagre, emulsionarlo y aliñar el plato junto con sal y pimienta.

Nota del chef.

El queso de oveja Peña Rubia está elaborado con leche cruda de oveja de la mejor calidad a través del proceso tradicional en el municipio de Guadalix de la Sierra.



Arepas de queso de oveja y salmón

Chema de Isidro

El chef Chema de Isidro, creador y propulsor de Gastronomía Solidaria y La Raspa, ha fusionado América y Madrid haciendo de una receta tradicional venezolana un manjar elaborado con productos de la Comunidad de Madrid: el queso de la sierra madrileña y los garbanzos de Villamantilla.

Ingredientes

Arepas:

150 g harina de maíz

10 cl nata

10 cl agua

Una pizca de sal

2 huevos

50 g mantequilla

75 g queso de oveja semicurado de Madrid

Tartar de salmón:

100 g salmón

20 g pepinillos

10 g alcaparras

50 g cebolla roja

10 cl salsa de soja

Una pizca de salsa kimchii

Una pizca de mostaza de Dijon

Sal

Guacamole:

100 g aguacate maduro

1 lima

Sriracha

Sal

Hummus:

100 g garbanzos cocidos

1 cucharada de aceite de sésamo

Medio limón

Comino

Sal

10 cl aceite de oliva

Decoración:

8 lascas de queso de oveja

Flores comestibles

Elaboración

Arepas:

Mezclar todos los ingredientes, hacer bolas con la masa y aplastarlas. Dorarlas en una sartén con una nuez de mantequilla y reservar.

Tartar:

Cortar el salmón en dados. El resto de los ingredientes, cortarlos muy finos. Mezclar todas las salsas hasta que queden bien ligadas y añadir al resto de los ingredientes. Mezclar y reservar.

Guacamole:

Licuar todos los ingredientes para que quede una textura de *mousse*.

Hummus:

Licuar todos los ingredientes hasta que resulte una crema espesa.

Montaje:

Simplemente poner el tartar en el centro de la arepa, rodear de puntos de guacamole y de hummus y poner dos lascas de queso.

Nota del chef.

En la Ruta del Queso de la Comunidad de Madrid nos vamos a encontrar con cinco rutas y 29 quesos distribuidas por 14 municipios de la Campiña, la comarca de Las Vegas, la comarca de Torrelaguna, la Sierra de Guadarrama y la Sierra Oeste.



Requesón de Miraflores, tiradito de boquerón y cítricos

Roberto Hernández

Roberto Hernández, artífice del éxito de los restaurantes madrileños Latasia y Taramara (www.taramara.es), elabora una receta con un producto tradicional de la despensa madrileña, el requesón de Miraflores, aportando un toque cítrico (naranja, limón, lima y ají) y marino con los boquerones.

Ingredientes

Zumo de cuatro naranjas

Zumo de dos limones

Zumo de una lima

2 cucharadas de azúcar

1 chorrito de vinagre de arroz

2 cucharadas de mirin

1 cucharada de jengibre

30 cl leche de tigre

10 cl caldo de pescado frío

150 g requesón de Miraflores

Medio ají amarillo desvenado y
sin semillas

10 cl aceite de girasol

8 boquerones gordos
sin espina y en lomos

Ralladura de lima,
salicornia y aguacate

Elaboración

Obtener el zumo de los tres cítricos y ponerlo en un vaso triturador con el azúcar, mirin, vinagre, jengibre y caldo de pescado. Triturar y colar para quitar la pulpa y restos de jengibre. Reservar.

En el vaso triturador, con el líquido ya colado, incorporar el ají amarillo y el requesón. Triturar y añadir el aceite de girasol en hilo fino para que se monte como una mayonesa.

Preparar una crema con el aguacate, sal, zumo de limón y aceite e introducirla en una manga pastelera.

Marinar los boquerones sin espinas en sal y lima durante un minuto.

Nota del chef.

Para presentar el plato, poner primero la salsa cítrica y colocar encima los boquerones. Disponer puntos de crema de aguacate y algunos trozos de salicornia junto con trozos del requesón y terminar con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y alguna flor.

Latasia
Roberto Hdez. Sevillan



Bombones de salmón y yogur

María Jiménez

Los yogures artesanales de cabra y vaca elaborados en la Comunidad de Madrid aportan la chispa a esta receta de salmón que elabora la profesora de cocina María Jiménez, madrileña de casualidad con la influencia vasca de su madre. Su padre fundó La Cofradía de la Buena Mesa. «Los bombones son un homenaje a mi madre y a cómo preparaba todos los *toppings* que acompañaban el salmón en las ocasiones festivas en que se servía en la mesa familiar».

Ingredientes

1 sobre de salmón ahumado

1 yogur artesanal

Medio limón

Medio pepino

1 huevo

1 cebolleta

Salsa:

1 yogur artesanal

5 cl mostaza básica

Eneldo fresco

Para terminar:

Semillas de amapola

Cápsulas

Elaboración

Relleno:

En una tela fina sobre un colador, verter un yogur y salarlo. Apretar las telas para quitarle bien el líquido. Cocer el huevo, refrescar y picar muy fino. Despepitar el pepino y rallarlo. Cortar la cebolleta en *brunoise*. Mezclar todos los ingredientes con el yogur y la ralladura del limón y reservar.

Salsa:

Emulsionar el yogur junto con el eneldo y la mostaza.

Montaje:

Disponer las lonchas finas de salmón ahumado, rellenar haciendo una forma de bombón y refrigerar.

Nota del chef.

Rebozar las bolas de salmón con semillas de amapola, disponerlas en cápsulas y decorar con un botón de salsa.



Torrijas de Rascafría con leche de vaca de la Sierra Norte

Esther Alcalde Pavón

Para hacer este postre tradicional, la chef Esther Alcalde Pavón ha utilizado la leche entera La Colmenareña, «una empresa que desde 1984 da nombre a los productos comercializados por ganaderos de la Sierra Norte de Madrid. Tienen un control total del proceso, ya que la leche procede exclusivamente de las granjas ubicadas en la Sierra de Madrid y es tratada en sus fábricas y distribuida por ellos mismos, por lo que pueden garantizar una leche de primerísima calidad».

Ingredientes

1 barra pan
de leña del día anterior
1 l leche entera
La piel de 1 limón
La piel de 1 naranja
1 rama de canela
20 g canela en polvo
300 g azúcar
1 l aceite suave
4 huevos

Elaboración

Mezclar la leche, la rama de canela, 10 gramos de canela en polvo, 100 gramos de azúcar y las pieles de naranja y limón. Calentar hasta que el azúcar se haya disuelto y retirar del fuego.

Mientras la infusión se enfría, ir cortando el pan en rebanadas de unos 3 centímetros de grosor y en diagonal (para que salgan más grandes). Colocar las rebanadas en una fuente honda e ir empapando el pan con la infusión. Dejar que se empapen bien durante 20 minutos (dar la vuelta a las rebanadas a los 10 minutos para que empapen bien por los dos lados).

Mientras, batir los huevos en un bol y, en una bandeja, mezclar 200 gramos de azúcar con 10 gramos de canela en polvo.

Una vez esté bien empapado el pan, poner a calentar el aceite y empezar a freír las torrijas. Para freírlas lo primero que hay que hacer es coger la rebanada de pan, pasarla por el huevo y ponerla en el aceite caliente. Dorar por los dos lados, sacarlas quitando el exceso de aceite con la ayuda de un papel secante y pasarlas justo después por la mezcla de azúcar y canela.

Nota del chef.

Se pueden comer solas o también se pueden acompañar con helado (vainilla, nata o canela), con una base de crema inglesa o, si se es muy goloso, con todo junto.



Torrija de *brioche* con leche de yegua de Soto del Real

Sergio Hernández

Sergio Hernández, chef madrileño imparable, elabora una cocina donde se funden los sabores de tres culturas gastronómicas diferentes, Perú, Singapur y España, en los restaurantes Latasia y Taramara. La torrija tradicional de los hermanos Hernández es de textura blanda, en vez de freírse se carameliza y se sirve acompañada de helado salado, con caramelo con sal. Para empapar el pan, emplean en este caso leche de yegua de la explotación ganadera de Soto del Real. Las yeguas de raza hispanobretaña viven en semilibertad en una finca situada en las inmediaciones del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. www.latasia.es

Ingredientes

2 l leche de yegua

8 huevos camperos

150 g azúcar blanca

1 pan brioche

1 vaina de vainilla

200 g azúcar

100 g mantequilla

Helado de caramelo:

1 l leche de yegua

6 yemas de huevo

150 g azúcar blanquilla

50 cl agua

50 g mantequilla

Elaboración

Helado:

Para preparar la crema inglesa, hervir la leche en un cazo y dejar reducir a la mitad. Mezclar las yemas de huevo con 50 gramos de azúcar en un bol e incorporar poco a poco esta mezcla a la leche cuando esté caliente. Remover constantemente hasta que espese.

Mientras, hacer el caramelo: poner en otro cazo el azúcar restante y el agua a hervir y cuando tenga un color rubio (dorado) añadir muy rápido, removiendo, a la crema inglesa sobre el fuego.

La diferencia de temperatura (el caramelo estará cerca de los 200 °C y la crema inglesa cerca de los 90 °C) hará que cuaje el caramelo, de ahí que haya que remover de nuevo hasta que se mezcle bien.

Sacar del fuego, pasar a un bol y añadir la mantequilla. Dejar enfriar y congelarlo en la heladera.

Torrija:

Poner la leche en un cazo y reducir a la mitad, en ese momento añadir el azúcar y dejar enfriar. En un bol, añadir la semilla de la vainilla, los huevos y batir con ayuda de la varilla. A continuación, añadir la leche ya fría.

Por otra parte, quitar la corteza del pan y cortar seis rebanadas, colocarlas en un recipiente donde quepan bien estiradas y añadir el remojo hecho anteriormente. A continuación, meterlas en la nevera. A las dos horas darles la vuelta y volver a dejarlas otras dos horas.

Pasado el tiempo, colocarlas en una bandeja fuera del remojo para que escurran un poco. Añadir a una sartén antiadherente el azúcar de caramelizar y la mantequilla en trozos pequeños. Ponerlo a fuego medio y en cuanto empiece hacer caramelo colocar las torrijas en la sartén. Bajar el fuego para que esté más suave y caramelizar unos dos minutos por cada lado. El resultado debe ser dorado por ambas caras.

Nota del chef.

En el plato que más nos guste, poner a un lado la torrija y en el otro una base de galleta un poco molida (cualquier galleta) y colocar encima una bola de helado para acompañar.







Lo silvestre

Introducción

El bosque y el monte bajo

Recetario

Sombrero de boletus
con tomate natural

Arroz con liebre y setas

Marmita de calamar de
anzuelo y setas de primavera

Cocido corucho con
cardillos de Cenicientos

Paletilla de venado ahumada
con fritada madrileña

Ragout de ciervo con mortero
de calabaza especiada y verduritas

Conejo con tomate

De rana a tapa

Caracoles a la madrileña

Pestiños con miel

El bosque y el monte bajo

España cuenta con una flora y fauna extraordinariamente ricas, siendo el país de mayor biodiversidad de Europa, y la Comunidad de Madrid no se queda atrás. Además, a pesar de su tamaño, relativamente pequeño, y de contar con la densidad de población más alta del país, posee un medio natural extenso, diverso y bien conservado, en el que la superficie forestal cubre el 55 % de la superficie total de la Comunidad.

La caza

Ya en el *Libro de la Montería*, atribuido a Alfonso XI, del siglo XIV, aparece Aldea del Fresno como uno de los lugares más idóneos del suroeste madrileño para la caza de osos y jabalíes, como la actual finca de El Santo, así llamada por encontrarse en ella la ermita dedicada a san Saturnino. Esta propiedad, que perteneció al monasterio de Guadalupe, fue adquirida por Felipe II para donarla al monasterio de El Escorial.

Las zonas de caza controlada de la Comunidad de Madrid son los montes de las cuencas altas de los ríos Lozoya y Manzanares y de la cuenca del Alberche en los términos municipales de Somosierra, Piñuécar y Puentes Viejas, y ocupan algo más de 74.000 hectáreas. Y la Reserva Nacional de Caza de Sonsaz, en la zona nororiental, que abarca terrenos de la provincia de Guadalajara y Madrid (los términos municipales de Montejo de la Sierra, La Hiruela, Puebla de la Sierra y El Atazar). Cuenta con una superficie de 11.200 hectáreas y con fauna de interés cinegético, desde jabalí y corzo hasta conejo. Serracines, pedanía de Fresno de Torote, es zona de cotos de caza, todos ellos privados, con la salvedad de uno que tiene unos terrenos municipales cedidos y sus socios son vecinos del municipio. Además, en Valdeolmos-Alalpardo se crían liebres y perdices para suelta en las cacerías, y en Torrejón de Ardoz existe una empresa internacional de gran prestigio dedicada a la caza.

Las especies que pueden ser objeto de caza menor en la Comunidad de Madrid son becada, codorniz, conejo, corneja, estornino pinto, faisán, grajilla, liebre, paloma bravía, paloma torcaz, paloma zurita, perdiz roja, tórtola común, urraca (pica pica), zorzal charlo y zorzal real. La caza menor se realiza a pie y con ayuda de perros, mientras que la mayor suele practicarse a través del rececho y la batida, o montería, y las especies que pueden ser cazadas son cabra montés, ciervo, corzo, camo, jabalí y muflón.

Las setas

En la Comunidad de Madrid existen muchas zonas espléndidas para buscar setas, y una de las más famosas es Alameda del Valle, en la Sierra de Guadarrama, donde se pueden hallar numerosas

variedades, como boletus, niscalos y perrichicos, aunque incluso hay setas en Navacerrada, Lozoya o La Cabrera y en el magnífico pinar de la dehesa de Anchuelo, un pequeño pueblo de 200 habitantes situado en la Sierra Norte de Madrid, en el entorno natural del Valle Alto del Lozoya, entre la Sierra de Guadarrama y los Altos de Hontanar, muy próximo al puerto de Malagosto.

En el puerto de Canencia, en la vertiente sur de la Sierra de Guadarrama, podemos encontrar boletus edulis, setas de fraile, niscalos o setas de cardo, entre otras especies.

El valle del Lozoya, conocido también como valle del Paular, es otro destino ideal para buscar setas entre sus numerosos pinares y bosques, donde encontraremos niscalos o champiñones silvestres.

El puerto de Cotos es perfecto también para encontrar niscalos, y en el puerto de Guadarrama, encontraremos boletus edulis, y niscalos en el valle de Pinares Llanos, junto a la zona de Collado del Hornillo. El puerto de la Fuenfría, cerca de Cercedilla, el Alto de Navahonda, en Robledo de Chavela, y el monte Abantos, en el término municipal de San Lorenzo de El Escorial, también son parajes excepcionales para encontrar estas setas. Además, para disfrutarlo aún más, en todos estos lugares podemos encontrar cursos de educación medioambiental.

Las ranas

El origen de las ancas de rana en la gastronomía se remonta a la China del siglo I a. C., y los aztecas también las comían, pero la primera pista de su uso en la cocina europea aparece en el siglo XII

En la Sierra de Guadarrama, podemos encontrar boletus edulis, setas de fraile, niscalos o setas de cardo

como ingrediente que utilizaban en Francia los monjes cristianos de interior, que las consumían en lugar del pescado, al que no tenían acceso por la lejanía geográfica. De las ranas solo se comen sus extremidades traseras, y es en Aranjuez donde se convierten en un manjar especialmente popular.

Los caracoles

Existe constancia de que comemos caracoles desde el siglo XVII, aunque el origen de su uso en la cocina se remonta a los romanos. Es en Madrid donde son un objeto de culto y de peregrinaje, y un

plato tan castizo como los callos o el cocido. Hoy son famosos los caracoles de Cadalso de los Vidrios, aunque tradicionalmente se recolectaban de las viñas existentes en poblados de las cercanías de Madrid, como eran Chamartín, Hortaleza, Canillas o Fuencarral. Entonces se instalaban merenderos cerca, y se guisaban durante horas en caldo de carne para después servirlos con guindilla en cazuelas de barro, costumbre que se mantiene, aunque ahora se encuentran servidos en tapa y se comen con palillos.

Los cardillos y otras plantas silvestres

Todas las frutas y verduras que consumimos en la actualidad antes fueron plantas silvestres, y estas son tan ricas en vitaminas y minerales que a veces se consumen más por su valor reconstituyente que por el nutritivo. En los pueblos de la Comunidad de Madrid, las plantas silvestres han supuesto, además, un aporte alimentario fundamental en tiempos de escasez, y el cardillo jugó un papel importante por aquel entonces en nuestras cocinas.

Dice el refranero castellano: «Los de abril para mí, los de mayo para el amo y los de junio para el burro», porque los cardillos silvestres comienzan a brotar en abril, y crecen de forma silvestre en sembrados, herbazales, márgenes de caminos, solares y en zonas ricas en nitrógeno. También llamados cardos, tagarninas o cardos zafraneros, tienen un sabor intenso y son ideales para acompañar guisos, revueltos y ensaladas. Para eliminar las láminas donde se encuentran las espinas, es necesario pelarlos sujetando la planta por la raíz y arrastrando los dedos hasta la punta, para lo que es conveniente utilizar guantes. Los restos se reutilizan tradicionalmente para alimentar a los animales, o para hacer infusiones, ya que tiene propiedades diuréticas.

Miel de Madrid

La miel lleva siendo utilizada por el hombre miles de años, tanto como alimento como para endulzar. Además, se trata de un producto con importantes propiedades antisépticas, expectorantes, laxantes y diuréticas, entre otras muchas, y podemos elegir la que más nos guste, ya que hay muchos tipos.

Cada primavera, las abejas comienzan a producirla en las colmenas de la Comunidad de Madrid, que cuenta con una gran tradición apícola, puesto que ya aparece en el catastro de Ensenada de 1751, en el que figuran 15.699 colmenas en la Comunidad. Por ello, existen aquí municipios como Colmenar Viejo, Colmenar de Oreja, Colmenarejo, Colmenar de Arroyo, o el Pico de la Miel en la Sierra de La Cabrera, situada en la Sierra Norte. Además, existen 460 colmenas trashumantes que recorren la Comunidad

de Madrid en Pinilla del Valle, Patones, Prádena del Rincón, El Berruoco, Lozoya, Torrelaguna, Cobeña y Los Hueros. Las clases de miel que se elaboran son de romero, brezo, viboreara, zarza y multifloral. El polen que se recolecta de estas abejas es muy versátil y puede ser utilizado como colorante, emulsionante, texturizante, antiespumante, antioxidante, y para la absorción de grasa. También en Torreemocha del Jarama se produce miel 100 % natural.

El origen de las ancas de rana en la gastronomía se remonta a la China del siglo I a. C., y los aztecas también las comían, pero la primera pista de su uso en la cocina europea aparece en el siglo XII

En Hoyo de Manzanares existe un museo en el que se enseña la historia de la apicultura y los diferentes tipos de colmenas que existen, y donde conservan colmenas antiguas de barro, tronco, corcho o fibras vegetales.

Las abejas obreras viven 4-5 meses en épocas tranquilas y 45 días en temporada. Una abeja reina puede llegar a vivir hasta 6 años y puede llegar a poner 2.500 huevos al día, gracias a la jalea real con la que se alimenta y que es segregada por las abejas nodrizas que la depositan sobre las larvas.

Por otro lado, los agricultores y apicultores del sureste de la región han creado el grupo Olivares de la Miel, un proyecto que pretende introducir plantas aromáticas en los olivares del sureste madrileño para mejorar su rentabilidad, aumentar la producción de miel y generar alternativas de turismo agroecológico.

Se trata de un proyecto piloto por el que se plantarán setos de aromáticas entre las hileras de olivos, de forma que los ejemplares, además de producir aceitunas una vez al año, también ofrezcan «un aceite de mejor calidad, miel y aceites esenciales».

En concreto, conforman el grupo el Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario (IMIDRA), la Unión de Cooperativas Agrarias Madrileñas (UCAM), la Unión de Agricultores y Ganaderos (UPA Madrid) y diversos olivicultores de Perales de Tajuña, Carabaña o Estremera.

Además, se han sumado apicultores de Orusco de Tajuña y Carabaña y el paisajista Javier Domínguez, quienes se han mostrado dispuestos a «dar un impulso a la industria del aceite, las plantas aromáticas y la miel de la comarca de Las Vegas».

Sombrero de boletus con tomate natural

Joaquín Felipe

En otoño comienza la temporada para recoger setas en la Comunidad de Madrid. Existen numerosas zonas donde buscar setas, como Alameda del Valle, dentro de la Sierra de Guadarrama. El Puerto de Canencia es otro de los parajes en los que abundan las setas, ubicado en la vertiente sur de la Sierra de Guadarrama y a unos 9 kilómetros de la localidad del mismo nombre, Canencia. En esta zona podemos encontrar boletus edulis, setas de fraile, niscalos o seta de cardo. Joaquín Felipe elabora esta receta de Santa María de la Alameda con boletus edulis. Como viajero incansable, se acerca a los bosques y al monte bajo para ampliar sus conocimientos y descubrir nuevas elaboraciones y texturas con la intención, en definitiva, sentar la base de una cocina, la suya, que siente como honesta.

Ingredientes

Cuatro sombreros de boletus de buen tamaño (unos 200 g cada uno)

5 cl aceite de oliva

4 tomates muy maduros

Media cebolla

1 diente de ajo

Sal

Pimienta

Orégano

Elaboración

Pelar los tomates, filetear y poner en el fondo de una fuente de horno, añadir la cebolla y el ajo picados en *brunoise* muy fina. Salpimentar los boletus y colocar encima del tomate. Regar con aceite y poner una pizca de orégano por encima. Tapar la fuente con papel de aluminio de forma que no pierda vapor y hornear durante 25 minutos a 180 °C.

Sacar los boletus, ligar la salsa con una varilla, servir un poco de esta salsa en un plato y colocar encima el boletus fileteado.

Nota del chef.

Cuando Vicente Salazar se inscribe en la sociedad micológica eran 150 socios, en la actualidad son miles. Con su hijo, gestiona en Azuqueca de Henares productos silvestres, setas, trufa... «Ha cambiado mucho el campo, se ha masificado la recolección».



Arroz con liebre y setas

Sacha Hormaechea

Sacha Hormaechea declama cada ingrediente como si estuviera ensayando su papel para un próximo estreno teatral y se mueve como pez en el agua por el plató previo a la sesión fotográfica. Sacha no regenta un *bistrot*: su taberna ilustrada es un lugar peculiar, canalla y cálido, espacio de encuentro de profesionales de la gastronomía, de público variopinto y de todas las edades.

Las especies que podrán ser objeto de caza menor en la Comunidad de Madrid son becada, codorniz, conejo, corneja, estornino pinto, faisán, grajilla, liebre, paloma bravía, paloma torcaz, paloma zurita, perdiz roja, tórtola común, urraca (pica pica), zorzal charlo, zorzal real.

Ingredientes

160 g arroz variedad albufera

Una liebre

4 ramitas de tomillo

1 ramito de romero

1 diente de ajo de Chinchón

1 cebolleta

Setas variadas

Sal

Pimienta

Pimentón

2 rebanadas medianas
de pan de hogaza

Aceite de oliva D. O. Madrid

1 vasito de vino blanco
D. O. Vinos de Madrid

Elaboración

Trocear la cebolla y dejar tomar temperatura. Saltear la liebre troceada y las setas. Retirarlas y reservarlas. En el aceite sobrante se saltea el arroz con el tomillo, el romero, los riñones y el hígado de la liebre.

Majar en el mortero los riñones y el hígado con el diente de ajo, vino blanco, las rebanadas de pan previamente fritas y el pimentón. Añadir el majado al arroz y cubrir con caldo limpio de cocción de la liebre. Se deja 10 minutos a fuego fuerte y se añaden las setas y la carne de liebre, se deja 7 minutos más al fuego y luego 3 minutos de reposo.

Para el emplatado, se coloca la base del arroz y se termina con las setas y los trozos de liebre. Colocar una ramita de tomillo y romero para decorar el plato.

Nota del chef.

Esta receta también se podría elaborar con medio conejo.



Marmita de calamar de anzuelo y setas de primavera

José Manuel de Dios Quevedo

José Manuel de Dios lleva 4 años en Madrid: «Madrid es muy abierto, te hace sentir bien...». Es chef en La Bien Aparecida, el buque insignia del Grupo Cañadío de Paco Quirós. Se vislumbra en José Manuel un profundo conocimiento del huerto y las estaciones en la elaboración de esta receta con perrichicos de la Sierra Norte de Madrid

Ingredientes

Calamar de anzuelo:

800 g calamar

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Patatas al azafrán:

Patatas

Aceite de oliva

Sal

Hebras de azafrán

Perrichicos de la Sierra Norte:

Un puñadito de perrichicos pequeños

Aceite de ajo

Sal

Caldo de tierra y mar:

2 l agua

Recortes del calamar

150 g perrichicos

1 hueso de jamón

1 rama de apio

Media zanahoria

Media cebolla

1 rama de perejil

5 granos de pimienta negra

2 ñoras

1 hoja de laurel

20 cl vino blanco seco

Elaboración

Calamar de anzuelo:

Limpiar bien las telillas del calamar y reservar todos los recortes (aletas, cabeza y tripas). Con un cuchillo bien afilado, tallar la parte central del calamar y cortar dados de un centímetro. Poner los dados en la sartén con un poco de aceite de oliva. Salpimentar.

Patatas al azafrán:

Cortar dados de un centímetro de lado de patata y cocer en agua con una cucharada de aceite de oliva, sal y unas hebras de azafrán unos 10 minutos a fuego no muy fuerte (ha de hervir suave para que la patata no se deshaga). Reservar.

Perrichicos de la Sierra Norte de Madrid:

Escoger los perrichicos más pequeños y macerarlos con un poquito de aceite de ajo y sal. Con un colador, colocarlos sobre la brasa y cocinarlos un par de minutos a fuego directo, pero sin llama.

Caldo de tierra y mar:

Rehogar los recortes del calamar y los perrichicos (han de tomar bastante color para dar potencia de sabor al caldo). Añadir el resto de los ingredientes y cocinar hasta que queden bien pochados. Desglasar con el vino, evaporar el alcohol y mojar con el agua. Hervir a fuego vivo una media hora. Colar y reducir hasta conseguir un caldo consistente, limpio y brillante.

Nota del chef.

Alameda del Valle, un pequeño rincón en la zona del valle del Alto Lozoya, es una de las mejores zonas para encontrar en primavera perrichico y también en otoño setas de cardo y boletus.



Cocido corucho con cardillos de Cenicientos

Juan Carlos León

Juan Carlos León Ares y su sobrina Laura acuden desde el municipio de Cenicientos con su cocido corucho con cardillos, en puchero de barro a la lumbre con cepa vieja de garnacha, la antigua y tradicional receta de las abuelas de esta zona de la Comunidad de Madrid. Mérito tienen por trabajar con el producto local, desde el aceite de aceituna de manzanilla de la cooperativa hasta lo más silvestre: setas, cardillos y demás hierbas comestibles. Todos los ingredientes que componen la receta son de productores locales. Juan Carlos nos enseña a limpiar los cardillos que ha recogido muy temprano para traerlos frescos.

Ingredientes

600 g garbanzos

8 cardillos

2 chorizos frescos

2 patatas medianas rojas

250 g tocino ibérico salado

*300 g morcillo
delantero de vacuno*

Cuello de cordero o cabrito

1/4 gallina de corral

Punta de jamón

Hueso de espinazo salado

Tomates

Ajo

Aceite

Sal

Hierbabuena

Cominos

Elaboración

Dejar los garbanzos en remojo con sal y agua no clorada la noche anterior. Introducir los ingredientes en el puchero de barro, cubriéndolos de agua. Acercar el puchero a la lumbre. Después de aproximadamente ocho horas, sacar el caldo y reservarlo para la sopa.

Para la sopa, añadir fideos entrefinos en el caldo hirviendo reservado anteriormente. Rectificar de sal y añadir un toque de hierbabuena al gusto.

Para la salsa de los garbanzos, introducir los tomates en el puchero hirviendo para escaldarlos. Una vez escaldados, pelarlos y mezclarlos en el mortero con AOVE, ajos, sal y un toque de cominos. Si queda muy claro, espesar con garbanzos del puchero.

Nota del chef.

Se necesita leña rápida para iniciar la cocción (recomendamos cepas viejas) y leña lenta que aguante la cocción (encina). Evitar el hueso de caña y pollo para no aclarar mucho el cocido.



Buñuelos de perdiz

Iván Muñoz

El nombre de su restaurante, Chirón (con una estrella Michelin), es el de esta familia que a lo largo de cuatro generaciones viene dedicándose a la cocina, en Toledo, en Aranjuez y en la actualidad en Valdemoro. Iván se formó en la escuela de Toledo y en ese recorrido ha fortalecido su talante de valedor de la cocina tradicional madrileña, que siente cada vez menos presente en los restaurantes. La estrella de su carta es el menú Ruta de Las Vegas, y tiene que explicar a los clientes que no se trata de los casinos norteamericanos, sino de las huertas de proximidad que le surten de verduras, carnes, aceite, quesos... y de memoria para elaborar el cocido de hueso de taba originario de Titulcia o de Chinchón que se elaboraba con cangrejos de río, nuestro mar y montaña.

Ingredientes

Bolitas:

250 g cebolla

10 cl AOVE

20 cl vino blanco

50 cl caldo base de perdiz

Maicena

Sal

Brochetas de madera

Ningoyaki:

100 g harina

100 g azúcar

100 g miel

1 huevo pequeño

Pizca de bicarbonato

Perlas de vinagre:

10 cl aceite girasol

3 cl vinagre de Jerez

1 cucharadita de agar-agar

Mantequilla en polvo

Brotos de acedera

Elaboración

Bolas de perdiz:

Cortar la cebolla lo más fina posible en juliana. Pocharla en aceite. Colarla y retirar el aceite. Incorporar el vino y dejar que se evapore por completo. Añadir el caldo de perdiz y dejar reducir. Rectificar el punto de sal, colar por el chino y reservar la cebolla jugosa en frío. Si es necesario, usar maicena para que coja cuerpo y coma el exceso de grasa.

Disponer en molde de semiesfera, congelar y unir las mitades formando bolas. Clavarles una brocheta y reservar en el congelador hasta el momento de usarlas.

Ningoyaki:

Incorporar todos los ingredientes y mezclar con túrmix hasta conseguir una masa homogénea. Reservar en frío con film a piel.

Perlas de vinagre:

Templar el vinagre junto con el agar-agar para que haga efecto. Con una jeringuilla, echarlo gota a gota sobre aceite muy frío. Limpiar las perlititas en agua y reservar en frío.

Presentación:

Bañar las piruletas en la masa de ningoyaki a temperatura ambiente. Escurrir el exceso de rebozo y freírlas en freidora, a máxima potencia, haciendo giros para conseguir una forma esférica uniforme.

Servir caliente y disponemos en el plato con una pelotita de cebolla y unas perlas de vinagre. Espolvorear con la mantequilla y decorar con el brote de acedera.

Nota del chef.

Servirlo caliente y disponerlo en el plato con una pelotita de cebolla y unas perlas de vinagre. Espolvorear con la mantequilla y decorarlo con el brote de acedera.



Ragout de ciervo con mortero de calabaza especiada y verduritas

Ernesto Blanco González

Ernesto Blanco González, madrileño de madre de Ávila y padre de Huesca, jefe de cocina operativo del Hotel Novotel Campo de las Naciones, donde su misión es centrar todo en la restauración, aplicar el concepto «un restaurante con habitaciones».

«En tierras jienenses aprendí que la carne de caza tiene un tratamiento especial, tanto para su despiece como para su elaboración. Su carne, con su delicado sabor, es un placer para nuestro paladar».

Ingredientes

Ragout:

1 kg carne de ciervo

1 cabeza de ajo

1 pizca de pimentón dulce

Pimienta negra en grano

Tomillo

Laurel

Orégano

10 cl vino blanco

Mortero de calabaza especiado:

1 calabaza mediana

Ajo

Pimentón dulce

Pimentón picante

10 cl vino blanco

Orégano

Elaboración

Desangrar, en agua con hielo, la carne de ciervo cortada en trozos. Colocar la carne a macerar con los ajos machacados, la pimienta en grano, sal, el vino blanco, el pimentón dulce, el tomillo, el romero y el laurel. Macerar durante 3 horas.

Ecurrir la carne de la marinada, sin desechar el jugo, y freír en aceite de oliva virgen extra. Una vez sellado, añadir el jugo de la marinada y echar un poco de agua. Poner a cocer en olla exprés durante 45 minutos. Una vez pasado ese tiempo, abrir la olla y comprobar que la carne está tierna. De no ser así, dejar cocer con la tapa abierta hasta llegar al punto deseado. Rectificar de sal y reservar hasta la hora del emplatado.

Por otro lado, pelar la calabaza y cortar en trozos. Poner agua a cocer con sal y aceite de oliva. Blanquear la calabaza durante cinco minutos y escurrir. Picar los ajos muy finamente y rehogar en aceite de oliva virgen extra. Añadir la mezcla de pimentones (2/3 dulce, 1/3 picante) y el orégano seco. Añadir la calabaza fuera del fuego y machacar hasta conseguir la textura deseada. Reservar hasta la hora del emplatado.

Para el crujiente de patata violeta, cocer la patata morada y pelar, llevar a la Thermomix con maicena, sal y un poco del jugo de la cocción. Triturar y pasar por chino fino.

Estirar en Silpat finamente y hornear sin ventilador a 160 °C durante 15 minutos. Retirar del Silpat con cuidado y reservar.

Nota del chef.

Poner en la base del plato un poco del mortero de calabaza, después el ragout, las verduritas y para terminar los crujientes de patata violeta.



Conejo con tomate

Bárbara Buenache

Bárbara Buenache es madrileña de siempre, de San Sebastián de los Reyes. Especialista en restauración industrial, formación gastronómica y propietaria de Buenache Gastronomía 360 (www.buenachegastronomia.com). Ha sido la primera mujer presidenta de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Madrid (ACYRE Madrid). Desde muy pequeña ha sentido una atracción incondicional por el dibujo y la pintura. Su padre, cocinero de profesión, le fue transmitiendo su amor por la cocina. Sustituyó los pinceles y lienzos por ollas y sartenes. Elabora esta receta con el conejo de carne blanca, las limas y el ají amarillo que aportan frescor y colorido al plato.

Ingredientes

- 1 conejo de 1,5 kg troceado
 - 1 cebolla grande
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento verde
 - 2 dientes de ajo de Chinchón
 - 6 tomates maduros, medianos (pelados y sin pepitas)
 - Tomillo o romero fresco (opcional)
 - 1 chorro de vino tinto
 - 20 cl caldo de carne
 - Aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid
 - Sal al gusto
 - Pimienta negra recién molida al gusto
- Para la causa limeña:**
- 1 kg patatas
 - Ají amarillo
 - 3 limas

Elaboración

Salpimentar al gusto el conejo troceado. Laminar los ajos pelados y picar la cebolla y los pimientos en *brunoise* fina.

Verter en una cazuela grande y plana (donde se cocinará todo el plato) una lámina de aceite de oliva virgen extra. Dorar los ajos, reservar. En este aceite, dorar el conejo, retirar y reservar. En el mismo aceite, sofreír la cebolla y los pimientos. Incorporar los tomates pelados y picados en dados y dejarlos 15 minutos a fuego mínimo. Añadir el conejo, el vino, dejar reducir y terminar con el caldo de carne, el romero y dejar cocer a fuego medio hasta que esté tierno.

Causa limeña:

Cocer las patatas con piel, pelar una vez cocidas y triturar con el zumo de limón y el ají según el grado de picante que se desee.

Nota del chef.

Colocar la causa en un tarro, encima el conejo y rúcula para terminar.



De rana a tapa

Nicolás Federico Ríos

Nicolás Federico Ríos, chef en Bless Hotel Madrid Velázquez, argentino de origen y madrileño de adopción, lleva en Madrid desde los 10 años y cree que «la mejor forma de conocer Madrid y sus productos es de tapeo». Por eso propone esta secuencia de platos en uno: «Empezamos con algo clásico como es un chupa-chups del anca de rana con una demi-glace de su propio jugo. Continuamos con algo crujiente, una base de zanahoria con unas perlas escabechadas..., y terminamos con algo en honor a mi madre, un ravioli de anca de rana con salsa de boletus».

Ingredientes

Chupa-chups:

12 ancas de rana

10 g mantequilla clarificada

Para la demi-glace:

100 g hueso de ancas (restos del coxis, fémur),
50 g cebolla limpia,
25 g zanahoria limpia,
50 g puerro, 75 g ajo pelado,
15 g pimienta negra, 5 g tomillo,
200 g chalota pelada, 25 cl vino de Oporto, 100 g mantequilla

Perlas escabechadas:

24 perlas de anca de rana

Para el escabeche:

20 g cabeza de ajo, 200 g cebolla mediana, 150 g zanahoria,
80 g chalota, 100 g ramas de apio,
20 cl vino manzanilla, 20 cl vino blanco, 50 cl vinagre de sidra,
1 l agua, 25 cl aceite de oliva

Para el crujiente:

1 zanahoria

Raviolis:

200 g cebolla

125 g pimiento verde

15 g diente de ajo

125 g pimiento del piquillo

100 g carne de anca

Para la masa:

250 g harina de fuerza, 3 yemas de huevo, 1 cucharada de aceite

Para la salsa:

1 kg hongos de temporada,
300 g chalotas, 75 cl caldo de ave, 10 cl nata, 50 g mantequilla

Elaboración

Chupa-chups:

Se hace una incisión por la parte superior para separar las ancas del coxis. Retirar las perlas, que serán reservadas para escabechar. Dorarlas una por una en una sartén con un poco de mantequilla.

Para la demi-glace:

Dorar los huesos. Mientras, pochard el ajo, la cebolla, la zanahoria y el puerro, añadir los huesos y cubrir con agua, añadir la pimienta y dejar cocer a fuego medio durante 70 minutos. Pochard la chalota en mantequilla y añadir los aromáticos, echar el oporto y reducir a casi seco, colar el caldo y volcar encima. Dejar reducir hasta obtener la textura deseada. Colar y reservar.

Una vez dorado el chupa-chups, colocar en la base del plato un poco de demi-glace y encima las ancas; para terminar, ponemos flores.

Perlas escabechadas:

Coger un poco del escabeche y cocinar las perlas, con mucho cuidado porque son frágiles, durante seis minutos. Pochard la verdura empezando por el ajo en el aceite a temperatura suave. Una vez pochada toda la verdura, añadir los vinos y reducir a seco, añadir entonces el vinagre y dejar hervir 20 minutos para quitar la intensidad del vinagre, añadir entonces el agua y dejar cocinar hasta que reduzca a una cuarta parte. Cuando esté terminado el escabeche, se pasa por un colador fino y se reservan las verduras por un lado y el caldo de escabeche por otro.

Laminar una zanahoria, pasarla por harina y freírla. Secarla rápido en papel absorbente para que no se siga friendo.

Pasar las verduras del escabeche por la Thermomix y poner el puré resultante en un biberón para decorar. Poner las perlas sobre el crujiente de zanahoria y, entre ellas, un punto del escabeche.

Raviolis:

En primer lugar, picar el anca en *brunoise*. Picar las verduras en *brunoise* y pochardlas. Una vez pochada la verdura, añadir la carne. Hacer un volcán y añadir las yemas, sal y el aceite. Amasar y estirar con la máquina para pastas a lo más fino posible.

Cortar en *petit brunoise* los hongos y la chalota. Saltear los hongos en una sartén y echar la chalota con la mantequilla. Dejar sudar bien todo y echar el caldo. Cocer de 5 a 10 minutos y triturar todo con la túrmix. Echar la nata, cocer unos 5 minutos más y pasar por el fino. Poner a punto de sal. Cocer los raviolis (3 por ración) en agua hirviendo. Poner una base de salsa de hongos.

Nota del chef.

Esta secuencia de tapas muestra las diferentes formas de un mismo plato.



Caracoles a la madrileña

Miguel de la Fuente

Un guiso clásico de la gastronomía madrileña reproducido con exactitud por el chef Miguel de la Fuente, del hotel Intercontinental de Madrid.

Ingredientes

Caracoles gordos

Jamón serrano en tacos

1 chorizo en tacos

2 cebollas

2 tomates maduros

1 ajo

1 l caldo de cocido

5 g harina

20 cl vino blanco

Pimentón picante

1 guindilla

Pimienta

Sal

Elaboración

Lavar muy bien los caracoles con agua fría y sal gorda e incorporarlos a una olla con una cebolla, tres dientes de ajo y sal. Cubrirlos con abundante agua y cocer a fuego lento. Cuando asomen los caracoles, subir el fuego y dejar cocer dos horas. Sacar del agua y reservar.

Mientras tanto, hacer un sofrito con la cebolla y el ajo muy finamente picados en aceite de oliva virgen, añadir la cayena y el pimentón picante y cocinar a fuego muy lento. Añadir el chorizo y el jamón. Incorporar dos cucharadas de harina, rehogar y mojar con el vino blanco. Cocinar a fuego lento.

Añadir el caldo con los caracoles. Cocinar durante 25 minutos a fuego medio. Rectificar de sal y pimienta.

Nota del chef.

Es muy importante la limpieza de los caracoles. La espuma blanca que soltarán durante la cocción es la baba coagulada del molusco. Ir retirándola con una espumadera.



INTERCONTINENTAL
MADRID
Miguel de la Fuente

Pestiños con miel

Jesús Almagro

Madrid es una comunidad de tradición apícola: ya en el catastro de Ensenada de 1751 había 15.699 colmenas en la Comunidad. También lo demuestran los nombres de municipios como Colmenar Viejo, Colmenar de Oreja, Colmenarejo o el Pico de la Miel en la Sierra de la Cabrera. El chef Jesús Almagro ha querido rendir homenaje a la miel de nuestra tierra haciéndola la gran protagonista de este postre tradicional.

Ingredientes

750 g harina

25 cl aceite de oliva

5 g sal

25 cl vino blanco

3 g canela

10 g cáscara de limón

2 cl miel

Aceite de freír

Elaboración

Calentar el aceite de oliva e infusionar la canela y la piel de limón. Dejar enfriar y, una vez frío, retirar los aromáticos y añadir el vino blanco, la sal y, por último, la harina muy despacio. Mover con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Dejar reposar.

A continuación, estirar con la ayuda de un rodillo y hacer cuadrados de cuatro centímetros. Hacer coincidir los vértices opuestos y freír. Dejar enfriar y bañar con miel atemperada.

Nota del chef.

En 1984 se registró como organización profesional la Asociación de Apicultores APISCAM para unir y propulsar el trabajo de todos los apicultores de la Sierra Norte (donde se creó), Sur y el Oeste de la Comunidad de Madrid.




Jesús Almagro
CARNEIRO & MESTIZO
JESÚS ALMAGRO



Las bebidas

Introducción

En la copa y en el plato

Recetario

Tortas de anís de Santa

Águeda de Fuente el Saz

Crema de anís de Chinchón

Torrija con reducción
de licor de madroño

Alitas de pollo al ajo de Chinchón
con alioli de ajo negro y vino blanco

Veranos de Madrid con vermut

Gigote de San Isidro
a la cerveza madrileña

Pollo de corral a la cerveza madrileña

Chocolatada madrileña

Pan con chocolate, aceite y sal

¿Qué será, será?

Bebidas: en la copa y en el plato

La Comunidad de Madrid cuenta aproximadamente con 36.000 actividades de restauración y bares: 6.600 restaurantes, 21.400 bares y 1.500 comedores colectivos. Surtir esas barras y esas mesas exige un abundante grifo, y no solo de agua. Como media, cada madrileño bebe anualmente 18 litros de agua envasada, 8 de vino y 47 de otras bebidas refrescantes y gaseosas. Menos agua envasada que la media nacional, gracias a que la del grifo es excelente, y más, en comparación, bebidas gaseosas y refrescos. A lo que habría que añadir los cafés y téis que, aunque la materia prima es de importación, se procesan, se tuestan, en la Comunidad, como en una importante empresa cafetera en Móstoles.

Vinos de siempre, vinos de hoy

El presidente de la D. O. Vinos de Madrid hacía notar que si simplemente cada establecimiento madrileño contara permanentemente con una botella de vino de la Comunidad, las bodegas no podrían dar abasto. Pero el conocimiento y el prestigio de estos vinos, aunque está creciendo paso a paso, todavía está más consolidado fuera que aquí, y buena parte de la producción se dedica a la exportación, el 95 % a Estados Unidos y el resto sobre todo a Asia —China y Japón— y a la Unión Europea.

Será difícil, por no decir imposible, recuperar las cifras de antaño, cuando los vinos de Madrid cuadruplicaban la producción de Rioja. Sin ir más lejos, en los años 70 la viña ocupaba 80.000 hectáreas y ahora apenas supera las 15.000. Eso sí, más de la mitad están inscritas y controladas por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Vinos de Madrid, que se reconoció en 1990. Y en la finca El Socorro, el IMIDRA desarrolla una actividad de investigación vitivinícola —estrategias fitosanitarias, sistemas de formación y poda, técnicas de manejo del suelo, técnicas de riego, orientaciones y marcos de plantación, técnicas de cultivo y evaluación vitícola y enológica de variedades de vid—, además de ofrecer apoyo técnico y docente al sector dentro de la Comunidad, formación y divulgación.

El activo del sector son 52 bodegas distribuidas en las tres subzonas tradicionales, Arganda, Navacarnero y San Martín de Valdeiglesias, y la más reciente de El Molar. Zonas diferenciadas por suelo, clima, variedades de uva y usos agrícolas y enológicos que se reflejan en sus vinos. Recogen la producción de más de 3.100 viticultores que vendimian, entre las uvas blancas, malvar,

airén, viura, parellada, albillo real, moscatel de grano menudo, sauvignon blanc y turrón, y tintas de las variedades tinto fino (tempranillo), garnacha tinta y tintorera, cabernet sauvignon, merlot, syrah, petit verdot y graciano, en 70 municipios que suman más de 9.000 hectáreas. La venta se cifra en unos cuatro millones de botellas, clasificadas en la contraetiqueta por tiempo de guarda —joven, crianza, reserva y gran reserva— y por métodos de elaboración, algunos casi olvidados, como el sobremadre, y otros recientemente incorporados, como el espumoso.

La tradición vitivinícola de la región viene de muy lejos. Ahí está, para demostrarlo, la memoria preservada en unos cuantos museos etnográficos o concretamente enológicos, vinícolas, como el Museo de Agricultura de Torreemocha del Jarama; el de la Bodega Pablo Morate en Torrelaguna, en un edificio del siglo XV, o el Museo del Vino de Navacarnero, en el edificio que

Los museos y las propias bodegas tejen tentadoras rutas de enoturismo con programas que incluyen mucho más que visitas y catas

ocupó una antigua bodega hasta finales del siglo XIX. La cueva fue excavada a mano hace más de 300 años y a lo largo de sus galerías se recrean las diferentes fases de elaboración y guarda del vino con una conservada muestra los utensilios empleados a lo largo de siglos en la viticultura y enología que tomó forma con la llegada de los romanos. En Alcalá de Henares, en el Museo Arqueológico se conserva un hermoso y expresivo mosaico salvado en la que, gracias a esa muestra, se bautizó como la Casa de Baco. Los museos y las propias bodegas tejen tentadoras rutas de enoturismo, con completos programas que incluyen mucho más que visitas y catas: actividades artísticas, gastronómicas y culturales para todas las edades, talleres, jornadas de picnic o vendimia y elaboración para preservar la memoria y la tradición de la riqueza vitivinícola para las siguientes generaciones.

Conservar y recuperar el viñedo y las bodegas tiene enormes ventajas ecológicas, económicas y sociales porque contribuye a mantener el paisaje tradicional, ya que la viña, agradecida y

resistente a estragos de tierra y clima, protege el suelo contra la erosión, es una provisión de oxígeno y purifica el dióxido de carbono. Y, por otra parte, una bodega y su personal están arraigados a la zona de producción para siempre, con lo que se palió la despoblación y el éxodo del campo.

Más allá del vino. El vermut

La historia de los vinos aromatizados es aún más antigua que la de los vinos puros, ya que ese procedimiento debía de ser el más eficaz para hacer bebibles los primitivos fermentados de uva, en Grecia, en Roma y aun antes Mesopotamia, en Oriente Medio. De modo que los fermentados de uva se aliñaban, igual que los platos en la hoguera, con las hierbas del campo. Después llegaría el conocimiento botánico para seleccionarlas con equilibrio de sabores, con acierto de aromas y con propiedades estimulantes del apetito y digestivas. Y eso es el vermut, el acompañamiento de los aperitivos de Madrid y de medio mundo, tan importante como para convertirse en un rito, para dar nombre a un tiempo: la hora del vermut.

El vermut tiene valedores con nombre propio tan sonoro con Hemingway, Dalí, Buñuel o personajes como James Bond, y cunas incontestables y eternas en Italia o Madrid, donde se afincó con nombre italiano como Zecchini o castizo como Zarro. Con largos envejecimientos en barricas curadas por vinos famosos y macerados o destilados con aromas que van desde las secretas combinaciones de hierbas a la vainilla, la canela, los cítricos más variados o la innovación de convertir el líquido en sólido, en gelatina a base de agar-agar, para transformarlo en aderezo de ensaladas y platos fríos. Y es que da mucho juego y sin duda seguirá disfrutando de un muy largo futuro.

Anís, el sabor mediterráneo

La fama de esa familia de hierbas umbilíferas que perfuman el Mare Nostrum se acuñó por sus propiedades salutíferas. Los textos mesopotámicos y pitagóricos lo entronizan como remedio para casi todo mal, desde los gases a los dolores, y hasta la peste. Los recetarios árabes y los monacales lo encumbraron a lo largo de la Edad Media, mientras se perfeccionaban los métodos de extracción, la destilación y los alambiques.

En el entorno de Madrid se asienta y se aclimata estupendamente la *Pimpinella anisum* en las variedades de



anís verde o matalahúva (matalahúga) allá por el siglo XVI, y desde entonces los campos se cubren con sus florecillas blancas y sus deliciosos granitos que perfuman el aire y el aliento, que aromatizan infusiones y, sobre todo, que aún se crece y brilla más en la destilación con alcohol. El alcohol que provenía de los orujos de las prensas de vino que ya era abundante y famoso en la zona.

Así empezó a elaborarse en Chinchón, con tal calidad y fama que ha conseguido la única Denominación Geográfica propia: Chinchón, a la que se acogieron las destilerías de la región como garantía de control y calidad. Pero ya antes, en el siglo XIX, funcionaba la prestigiosa Sociedad de Cosecheros de Vino, Vinagres y Aguardiente de Chinchón. Y en 1911 fundaron la Sociedad Cooperativa Alcohólica de Chinchón. En 1917, Alfonso XIII concede a Chinchón el título de ciudad y la fiesta que rodeó esta visita real la pagó la Alcohólica, mostrando ya su potencia económica mientras su fama crecía con premios en exposiciones internacionales.

Chinchón de la Alcohólica pasó a manos de la firma González Byass en 1969, manteniendo el aspecto de la botella transparente y la tipología clásica: anís dulce, seco, extra seco y el mítico seco especial que llega a 74 % vol. de alcohol y es el indicado para ese trago diluido, refrescante y evanescente llamado *palomita*. Los dulces son más indicados para aromatizar pastas y repostería, como los típicos roscos de anís que se elaboran en toda España.

Las grandes marcas tuvieron que salir de la villa por considerarse la suya una actividad peligrosa, pero ha sido ejemplar su compromiso medioambiental, aplicando, por ejemplo, una ecodpuradora a base de plantas macrofitas para purificar el agua y perfeccionar su tratamiento de forma natural, minimizando así el consumo energético y los residuos.

Los aguardientes secos también se han empleado en otra de las típicas copas locales: el aguardiente y el licor de madroño. Y cuando cerró la Alcohólica de Chinchón, nacieron otras especializadas en licores y destilados *premium*. Una, en Las Rozas, con procesos muy cuidadosos, como elaborar la ginebra a base de alcohol de uva y no de grano y en alambique de cobre (*craft*). Otra regida por mujeres (y hay varias en la zona), con un aula de destilación, un *Do It Yourself*, ha cosechado premios como el Master Ginmotive 14 con su ginebra. Y en la mayor carta

Localidades de las distintas subzonas de la D.O. Vinos de Madrid

Subzona de Arganda

Ambite
 Aranjuez
 Arganda del Rey
 Belmonte de Tajo
 Brea de Tajo
 Campo Real
 Carabaña
 Colmenar de Oreja
 Chinchón
El Encín (finca en Alcalá de Henares)
 Estremera
 Fuentidueña del Tajo
 Getafe
 Loeches
 Mejorada del Campo
 Morata de Tajuña
 Olmeda de las Fuentes
 Orusco
 Perales de Tajuña
 Pezuela de las Torres
 Pozuelo del Rey
 Tielmes
 Titulcia
 Torres de la Alameda
 Valdaracete
 Valdelaguna
 Valdilecha
 Villaconejos
 Villamanrique de Tajo
 Villar del Olmo
 Villarejo de Salvanés

Subzona de Navalcarnero

El Álamo
 Aldea del Fresno
 Arroyomolinos
 Batres
 Brunete

Fuenlabrada
 Griñón
 Humanes de Madrid
 Moraleja de Enmedio
 Móstoles
 Navalcarnero
 Parla
 Serranillos del Valle
 Sevilla la Nueva
 Valdemorillo
 Villamanta
 Villamantilla
 Villanueva de la Cañada
 Villaviciosa de Odón

Subzona de San Martín de Valdeiglesias

Cadalso de los Vidrios
 Cenicientos
 Colmenar del Arroyo
 Chapinería
 Navas del Rey
 Pelayos de la Presa
 Rozas de Puerto Real
 San Martín de Valdeiglesias
 Villa del Prado

Subzona de El Molar

Colmenar Viejo
 El Molar
 El Vellón
 Patones de Arriba
 Pedrezuela
 San Agustín de Guadalix
 Talamanca del Jarama
 Torrelaguna
 Torremocha del Jarama
 Valdeterros del Jarama
 Venturada

de ginebras de la Comunidad, con 900 marcas, el Ristorante Casanova reúne todas las que se elaboran en Madrid.

Cervezas de ayer y de hoy

La cerveza, con su ligero contenido de alcohol, es fundamentalmente agua, al menos un 85 %, de ahí que el agua de Madrid haya garantizado la calidad y la fama de las cervezas que se elaboran en la Comunidad, desde las concesiones reales hasta las marcas de grandes fábricas de principios del siglo XX —Mahou, Águila, Santa Barbara...—, y ahora la proliferación de elaboradores artesanales que en muchos casos se consolidan como grandes firmas, algunas de ellas ecológicas, basadas en cereales y hasta en lúpulo de la Comunidad, con filosofía kilómetro 0. En Los Molinos existe un taller-laboratorio de la cerveza, un nuevo concepto de cervecería donde se bebe lo que se produce. En Las Rozas, Bustarviejo, Alcalá, Mataelpino, Alcobendas... En fin, una pléyade de ofertas originales, muy personales, que están siendo muy bien recibidas por el público madrileño, cervecero y curioso, que según los datos más actuales consume, como media, más de un tercio por persona y día. Y somos muchos.

Recientemente, el IMIDRA ha presentado los resultados de una investigación en torno a la elaboración de cerveza con materia prima autóctona de la Comunidad, que se ha prolongado a lo largo de los últimos 4 años.

Se ha centrado en el estudio microbiológico de las levaduras más idóneas para las distintas fermentaciones, en los procedimientos de fermentaciones mixtas y en el cultivo de lúpulo ecológico de Madrid, que lejos de ser de reciente implantación tiene orígenes remotos. Hasta ahora, la procedencia más frecuente de lúpulo nacional es León, que no cubre las necesidades de la producción española, y la mayoría de las importaciones llega de Alemania, de Baviera. La combinación de diferentes maltas y diferentes lúpulos es lo que da a cada cerveza su personalidad, su firma, junto con la calidad del agua, ya que esos son los únicos ingredientes básicos.

La existencia de lúpulo (*Humulus lupulus*) en la Comunidad de Madrid de manera tradicional se demuestra por la cantidad de nombres vulgares con que se conoce la planta en las diversas áreas y pueblos de la Comunidad de Madrid, la mayoría de ellos basados en la peculiar forma en que se presenta la

planta: espárragos de zarza (en Torremocha del Jarama, Villavieja del Lozoya, Buitrago del Lozoya, Montejo de la Sierra), espárrago de ortiga (en Canencia, La Acebeda, Pinilla del Valle), cañamiza (en Chinchón, Villaconejos), espárrago de río (Pezuela de las Torres, Carabaña), espárragos de culebra (Patones), espárragos de sortijilla (Villavieja del Lozoya), zaramangón (Villa de Prado), zaramancón (Navalcarnero), lupios (Morata de

En 1917 Alfonso XIII concede a Chinchón el título de ciudad y la fiesta que rodeó esta visita real la pagó la Alcohólera, mostrando ya su potencia económica

Tajuña); así como otros nombres vulgares más extendidos en general: lúpulo, betiguera, hombrecillos...

La experimentación ha consistido desde la selección de las semillas de diferentes localidades a la aclimatación a suelos y climas sensiblemente distintos, para al final analizar la calidad de las flores, la resistencia, producción... En el proyecto han trabajado conjuntamente cooperativas agrícolas y cerveceras artesanales con el fin último de diversificar los cultivos y aprovechar hasta 10.000 hectáreas de suelo agrario improductivo o infrautilizado.

Licores y destilados, trago largo

Frente a ese consumo, las destilerías de la Comunidad no cubren lo más mínimo, pero elaboran con mimo y con ideas innovadoras no solo la presentación, las botellas que ganan premios internacionales, sino incluso el nombre que sale a la exportación luciendo en la etiqueta el oso y el madroño. En Ajalvir, en la Sierra de Guadarrama y en Las Rozas nacen dos ginebras locales, muy del gusto actual, muy aromáticas por la maceración de más de 15 principios botánicos, plantas que se equilibran para dar carácter único a cada marca. Se destilan en alambiques tradicionales y alguna se basa en alcohol procedente de vino, de uva. Con las mismas artes también elaboran vodka, orujos y licores, como el típico de madroño.

Tortas de anís de santa Águeda de Fuente el Saz

Joaquín Felipe

El chef Joaquín Felipe, que defiende la cocina basada en el producto, el uso de diferentes técnicas y la cocina tradicional combinada con recetas actualizadas, recrea la tradicional receta de Fuente el Saz del Jarama. Para la elaboración de esta receta se recurre al pan de masa madre. La masa madre natural es un fermento compuesto de harina y agua que no contiene ningún tipo de levadura añadida. En la propia harina hay multitud de levaduras y bacterias que provocan la fermentación de las masas de manera espontánea. Esta forma de fermentación, tan antigua como los panes que con ella se elaboran, aporta un sabor y aroma especiales a las masas y ayuda a controlar su acidez.

Ingredientes

1 kg pan de masa madre

50 g anís

Anís en grano

2,5 kg de harina de trigo

500 g naranja (zumو y ralladura)

500 g manteca

100 g levadura (de panadería)

50 g canela

500 g azúcar

25 g anisillos dulces

50 cl aceite

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y moldeable. Con aproximadamente 300 gramos de esta masa se le da forma a una torta (ovalada, con hoyitos que se hacen con los dedos). Se pintan con huevo, se espolvorean con azúcar y anisillos dulces y se meten en el horno hasta que estén cocidas.

Nota del chef.

El día anterior a la festividad de santa Águeda (5 de febrero), la Asociación de Mujeres de Santa Águeda de Fuente el Saz hace tortas siguiendo la receta de nuestras abuelas, poniendo en su elaboración todo su empeño y esmero. Estas son bendecidas, subastadas y puestas a la venta para degustación de todos.



Crema de anís de Chinchón

Miriam Hernández

Partiendo de una receta tradicional de crema inglesa, la chef **Miriam Hernández**, restaurante La Casa del Pregonero, integra el sabor del anís de Chinchón con una textura untuosa, a la vez ácida por el mango y algo amarga por el chocolate.

Ingredientes

Crema de anís de Chinchón:

25 cl nata

25 cl leche entera

1 vaina de vainilla

80 g yemas

100 g azúcar

5 cl anís de Chinchón dulce de la Alcoholera

15 cl anís Chinchón seco especial

Chocolate rallado:

Cobertura de chocolate 70 %

Coulis de mango:

2 mangos

2 cucharadas de azúcar

Zumo de medio limón

1 cucharada de agua

Elaboración

Crema de anís de Chinchón:

Mezclar la nata con la leche. Añadir las semillas de vainilla junto con la vaina. Batir las yemas con el azúcar en otro recipiente. Cocer en horno seco a 90 °C durante 25 minutos. Dejar reposar y enfriar 2 horas. Una vez frío, echar 5 cl de Chinchón dulce de la Alcoholera y 15 cl de Chinchón seco especial. Triturar y reservar en manga pastelera.

Chocolate rallado:

Derretir la cobertura de chocolate del 70 % y enfriar con una pala. Después, colocarlo en un bloque para que se enfríe y rallar.

Coulis de mango:

Trocear el mango en dado pequeños, ponerlo en un cazo de fondo grueso y regarlo con el zumo de limón, el azúcar y el agua. Mezclar bien y poner a fuego vivo. Cuando comience a hervir, bajar el fuego y dejarlo hasta que el mango esté blandito sin dejar de remover con una cuchara de madera de vez en cuando para que no se pegue. Triturar, pasar por un colador y dejarlo enfriar.

Nota del chef.

La chef recomienda servirlo en una botella, poniendo en el fondo el coulis de mango y después rallando el chocolate; a continuación, poner una segunda capa y terminar con la crema de anís



Torrija con reducción de licor de madroño

Paco Patón

Francisco Patón es quien define camarero como la profesión más bonita del mundo. El trabajo de este apasionado del servicio ha merecido numerosos galardones, como el Premio Nacional de Gastronomía, Premio al Mejor Director de Sala y Eventos de España y Premio al Maestresala del Año. «Elegí sala porque me gustaba hablar con la gente». Paco recrea un plato tradicional de torrijas con un toque de licor de madroño, fruto que forma parte del escudo de nuestra ciudad, muestra inequívoca de que en un tiempo pintaba el paisaje de nuestros pueblos y villas.

Ingredientes

Para la masa:

20 cl leche

*20 g levadura fresca
prensada desmenuzada
u 8 g de levadura en polvo*

*350 g harina de fuerza
(y 20 g para espolvorear
por la mesa al trabajar)*

4 huevos

*60-100 g azúcar (preferiblemente
60 g porque el dulzor del licor de
madroños lo intensifica)*

1 cucharada de sal

*170 g mantequilla para
la masa (y algo más para
engrasar el molde)*

*1 yema de huevo
para pincelar por encima*

Para emborracharlo:

50 cl leche

50 cl licor de madroño

10 cl leche

Media corteza de una naranja

Media corteza de un limón

1 rama de canela

Elaboración

Templar la leche a 37 °C aproximadamente y deshacer la levadura prensada dentro. Colocar la harina en la mesa formando un volcán y añadir los huevos, el azúcar, la sal, la leche en la que hemos deshecho la levadura y la mantequilla en pomada. Colocar la masa en un bol grande y dejar reposar hasta que doble su volumen (unas tres horas).

Espolvorear la mesa de trabajo con harina y formar un rectángulo con las manos, aplastando suavemente la masa. Enrollar el rectángulo dándole forma de rulo. Engrasar el molde y poner la masa dentro de él, dejando la punta del rulo tocando el fondo del molde. Cubrir con un paño húmedo y dejar reposar en un lugar templado hasta que doble su volumen (una hora).

Precalentar el horno a 180 °C. Pincelar la parte superior con la yema del huevo y meter en el horno 30 minutos aproximadamente.

Para emborracharlo, poner los ingredientes a fuego lento y apagar antes de hervir. Poner el licor de madroño en un cazo y dejar reducir. Enfriar y desmoldar. Una vez que esté frío, cortar en rectángulos, colocar sobre una rejilla y agregar la leche con el aroma que previamente se hirvió y enfrió. Caramelizar con la ayuda de un soplete.

Nota del chef.

Para finalizar, decorar con un cordón de la reducción del licor de madroño.



Alitas de pollo al ajo de Chinchón con alioli de ajo negro y vino blanco

Gloria Alarcón Duque

Gloria Alarcón Duque rinde homenaje con esta receta no solo al pollo de corral madrileño, al aceite de Arganda del Rey, al vino de Madrid y al ajo de Chinchón, sino también a los más pequeños de la casa: «Este plato está inspirado en una de las pasiones de mis hijos cuando eran pequeños: lo que llamábamos alitas gelatinosas al ajillo».

Ingredientes

*8 alitas pollo de corral
(4 chupa-chups x ración)*

1 cabeza de ajo de Chinchón

AOVE de Arganda del Rey

1 vaso de vino blanco variedad malvar D. O. Vinos de Madrid

20 dientes de ajo negro

100 g espaguetis

1 huevo

Sal

Medio limón

Micromézclum

Flores

Elaboración

Hacer chupa-chups con las alitas, limpiando el hueso. Freír hasta que queden dorados. Reservar. Laminar dos dientes de ajo y hacer chips en este aceite. Reservar.

Utilizar el resto de los dientes de ajo para hacer una *brunoise*. Dorarlos en una sartén, después añadir el vino blanco, subir la temperatura para que se evapore el alcohol, y por último poner las alitas de pollo y el líquido de un vaso de agua. Dejar cocer e ir rectificando de sal.

Cocer los espaguetis en abundante agua con sal. Cuando estén listos, reservar.

Por otro lado, triturar el ajo negro. La mitad se pone en un cazo con un poco de aceite y es ahí donde se añaden los espaguetis. Mezclar bien y reservar.

Alioli:

Poner en un vaso mezclados aceite, el huevo, la sal y el zumo de medio limón. Batir bien y, cuando esté montado, añadir el ajo negro y volver a mezclar.

Nota del chef.

Para montar el plato, con la ayuda de un aro de cocina, hacer un nido con los espaguetis, poner dentro los chupa-chups de alitas; alrededor del nido, disponer los chips de ajo y decorar con unos puntos de alioli, micromézclum y las flores.



Veranos de Madrid con vermut

Natalio del Álamo

Natalio del Álamo es sumiller en el Corral de la Morería y comercial en Aseuniv, compañía distribuidora de vinos y productos *gourmet* con una trayectoria de más de 20 años.

«Este es un cóctel de aperitivo cuya base no es otra que el vino. Combina los sabores dulces del vermut Zarro madrileño, los ácidos de las fresas de Finca Monjarama de San Sebastián de los Reyes, la lima y el frescor del espumoso. Es un trago perfecto para acompañarlo con un bocado como la gilda de melón de Villaconejos, ya que contrasta con la intensidad salina de la anchoa».

Ingredientes

4 cl vermut Zarro blanco

Espumoso Brut

Gramona Imperial

1 fresa

1 estrella de badiana

Cáscara de lima

Cubitos de hielo

Romero en rama

Elaboración

En copa de vino de Burdeos, añadir el vermut y llenar la copa de hielo. Con una puntilla, cortar un par de tiras finas de cáscara de lima. Incorporar la lima y llenar la copa hasta arriba con el espumoso. Finalizar el cóctel añadiendo la estrella, la fresa cortada en rodajas finas y una ramita de romero.

Nota del chef.

El vermut es el aperitivo mediterráneo por excelencia y una de las bebidas preferidas de algunos personajes famosos, como James Bond. Cuentan que Cary Grant se bebía un coctel de vermut bien frío antes de actuar, que no era otro que un Dry Martini. Salvador Dalí encontraba inspiración tras algunos vermut y el mismísimo Hemingway tenía entre sus cocteles preferidos el panaché, elaborado con una mezcla de vermut rojo dulce y blanco seco.



Gigote de San Isidro a la cerveza madrileña

David Fernández

Los gigotes fueron muy populares en Madrid durante los siglos XVII, XVIII y XIX. Antaño eran guisos fríos de cordero, liebre o carne asada, todo ello picado y sazonado con prebada. No solían ser platos de casa, sino de condumio, para llevar en el fardel a fiestas campestres.

David Fernández Portales, executive chef en Rafael Catering, ha hecho su interpretación de esta receta complementándola con la esencia de la Sierra de Madrid y trabajando con los lúpulos silvestres de la Comunidad de Madrid.

Ingredientes

6 kg rabo de toro

1,5 kg cebolla

300 g ajo

1,5 kg puerro

1 l vino tinto

1 brioche

300 g harina

300 g huevo pasteurizado

1,5 l cerveza

300 g azúcar

20 bolsas de vacío pequeñas

1,5 l aceite de oliva

10 g lúpulo silvestre

Elaboración

En primer lugar, airear y sazonar el rabo de toro. Por otro lado, poner el aceite en una olla hasta que alcance los 190 °C. En ese preciso instante, introducir el rabo de toro para dorarlo de forma uniforme. Reservar.

En el mismo aceite del rabo de toro, añadir la verdura y rehogar a fuego lento. Cuando haya pochado el ajo, la cebolla y el puerro, desglasar con la cerveza. Añadir nuevamente el rabo de toro y cubrir con agua. Cocer hasta que prácticamente se separe del hueso. El tiempo puede variar desde unos 50 minutos a fuego moderado en olla exprés hasta las 6-8 horas en una olla con tapa, dependiendo de la potencia del fuego o el tamaño y la dureza de las piezas.

Deshuesar las piezas y picar la carne resultante. El caldo de la cocción se cuela, se desgrasa y se reduce para que concentre su sabor. Reservar un tercio del caldo para el glaseado final. La otra parte, cocinarla con el rabo desmigado a fuego suave durante cinco minutos. Esa carne se enfriará en un recipiente cuadrado para que, después de enfriar, el colágeno actúe y endurezca la farsa. Los cortes de la terrina de rabo serán de 6 cm de largo por 3,5 cm de ancho y 1,5 cm de grosor. Estos cortes se rebozarán y freirán para posteriormente cocinarlos suavemente en el jugo previamente reservado. Por otro lado, cortar rectángulos de 7 cm de largo por 4 de ancho con 1 cm de grosor y marcarlos en una sartén suavemente por las dos caras. Reservar para la presentación final.

Calentar el agua a 68 °C y fuera del fuego añadir el lúpulo para que infusione. Coger un kilo de piedras de canto rodado y meterlas en el horno a 200 °C para que actúen como una sauna al derramar el té de lúpulo y aromaticen el bocado de rabo de toro.

Emplatado:

Colocar las piedras candentes sobre una chapa de cobre y una campana de cristal. Disponer de forma vertical el rabo glaseado con su jugo en el interior de las dos rebanadas de *brioche* sobre una piedra plana. Por último, añadir el té para que alcance el efecto deseado.

Nota del chef.

La Comunidad de Madrid ha comenzado un plan de cultivo de tres cosechas de lúpulo, en las riberas de los ríos en la Sierra y las vegas del sur, con el fin de comenzar a producirlo y abastecer a las compañías cerveceras.



Pollo de corral a la cerveza madrileña

Begoña Tormo

Begoña Tormo, periodista en Onda Madrid y en Canal Cocina, es especialista en investigación y divulgación del producto de la Comunidad de Madrid. Begoña es disfrutona: le gusta viajar, cocinar y el mundo de la gastronomía en general.

Receta de elaboración sencilla para la que es importante disponer de un poco de tiempo para que el pollo se haga a fuego lento y utilizar una cerveza con personalidad, que le dará un toque distinto al plato. La mejor opción es, desde luego, una de las estupendas cervezas artesanas que se elaboran en la Comunidad de Madrid.

Ingredientes

*1 pollo de corral cortado en
8 trozos (muslo, contramuslo y
las pechugas cortadas en dos)*

2 cebollas grandes

1 pimiento rojo (de los de asar)

*2 botellas de tercio de
cerveza artesana de Madrid*

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

Elaboración

Poner un chorro generoso de aceite en una cazuela amplia y sofreír el pollo salpimentado, a fuego fuerte, hasta que esté dorado (no es necesario que se haga por dentro, porque se cocinará en la salsa).

Retirar el pollo y, en el mismo aceite, cocinar la cebolla cortada en juliana y el pimiento picado a fuego medio bajo. Cuando la verdura esté pochada (unos 10 minutos), volver a poner el pollo en la cazuela y añadir la cerveza.

Dejar cocer a fuego lento durante una hora y media, hasta que la salsa haya reducido y el pollo se separe del hueso con facilidad. Corregir de sal.

Nota del chef.

Servir con unas patatas fritas o un poco de arroz blanco.



Chocolatada madrileña

Rubén Amro

Rubén Amro recrea una receta madrileña tradicional como es el chocolate con churros y lo transforma en un postre divertido y diferente. Para ello utiliza un chocolate madrileño, preferiblemente cobertura negra, con el que hará un cremoso, un *brownie* y un tofe de chocolate. Por otro lado, elaborará unos minichurros para culminar el postre.

Ingredientes

Cre moso de chocolate:

105 g leche entera

105 g nata

45 g yema

20 g azúcar

100 g chocolate

Media hoja de gelatina (1 g)

Brownie de chocolate:

125 g azúcar moreno

112 g mantequilla

65 g chocolate

60 g harina floja

2 huevos

5 g cacao en polvo

Tofe de chocolate:

200 g nata

100 g azúcar

50 g chocolate

Churros:

50 cl leche

125 g harina fuerte

125 g copos de patata

50 g aceite frito

12 g sal

1 cáscara de limón

Churrera mini

Elaboración

Cre moso de chocolate:

Montar la yema con el azúcar y, por otro lado, calentar la leche con la nata. Verter la leche caliente sobre la yema montada y mover con una varilla al fuego hasta que alcance los 84 °C. Añadir la gelatina y, una vez disuelta, añadir también el chocolate poco a poco hasta que se emulsione correctamente. Enfriar en una manga sumergida en agua con hielo.

Brownie de chocolate:

Atemperar al baño maría el chocolate junto con la mantequilla y mezclarlo con los huevos montados en el azúcar. Mezclar con la harina y el cacao tamizados. Verterlo en una placa de horno o un molde adecuado y hornear durante ocho minutos a 165 °C.

Tofe de chocolate:

Hacer un caramelo rubio con el azúcar y añadir la nata fuera del fuego con una varilla hasta deshacer todo. Cuando la mezcla esté a menos de 80 °C, añadir de golpe el chocolate y mover hasta que quede homogéneo. Enfriar en una manga sumergida en agua con hielo.

Churros:

Poner a calentar la leche con sal y la cáscara de limón. Verter la leche hirviendo sobre la harina y los copos. Amasar enérgicamente e ir añadiendo aceite frito hasta que la mezcla se despegue de las manos. Con ayuda de la minichurrera, hacer churritos de 20 gramos y freír a 175 °C hasta que se doren.

Nota del chef.

Si hay un lugar en Madrid asociado al chocolate, ese es la Buñolería Modernista que aparece en Luces de Bohemia, de Valle-Inclán, que no es otra que la chocolatería de San Ginés, un rincón lleno de tradición en el que se puede tomar un chocolate (de receta propia) con churros a cualquier hora casi los 365 días del año.



Pan con chocolate, aceite y sal

Ana Sánchez

A Ana Sánchez, granadina afincada en Madrid, investigadora sin freno, curiosa y viajera, siempre le gustó la cocina. En la Comunidad de Madrid, de modo artesanal o industrial, pero siempre siguiendo la tradición de maestros chocolateros, se elaboran chocolates de todo tipo: en polvo, a la taza, en tabletas, bombones...

Para Ana, su receta es «una versión renovada del tradicional pan con chocolate que solíamos merendar antaño».

Ingredientes

250 g nata

25 cl leche

50 g azúcar

100 g yemas de huevos

210 g cobertura chocolate 70 %

Aceite de oliva

Sal Maldon

Rodajas finas de pan tostado

Elaboración

Elaborar una crema inglesa a 84 °C con la nata, la leche, el azúcar y las yemas.

Colar sobre la cobertura troceada y emulsionar bien hasta que adquiera brillo.

Verter en un recipiente, tapar con film a piel para evitar que se haga corteza y reservar en la nevera.

Cortar el pan con la máquina de fiambres y colocar sobre un Silpat. Untar ligeramente con aceite de oliva y secar en el horno a 150 °C hasta que queden crujientes y ligeramente doradas.

Nota del chef.

Colocar en el centro de un plato una quenelle de cremoso de chocolate. Verter encima el aceite de oliva y finalizar con una lámina de pan tostado y escamas de sal.



¿Qué será, será?

Daniel Guerrero

Si hay una casa emblemática de repostería en Madrid, esa es El Horno de San Onofre. El alma dulce de esta casa es Daniel Guerrero, quien aún se divierte y juega como un niño en el obrador haciendo magia con el chocolate. Uno de los postres con ese sentido del humor y delicadeza propios de esta casa es este ¿Qué será, será?, con el que el maestro repostero ha querido homenajear a Madrid utilizando el madroño como la gran sorpresa del plato. En 2018 se inició el proyecto de recuperación del madroño en Alcorcón con el fin de distribuir 10.000 ejemplares para su plantación en los montes y espacios protegidos de la región. Hay cinco madroños singulares en la Comunidad y uno de ellos es el Lanchar de la Osa, cultivado en Cadalso de los Vidrios.

Ingredientes

Streuzel de almendra:

300 g azúcar

300 g harina fuerte huracán

150 g almendras en polvo

300 g mantequilla

Crema de limón:

25 cl zumo de limón

300 g azúcar

400 g mantequilla

420 g huevos

Meringue italienne:

300 g claras de huevo

450 g azúcar

15 cl agua mineral

Puré de madroño:

600 g puré de madroño

15 cl agua mineral

300 g azúcar

9,6 g algin

7,2 g ácido cítrico diluido 50 %

2,4 g gluco

Elaboración

Streuzel de almendra:

Mezclar todos los ingredientes con la mantequilla cortada a dados, mezclar con la pala y amasar. Guardar en la nevera. Pasar a través de un tamiz gordo o una raspadora tamaño medio.

Crema de limón:

Poner al baño maría todos los ingredientes menos la mantequilla y las pieles. Cuando empiece a cuajar, retirar del baño, añadir la mantequilla y las pieles con la túrmix. Enfriar rápidamente.

Meringue italienne:

Cocer el azúcar y el agua a 121 °C y verter sobre las claras montadas. Seguir montando hasta que se enfríe y tenga la consistencia adecuada.

Puré de madroño:

Calentar el agua a 45 °C. Mezclar el algin con el azúcar y añadir al agua tibia, diluir con la varilla y añadir el puré de madroño. Calentar a 70 °C, añadir el gluco y después el ácido cítrico diluido. Estirar sobre Silpat en un cuadro a 4 milímetros. Congelar.

Nota del chef.

Dice Daniel Guerrero: «No sabremos qué nos ofrecerá esta pequeña bola de chocolate hasta que en el penúltimo momento, justo antes de llevárnosla a la boca, destruyamos con licor de madroño su delicada fortaleza».



Índice de chefs

Abraham García.....	170	Esteban González Mangudo	178
Agustín Herrera.....	120	Esther Alcalde Pavón	162, 232
Alberto Vera.....	184	Francisco Antonio Martín	218
Ana Guerrero.....	206	Gloria Alarcón Duque	272
Ana Sánchez	282	Gonzalo Hierro.....	42
Anabel Núñez	140	Iñaki Camba.....	194
Andrea Tumbarello	116	Iñigo Urrechu.....	44
Ángel Sánchez.....	54	Israel Tamayo	174
Antonio Cosmen	130	Iván Muñoz	248
Antonio Miguel de la Cruz.....	172	Jacobo Moreno	168
Bárbara Buenache.....	252	Javier Estévez.....	52
Begoña Tormo.....	278	Javier Goya	144
Carol Vázquez Trigo.....	152, 164	Javier Mata.....	26
Catalina Brennan.....	114	Javier Mayor	224
Chema de Isidro	226	Javier Muñoz	138
Concha Martínez.....	220	Javier Zamora Doménech	148
Daniel Guerrero.....	284	Jesús Almagro	196, 258
David Fernández	276	Joaquín Felipe	22, 38, 76, 100, 128, 158, 190, 214, 240, 266
David García	222	Jorge Trifón.....	66
Diana Cabrera.....	118	José Antonio García Muñoz.....	208
Eduardo Casquero.....	50	José Luis Adán.....	150
Eduardo Martín Mazas	192	José Luis Inarejos	198
Ernesto Blanco González.....	250	José Luis Martínez	180
Ernesto Hinojal.....	108, 204	José Luque	64

José Manuel de Dios Quevedo.....	244	Pablo González	58
José Sacristán.....	46	Pablo Moreno.....	168
Juan Alcaide	82	Paco Patón	160, 270
Juan Carlos León	246	Paco Roncero	24
Juan Manuel Muñoz Vera.....	146	Pedro Espina	78
Juan Pozuelo.....	56	Pedro Larumbe	216
Juanjo López Bedmar.....	30	Pedro Muñagorri.....	88
Julio Reoyo	200	Pedro Olmedo.....	28
Laura Martínez	220	Pepa Muñoz.....	112
Luis Cepeda.....	68	Ramón Freixa.....	86
Manolo Míguez.....	132	Raúl Ocete	48
María Jesús Botas.....	182	Rebeca Hernández.....	142
María Jiménez	230	Ria Katharina Jahnke	176
Mario Sandoval.....	102	Ricardo A. Romero	60
Miguel Ángel Almodóvar.....	110	Roberto Hernández.....	228
Miguel Ángel Jiménez.....	40	Rodrigo de la Calle.....	104
Miguel Ángel Mateos	84	Rubén Amro.....	92, 280
Miguel de la Fuente	136, 256	Sacha Hormaechea	242
Miriam Hernández.....	90, 268	Santiago García	80, 134
Modesto Bargaño	70	Sara Latorre	184
Natalio del Álamo.....	274	Sergi Arola.....	166
Nicolás Federico Ríos.....	254	Sergio Hernández.....	234
Nino Redruello	202	Unai Camba.....	106
Olimpia Sangeorzan	62	Yanira Castro	32
Pablo Álvaro.....	82		

Índice de recetas

Aguamaniles de Alarcón	182	Cochinillo asado al estilo castellano	54
Albóndigas de venado con fresas de Aranjuez.....	164	Cocido corucho con cardillos de Cenicientos.....	246
Alcachofas al carbón con salsa de ajoblanco	28	Cocido de berza de El Berrueco	108
Alitas de pollo al ajo de Chinchón con alioli y vino blanco	272	Cocido de diez vuelcos.....	132
Arepas de queso de oveja y salmón	226	Cocido de tres vuelcos	130
Arroz con liebre y setas	242	Codorniz en escabeche, habitas y mantequilla de polen	196
Arroz en escabeche con aceitunas negras.....	30	Coliflor de Griñón en escabeche	112
Bacalao ahumado con patatas.....	78	Conejo con tomate.....	252
Bacalao ajoarriero con langostinos	80	Cosladitos de crema de turrón y frambuesas	208
<i>Bijoux</i> de Les Halles a la Villaamil.....	110	Costillar de cabrito a baja temperatura con su jarrete	40
Bizcocho de higos con espuma templada de vino tinto.....	172	Crema de anís de Chinchón	268
Bocata de gallinejas.....	64	Crujientes de penca con romesco y pesto de acelgas.....	114
<i>Bokado de dioses</i> : carrillera con cigalitas al estilo <i>thai</i>	50	Cuajada de queso crudo con jugo de cebolla roja	222
Bollos de aceite de Chapinería	22	De rana a tapa.....	254
Bollos de fiesta de Pozuelo de Alarcón.....	152	Elaboración de queso fresco de Bustarviejo	220
Bombones de salmón y yogur.....	230	Empanadillas de ropa vieja y <i>dip</i> de garbanzo de Daganzo.....	136
Boquerones en vinagre	82	Espárragos con salmón en tierra de calamar.....	106
Cabrito de Guadarrama con miel, frutas y espárragos	42	Espárragos verdes de Aranjuez con gazpacho de piñones.....	104
Cabrito lechal asado de Santa María de la Alameda.....	38	Espuma de torrija con crema inglesa y cítricos.....	162
Cabrito, trigo negrillo, seta de cardo y jugo de aromáticos	150	Faisán estofado de Lozoyuela	198
Caldereta de cordero lechal.....	56	Gachas de Arganda.....	146
Callos a la madrileña	66	Gallina a la sal con buñuelo de huevo frito	190
Callos de Carabanchel.....	68	Garbanzos de Daganzo fritos y <i>foie</i> de pato.....	134
Caracoles a la madrileña.....	256	Gastrogenómica de verduras con kimchi y brotes orgánicos....	102
<i>Carpaccio</i> de manitas con chips de alcachofa y cigala.....	52	Gigote de San Isidro a la cerveza madrileña	276
Chanfaina de hígado con higos	170	Hamburguesa Grumete	48
Chocolatada madrileña	280	Jardín del Príncipe.....	166
Cilindro de rabo de toro y queso de cabra	216	Jarrete de cordero lechal, berenjena, tendón y tuétano	58

Judías de Montejo con codorniz escabechada y su yema.....	140	<i>Ragout</i> de ciervo con calabaza especiada y verduritas	250
Judiones, pollo de corral y flores de verano	138	Requesón de Miraflores, tiradito de boquerón y cítricos	228
Lentejas con compangos caseros y verduritas encurtidas	144	Rosquillas blancas con claras de El Berrueco.....	204
Lomo de vaca con verduras de primavera y queso de oveja	224	Sardina ahumada y ajoblanco de castañas	180
Lomo de vaca madurada con <i>trinxat</i> de berza y teja de miel.....	44	Sombrero de boletus con tomate natural.....	240
Lubina con coliflor de Griñón.....	86	Sopa de melón, melón en caipiriña y helado de coco.....	178
Manitas de cordero de raza churra colmenareña	60	Sopas de ajo La Vieja Cafetera. El Álamo.....	100
Marmita de calamar de anzuelo y setas de primavera	244	<i>Spaghetti alla Puttanesca</i> con tomates de Patones	116
Migas del pastor de la matanza de Torrelaguna del siglo XXI ..	148	Tarta de frutos del bosque	168
Mojito castizo con cítricos.....	160	Tarta de palo dulce, hinojo y calabaza de Rivas	184
Morrete de ternera al curry rojo.....	46	Tartaleta con suflé de madroños.....	174
<i>Mousse</i> de queso de cabra con arándanos.....	218	Tartaletas de violetas y mango.....	206
<i>Nem</i> de gambas al ajillo, crema agria y menta.....	92	Tartar de gamba, galleta de plancton y aire de anís.....	90
Olla morateña	62	¿Te apetece un vermut? Conejo y aceituna de Campo Real	32
Buñuelos de perdiz.....	248	Tejas de hostias de La Hiruela con cítricos.....	158
Pan con chocolate, aceite y sal.....	282	Tinga de lentejas de Colmenar de Oreja.....	142
Panceta y chorizo para un lomo de lubina asada con tomate.....	88	Torrija con reducción de licor de madroño	270
Patatas con cordero y aceitunas de Torrejón de Velasco.....	120	Torrija de <i>brioche</i> con leche de yegua de Soto del Real.....	234
Patatas estofadas con costilla y cardillos	118	Torrijas de Rascafría con leche de vaca de la Sierra Norte	232
Pestiños con miel.....	258	Torta dulce de queso de cabra de la comarca de Las Vegas.....	214
Picadillo de chorizo y queso con huevos de codorniz.....	200	Tortas de anís de santa Águeda de Fuente el Saz	266
Pintada en pepitoria.....	194	Tortas de Arganda.....	26
Pollo de corral a la cerveza madrileña.....	278	Tortilla de patata	202
Pollos a lo Alfonso XIII.....	192	Tres tapas de melón	176
Potaje de vigilia de Villa del Prado	128	Trucha de El Paular siglo XXI.....	84
¿Qué será, será?	284	Veranos de Madrid con vermut.....	274
Queso de aceite, hojiblanca, al queso curado de vaca	24	Virutas de bacalao a la madrileña	76
Rabo de toro estofado.....	70		

Índice de pueblos

Ajalvir.....	127, 265
Alameda del Valle.....	238, 240, 244
Alcalá de Henares.....	127, 148, 157, 224, 262, 264
Alcobendas.....	36, 265
Alcorcón.....	48, 75, 78, 157, 182, 284
Aldea del Fresno.....	98, 238, 264
Algete.....	127
Alpedrete.....	74
Ambite.....	20, 264
Anchuelo.....	238
Aranjuez.....	20, 36, 42, 60, 78, 82, 86, 96, 97, 98, 104, 106, 112, 144, 156, 164, 166, 168, 189, 198, 214, 238, 248, 264
Arganda del Rey.....	20, 21, 26, 75, 146, 262, 264
Arroyomolinos.....	127, 264
Batres.....	127, 264
Becerril de la Sierra.....	212
Belmonte de Tajo.....	20, 264
Berzosa del Lozoya.....	74
Boadilla del Monte.....	68, 126
Brajos de la Sierra.....	125
Brea de Tajo.....	264
Brunete.....	68, 126, 128, 264
Buitrago del Lozoya.....	36, 124, 125, 265
Bustarviejo.....	36, 96, 125, 220, 265
Cabanillas de la Sierra.....	36
Cadalso de los Vidrios.....	125, 132, 157, 239, 264, 284
Campo Real.....	20, 21, 30, 32, 48, 82, 86, 104, 116, 176, 213, 264
Canencia.....	240, 265
Carabaña.....	20, 21, 96, 98, 239, 264, 265
Casarrubuelos.....	127
Cenicientos.....	21, 246, 264

Cercedilla.....	124, 238
Cervera de Buitrago	125
Chapinería	22, 264
Chinchón.....	20, 21, 40, 50, 78, 86, 90, 92, 97, 100, 114, 116, 118, 120, 128, 132, 144, 157, 164, 172, 198, 204, 213, 216, 242, 248, 252, 264
Ciempozuelos.....	36, 98, 189, 213
Cobeña	37, 239
Collado Mediano.....	36, 92
Collado Villalba	36
Colmenar de Oreja.....	97, 142, 213, 214, 239, 258, 264
Colmenar del Arroyo	40, 68, 70, 126, 200, 264
Colmenar Viejo.....	36, 37, 56, 189, 213, 239, 258, 264
Colmenarejo.....	239, 258
Corpa	127
Coslada	208
Cubas de la Sagra.....	127
Daganzo de Arriba	108, 110, 125, 134, 136
El Álamo	86, 97, 100, 264
El Atazar	125, 238
El Berrueco.....	98, 108, 204, 239
El Boalo.....	213
El Escorial.....	36, 38, 132, 212, 238
El Molar	37, 213, 262, 264
El Vellón.....	74, 264
Estremera.....	20, 239, 264
Fresnedillas de la Oliva	200, 212, 213
Fresno de Torote.....	238
Fuenlabrada.....	75, 96, 98, 114, 264
Fuente el Saz de Jarama	213, 266
Fuentidueña de Tajo.....	20, 264

Galapagar.....	36, 125, 132
Garganta de los Montes	148, 189
Gargantilla del Lozoya y Pinilla de Buitrago	36
Gascones.....	36
Getafe	75, 98, 264
Griñón.....	86, 96, 97, 98, 110, 112, 264
Guadalix de la Sierra	213, 224, 264
Guadarrama	74, 102
Horcajo de la Sierra-Aoslos.....	74
Horcajuelo de la Sierra.....	138, 140, 157
Hoyo de Manzanares.....	36, 239
Humanes de Madrid	96, 98, 102, 264
La Acebeda	125, 265
La Cabrera	238
La Hiruela.....	42, 125, 138, 140, 157, 158, 238
La Serna del Monte.....	125, 127
Las Rozas de Madrid.....	264, 265
Leganés	86, 96
Loeches	264
Los Molinos.....	40, 265
Los Santos de la Humosa.....	126, 142
Lozoya	36, 238, 239
Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias	198
Móstoles.....	37, 86, 157, 262, 264
Madarcos	75, 78
Madrid	10, 12, 20, 28, 42, 54, 58, 64, 66, 70, 72, 74, 75, 76, 78, 86, 92, 112, 116, 125, 126, 136, 156, 157, 158, 166, 174, 178, 180, 184, 192, 194, 204, 238, 239, 244, 250, 254, 256, 274, 276, 280, 282, 284
Majadahonda	36
Manzanares el Real.....	36
Meco.....	189

Mejorada del Campo.....	264
Miraflores de la Sierra.....	36, 86, 166, 213, 228
Montejo de la Sierra	98, 125, 138, 140, 157, 238, 265
Moraleja de Enmedio.....	264
Moralzarzal.....	36
Morata de Tajuña.....	20, 50, 62, 75, 97, 264, 265
Navacerrada	74, 238
Navalafuente.....	36
Navalagamella	37
Navalcarnero	21, 68, 100, 126, 262, 264, 265
Navarredonda y San Mamés	125, 213
Navas del Rey	264
Nuevo Baztán.....	37
Olmeda de las Fuentes	126, 132, 142, 264
Orusco de Tajuña.....	20, 239, 264
Paracuellos de Jarama	36
Parla.....	264
Patones	98, 116, 125, 239, 264, 265
Pedrezuela	74, 264
Pelayos de la Presa.....	264
Perales de Tajuña	20, 21, 188, 214, 239, 264
Pezuela de las Torres	157, 264, 265
Piñuécar-Gandullas.....	238
Pinilla del Valle	36, 125, 239, 265
Pinto.....	98, 172
Pozuelo de Alarcón	152
Pozuelo del Rey.....	264
Prádena del Rincón	138, 140, 157, 239
Puebla de la Sierra	125, 138, 140, 157, 238
Puentes Viejas	74, 238

Quijorna.....	68, 126, 128
Rascafría	98, 125, 172, 232
Redueña	96
Ribatejada	36
Rivas-Vaciamadrid.....	20, 75, 98, 99, 184
Robledillo de la Jara	96
Robledo de Chavela.....	212, 238
Robregordo.....	36
Rozas de Puerto Real.....	125, 132, 180, 264
San Agustín del Guadalix	264
San Fernando de Henares.....	189
San Lorenzo de El Escorial.....	102, 132, 238
San Martín de la Vega	74, 96, 97, 98, 172, 212, 213, 218, 224
San Martín de Valdeiglesias	21, 125, 132, 157, 262, 264
San Sebastián de los Reyes	36, 252, 274
Santa María de la Alameda.....	38, 40, 240
Santorcaz.....	126, 132
Serranillos del Valle.....	264
Sevilla la Nueva.....	68, 126, 264
Somosierra.....	36, 157, 238
Soto del Real.....	213, 234
Talamanca de Jarama	264
Tielmes.....	20, 21, 98, 157, 214, 264
Titulcia	21, 97, 248, 264
Torrejón de Ardoz	238
Torrejón de la Calzada	126
Torrejón de Velasco.....	120
Torrelaguna	148, 213, 239, 262, 264
Torrelodones	36
Torremocha de Jarama.....	21, 126, 204, 213, 239, 262, 264, 265

Torres de la Alameda	264
Tres Cantos	37
Valdaracete	20, 21, 264
Valdeavero	189
Valdelaguna	20, 62, 97, 264
Valdemanco	157
Valdemaqueda	157
Valdemorillo	68, 126, 264
Valdemoro	127, 248
Valdeolmos-Alalpardo	238
Valdepiélagos	127
Valdetorres de Jarama	127, 264
Valdilecha	20, 21, 28, 264
Valverde de Alcalá	157
Velilla de San Antonio	189
Venturada	264
Villa del Prado	21, 96, 98, 126, 128, 132, 264
Villaconejos	20, 21, 86, 156, 157, 160, 176, 178, 264, 265, 274
Villalbilla	20
Villamanrique de Tajo	20, 264
Villamanta	68, 126, 264
Villamantilla	37, 68, 126, 128, 226, 264
Villanueva de la Cañada	68, 126, 264
Villanueva de Perales	68, 126
Villanueva del Pardillo	37, 68, 126
Villar del Olmo	20, 264
Villarejo de Salvanés	20, 21, 126, 142, 264
Villaviciosa de Odón	68, 126, 264
Villavieja del Lozoya	125, 265
Zarzalejo	127

