
HELADOS, POSTRES Y
COCINA CON
FRUTOS SECOS
ELABORADOS

ediciones
Lectio



LA MORELLA NUTS

A MODO DE INTRODUCCIÓN

JOAQUIM M^a BARRIACH SUGRAÑES

Este libro que ponemos en vuestras manos es el resultado de los trabajos de los hombres y las mujeres que a lo largo de los años hemos ido creando vínculos a partir de un trabajo realizado de manera seria y constante en La Morella Nuts. Un libro compendio del saber de todos nosotros, autores y actores: pasteleros, heladeros, cocineros y técnicos conocedores de las comidas y las costumbres de cada pueblo y país. Compendio como sinónimo de resumen que, sin ánimo de ser exhaustivo, quiere contribuir a decir algo en la cocina de los frutos secos. Y más cuando estos frutos secos son materia prima para La Morella Nuts, utilizados para realizar con ellos unos productos transformados que mejoren y potencien sus ya buenas cualidades organolépticas.

Una almendra marcona cruda es el origen de un abanico de sabores diferentes de los que produce una almendra tostada. De la almendra cruda obtenemos los sabores del mazapán y del turrón de Alicante; de una almendra tostada podemos obtener un turrón de Jijona o un guirlache, texturas y gustos completamente diferenciados de los anteriores. He aquí lo que produce la aplicación alternativa de las técnicas de la repostería noble: de una misma almendra podemos obtener productos completamente diferenciados en textura, olor y sabor.

Y qué vamos a decir de una avellana trabajada después de tostarla al punto e inmediatamente cocida al fuego con azúcar para producir “nougatines” —como sinónimo de los crocantis— que nos dará unos sabores caramelizados completamente distintos al de la avellana tostada.

La alquimia de los frutos secos: avellanas, almendras, pistachos... sometidos a procesos complejos en plantas

industriales tecnológicamente avanzadas en su tiempo, con el fin de reproducir en ellas las condiciones que se daban en los obradores de dulcería y en las cocinas de las masías catalanas: largos tiempos de cocción a fuego lento, temperaturas en el punto de ebullición conveniente; procesos y procedimientos ancestrales de unas recetas pasadas de abuelos a nietos, de generación en generación, y salvadas milagrosamente a día de hoy de las tendencias imperantes del “fast food”.

Librerías de viejo de la Cataluña Vieja, de las orillas del Sena en París... donde encontramos pequeños libritos de antiguas recetas de confitería; todo ello unido al saber de las tecnologías adquirido en las escuelas de ingeniería, biología y química de los alimentos. Hemos vehiculado los conocimientos adquiridos hacia los profesionales de las cocinas y los obradores, y ellos han realizado con estos productos unas obras extraordinarias que provocan la admiración de cuantos las degustan.

Probablemente este libro no será el último tratado de la cocina de los frutos secos transformados del que La Morella Nuts promocióne su edición. Quizás antes de que se cumplan otros 20 años de la creación de La Morella Nuts, volvamos a arriesgarnos a proponeros otro hito, que para vosotros, profesionales del arte del buen comer, será otro paso de gigante en este proceso revolucionario de la superación de los viejos órdenes con el fin de conseguir una alimentación basada en la “funcionalidad de los alimentos”.

¿Quién, si no, tiene todo cuanto es necesario para decir la última palabra sobre esta funcionalidad, si en la base de nuestras recetas ya tenemos unos alimentos que son de por sí funcionales? Muy probablemente de aquí a pocos años podremos crear recetas que hagan que estos maravillosos gustos que habéis creado con los productos de La Morella Nuts tengan propiedades clara y demostradamente saludables. Serán buenos para la salud de quien los coma. Comer a gusto querrá decir comer saludable.

Éste es el reto al que os invito.

Será el camino de superación del estado actual de las cosas. Hemos conseguido con vosotros ser la avanzadilla de los que hacemos cada día las cosas bien hechas. Quiero daros las gracias por ello, amigos todos, profesionales de la cocina, de la pastelería, heladeros, doctores en medicina, técnicos y trabajadores, que habéis contribuido a la realización de este libro, una primera obra dedicada a todos aquellos que, antes que nosotros, cultivaron los campos de avellanos del Camp de Tarragona, los almendros de Alicante y de Murcia, los pistachos de Albacete, la nueces de Galicia, las avellanas y las almendras marconas del Maestrazgo... quienes, sacando fuerzas de flaqueza en ambientes hostiles al trabajo del campo, nos legaron estas maravillas naturales en forma de frutos mejorados de calidad excepcional.

Joaquim M^a Barriach Sugrañes
Director General de La Morella Nuts

FRUTOS SECOS EN LAS COMIDAS DE LA COCINA TRADICIONAL Y DEL CALENDARIO FESTIVO

FINA ANGLÈS I SORONELLAS - ROSA SOLÀ I ALBERICH

FRUTOS SECOS EN LAS RAÍCES DE LA GASTRONOMÍA

Proemio

Uno de los primeros indicios de la existencia de almendras silvestres aparece en unos restos arqueológicos de Gesher Benot Ya'aqov (Israel) fechados hace unos 780.000 años. Por otra parte, el inicio del cultivo del almendro en la zona oriental del Mediterráneo se da, aproximadamente, unos 3.000 años aC, justo en el momento de nacer la agricultura y probablemente de forma simultánea con la viña, el olivo y la palmera.

Como ya es sabido, los almendros existían en Grecia desde tiempos antiguos; 500 años aC los griegos los difundieron por el área mediterránea y hacia los 200 años aC, los romanos introdujeron los almendros en todos los territorios de su extenso Imperio que iba de Egipto a Inglaterra.

Respecto a la avellana, siempre ha estado presente en la alimentación humana desde la prehistoria. Originaria de Asia Menor, se han encontrado manuscritos

chinos que la datan 5.000 años aC. También griegos y romanos la dieron a conocer por toda Europa.

Y de la misma forma que podemos señalar la existencia de frutos secos en el planeta, desde tiempos más que remotos (solamente nos hemos referido a la almendra y a la avellana que son los de mayor presencia en los cultivos de estas tierras del Camp) también, lógicamente, los podemos mencionar como presentes desde antiguo, tanto en las comidas de la cocina tradicional como en las del calendario festivo, en el cual aparecen, en muchos casos, como comidas inherentes a una celebración, o sea, como “comidas que hacen fiesta”. Esto es, por lo tanto, a grandes trazos, el contenido que nos proponemos tratar en estas páginas.

FRUTOS SECOS EN LAS COMIDAS DE LA COCINA TRADICIONAL

La presencia constante de frutos secos en la alimentación del hombre, desde tiempos inmemoriales y en las raíces gastronómicas de nuestra cultura, ha

propiciado muchos de los condimentos y de los platos que nos han llegado hasta la actualidad, algunos de los cuales, como ejemplo, reseñaremos a continuación.

FRUTOS SECOS COMO CONDIMENTO DE PLATOS

Ruperto de Nola, en un libro fechado en el 1524, recopiló muchas recetas que contaban con los frutos secos como condimento de platos de carne, pescado, etc.

Es necesario recordar que por aquel entonces todavía no se había divulgado por la península el cultivo y el consumo de la patata, el pimiento o el tomate, cosa que hacía que los frutos secos se convirtieran en necesarios.

Los frutos secos se mantienen como ingredientes importantes del condimento de diversos platos. Veámoslo:

La picada

Este uso de los frutos secos es plenamente vigente en todos los hogares y

se concreta en la costumbre de añadir “la picada” a muchas preparaciones culinarias. La “picada” es una mezcla de ajo, perejil, azafrán, pan frito, almendras o avellanas o piñones disuelta en caldo o en otro líquido.

El romesco

Los pescadores de la costa del sur de Cataluña preparan la cazuela de pescado con una picada hecha con aceite, ajo, almendra y pimiento, y con otros ingredientes que cada cocinero se guarda celosamente, amparándose en el llamado “secreto del maestro romescaire”.

La salbitxada

A principios del siglo XX, en Valls, se empezó a acollar (“calçar” en catalán) las cebolletas en tierra, motivo por el cual se las denominó “calçots”.

Para comerlos se pasan por las parrillas o por una tela metálica al fuego de los sarmientos y se comen con una salsa, la “salbitxada”, hecha con almendras tostadas, tomates y ajos escalibados, pan, ñora, aceite y vinagre.

La salsa del Xató

Otra tradición culinaria relacionada con los frutos secos es la del “xató”, que encontramos en Sitges, Vilanova i la Geltrú, Sant Pere de Ribes y El Vendrell; la salsa que acompaña esta comida incluye almendras tostadas, ajos, ñoras, vinagre, aceite y sal.

Cordero, pollo... con frutos secos

Tiene un claro origen en la cocina árabe y así encontramos referencias en libros como *Las mil y una noches*, cuando reiteradamente al lado de muchos otros ingredientes se menciona la presencia de almendras: pollo asado con almendras, dátiles rellenos de almendras o una pasta fina, ligera, dorada y rellena de almendras.

ENTRANTES

En los entrantes los frutos secos, mayoritariamente las almendras, se hacen presentes en las sopas.

Ajoblanco

Esta variante malagueña del gazpacho está fechada en el siglo XVII; está elaborada a base de almendras, miga de pan, aceite y vinagre.

Sopa de almendras

Los árabes preparaban la sopa con almendras molidas, leche, agua de rosas, caldo de ave o de carne y especias. Esta comida ha perdurado durante siglos, y ha evolucionado hacia una sopa dulce que se toma en los postres. En Aragón es típico tomar sopa de almendras en Nochebuena, inmediatamente antes de los turrones.

POSTRES Y CAPRICHOS

Almendras garrapiñadas

Famosas y exquisitas son las que se elaboran en Alcalá de Henares y en Madrid. El origen de las almendras garrapiñadas es francés, de la época del rey Luis XII (siglo XVII).

Calisson

Pasta exclusivamente de almendras, frutas confitadas y agua de azahar; el Calisson es de origen provenzal y se elabora en la ciudad occitana de Aix-en-Provence.

Peladillas

Fruto seco envuelto en praliné y después recubierto de azúcar, conocido también como dragée; tiene su origen en la antigua Roma, donde se repartía

en las ceremonias públicas y privadas. En Francia, la tradición de las peladillas o dragées está muy enraizada; en la ciudad de Verdum, ya en el año 1200, eran objeto de regalo a nobles y obispos de la ciudad. En toda Europa se regalan en los bautizos y casamientos.

Mazapán

Las almendras molidas y el azúcar son uno de sus principales ingredientes. La palabra ‘mazapán’, según Joan Corominas, es común en todas las lenguas románicas de Occidente y ya está documentada desde el siglo XV como nombre de la pasta de almendras y azúcar, más o menos, dice, como el mazapán barcelonés moderno.

Menjar blanc

Todo el mundo dice que nació en los monasterios de alrededor de Reus, antes del siglo X. El “menjar blanc” está presente en muchos recetarios medievales y renacentistas de toda Europa. Inicialmente era una crema espesa que incluía cordero, gallina o capón, almendras y agua de rosas. En el Languedoc lo llamaban “blancmanger”. Parece que los monjes catalanes eliminaron la carne quedando como resultado

una “crema de almendras” y poder así cumplir el deber de abstinencia. Evolucionado, se presenta hoy como un postre resultado de mezclar horchata de almendra, azúcar, agua, canela y almidón de cocer o harina de arroz, con la conocidísima denominación de “menjar blanc de Reus”.

El escritor Ramon Gomis, reusense, con la prosa precisa, cálida y nada ampulosa que lo caracteriza, glosa el gusto y la textura de este postre en una publicación reciente (2003) donde también remarca algo que a nosotros nos causaba extrañeza y es que el nombre ‘menjar blanc’, con esta acepción no figura en ninguno de los diccionarios actuales de referencia cuando, sólo hablando a nivel casero, podemos encontrar menciones como mínimo de un siglo de existencia, tanto en Reus como en los pueblos de los alrededores.

Horchata

Bebida refrescante que es una emulsión de almendras, chufas u otras sustancias análogas. Es conocida en algunos sitios como almendrada: bebida a base de almendras.



HÈCTOR ARGEMÍ

MAESTRO HELADERO

Helados Italianos Maximum

Helados Italianos, con más de 65 años de experiencia en el mundo de los helados y ubicada en las emblemáticas Ramblas de Barcelona, frente al Teatro del Liceo, ha sido un referente donde encontrar una amplia variedad de sabores con la calidad, tradición y valores que su fundador, Danilo Fregnan, supo transmitir a las nuevas generaciones.

Es por ello que Italianos Maximum nació de la nada. Al contrario, surgió de la firme voluntad de crear, hace unos años, una división con el ánimo de satisfacer y aportar soluciones a los restauradores. Sea para un plato, para unos postres o un cóctel, trabajamos constantemente para satisfacer la demanda más dispar dentro del mundo de la gastronomía. Ello nos hace evolucionar hacia conceptos más sofisticados, teniendo como premisas básicas la calidad de las materias primas, el cuidado proceso de elaboración y un servicio profesional.

En todos los casos, las materias primas que se utilizan son escogidas personalmente por Hèctor Argemí, nieto de Danilo, de este modo garantizamos a nuestros clientes la calidad de nuestros productos. Sea en el mercado de la Boquería o con los mejores proveedores, siempre se respetan los valores de unas materias primas naturales y de calidad.

En el proceso de elaboración se respetan las fases de pasteurización, maduración, mantecación y conservación. Respetar las materias primas en el proceso de elaboración, así como en el proceso, es la clave para poder dar continuidad a sus propiedades, sabores, texturas, etc. Así conseguimos un producto que responde a los requisitos de nuestros clientes. Italianos Maximum garantiza un servicio de calidad, con un producto personalizado, que se adapta perfectamente a la filosofía de cualquier restaurador, pastelería, heladería, etc.

ITALIANOS MAXIMUM

Tel.: 902 431 860

www.maximumhelados.com

Helado de praliné de macadamia

CANTIDADES

125 g
150 g
32 g
53 g
2 g
33 g
105 g

INGREDIENTES

Agua
Leche entera
Leche en polvo desnatada
Dextrosa
Neutro para cremas
Azúcar invertido
Praliné de macadamia 70 LMN

ELABORACIÓN

Mezclar en frío con la máxima agitación:
125 g de agua
150 g de leche entera
32 g de leche en polvo desnatada
53 g de dextrosa

Añadir a partir de 40° C:
2 g de neutro para cremas
33 g de azúcar invertido

Añadir a partir de 70° C:
105 g de praliné de macadamia 70 LMN

Para 500 g





Helado de praliné de almendra

CANTIDADES

108 g
150 g
25 g
65 g
2 g
150 g

INGREDIENTES

Agua
Leche entera
Leche en polvo
desnatada
Dextrosa
Neutro para cremas
Praliné de almendras
50/50 LMN

ELABORACIÓN

Mezclar en frío con la máxima agitación:
108 g de agua
150 g de leche entera
25 g de leche en polvo desnatada
65 g de dextrosa
Añadir a partir de 40° C:
2 g de neutro para cremas
Añadir a partir de 70° C:
150 g de praliné de almendras
50/50 LMN

Para 500 g



CARLOS ARRIBAS

MAESTRO HELADERO

HELADOS ARRIVATI

Lo más importante cuando elaboramos un helado sin azúcar es diferenciar el tipo de cliente al que está dirigido. Si su deseo es el de no engordar, yo les aconsejo que tomen helado normal, pero en menor cantidad o que sustituyan otro alimento por el helado en cuestión.

Otra cosa a tener en cuenta es que los frutos secos en general contienen hidratos de carbono, aunque en poca cantidad (azúcares para los diabéticos), por lo que es importante mencionarlos antes de desarrollar las cuatro recetas de helado de frutos secos sin azúcar.

Debemos de tener presente que no se debe de mencionar “apto para diabéticos”, siempre que no se cumpla con todos los requisitos legales. Primero, porque la legislación dice que todo producto elaborado para dietas controladas se debe elaborar en líneas de producción completamente indepen-

dientes, debido al riesgo de contaminación cruzada. Segundo, porque siempre se debe vender el helado envasado desde el origen de elaboración, mencionando en el envase todos los ingredientes que contiene, en el orden de mayor a menor cantidad. Y por último, tener el permiso sanitario para comercializar dicho helado.

La legislación sobre productos para diabéticos: Real decreto 2685/1976 de 16 de octubre; 1424/1982 de 18 junio; 2353/1986 de 10 octubre; 1426/1988 de 25 de noviembre; 1809/1991 de 13 de diciembre; 431/1999 de 12 de marzo; 1091/2000 de 9 de junio.

Los límites de consumo para que no produzcan efectos laxantes son los siguientes:

Maltitol menos de 50 g al día.

Sorbitol menos de 50 g al día.

Aspartamo menos de 40 mg por kilo de peso corporal al día.

HELADOS ARRIVATI

www.arrivati.com

www.carlosarribas.com

Como no se puede calcular el peso de cada persona, se puede tomar como límite prudente el de 50 kg de peso para una persona mediana. No por ello debemos de rendirnos y respetando al máximo las cantidades recomendadas, se puede elaborar este tipo de helados.

Vamos a poner unos parámetros orientativos de lo que se podría definir como un helado de frutos secos, para una zona geográfica fría como en la que yo trabajo.

Estos parámetros los vamos a situar en:

Sólidos totales 40% aproximadamente.

POD 18% dulzor relativo.

PAC -12° C para trabajar en vitrina a unos -15° C.

Es importante tener en cuenta que no se puede utilizar leche por su contenido en lactosa, que en definitiva son hidratos de carbono (azúcares para los diabéticos). Así que se debe utili-

zar agua como ingrediente básico. No utilizaremos la leche en polvo porque también contiene lactosa y en su lugar utilizaremos sólo la proteína de la leche, y más en concreto, la caseína pura.

Lo segundo es que, como vamos a utilizar polioles, los cuales en la mayoría de los casos tienen un poder de dulzor bajo, lo compensaremos con un edulcorante de intensidad, como el aspartamo.

Helado de avellana

CANTIDADES

1.000 ml
67 g
133 g
205 g
12 g
0,522 g
250 g

INGREDIENTES

Agua
Caseína
Sorbitol
Maltitol
Estabilizante para
cremas
Aspartamo
Avellana

Es muy importante que el pasteurizador tenga una gran agitación a alta temperatura. Dejar reposar por lo menos 4 horas y mantener.

A la salida de la mantecadora le ponemos 20 g/litro de crocanti de avellana.

Como utilizamos ingredientes que tienen efectos laxantes, como el sorbitol, el maltitol o el aspartamo, tenemos que advertir de cuál es la cantidad de helado que tiene riesgo de provocar efectos laxantes para una persona de 50 kg.

En el caso de la avellana la cantidad de maltitol limita el consumo en 406 g de helado por día. Y como contiene aspartamo, debemos incluir una mención especial en el etiquetado: "Contiene aspartamo, fuente de fenilalanina y no apto para fenilcetonúricos."

ELABORACIÓN

Primero reconocer las características organolépticas de la avellana repelada de La Morella Nuts, que sólo por este hecho no aporta ese sabor tradicional que tienen la mayoría de las avellanas, en el que interviene la piel de la avellana. Destaca finura en el paladar y su aroma (perfume y sabor) tan particular, limpio de sabores extraños.

Para un buen helado de avellana se tiene que poner 150 g en un kilo de mix.

Esta receta nos da los siguientes resultados:
Poder edulcorante 18.
Temperatura de vitrina -15° C.
Temperatura de servicio -12° C.

Elaboración: Alta pasteurización (85° C).

Introducir en el pasteurizador los ingredientes en este orden:

Agua.

A 20° C la caseína.

El maltitol.

El estabilizante y el aspartamo junto al sorbitol bien mezclado.

Y por último la avellana.



Helado de nuez

CANTIDADES

1.000 ml
65 g
118 g
258 g
12 g

0,318 g
161 g
1

INGREDIENTES

Agua
Caseína
Sorbitol
Maltitol
Estabilizante para
cremas
Aspartamo
Mantequilla
Nuez

Introducir en el pasteurizador los ingredientes en este orden:

Agua.

A 20° C la caseína.

El maltitol.

El estabilizante y el aspartamo junto al sorbitol bien mezclado.

La mantequilla.

Y por último la nuez.

Es muy importante que el pasteurizador tenga una gran agitación a alta temperatura.

Dejar reposar por lo menos 4 horas, y mantener.

Como utilizamos ingredientes que tienen efectos laxantes, como el sorbitol, el maltitol o el aspartamo, tenemos que advertir qué cantidad de helado es la que puede provocar efectos laxantes.

En el caso de la nuez la cantidad de maltitol limita el consumo en 316 g de helado por día. Y como contiene aspartamo debemos incluir una mención especial en el etiquetado: "Contiene aspartamo, fuente de fenilalanina y no apto para fenilcetonúricos."

ELABORACIÓN

Primero reconocer las características organolépticas de la nuez de La Morella Nuts que más que tostada está secada para mantener ese sabor astringente característico de la nuez. Destaca su finura en el paladar y su aroma (perfume y sabor) tan particular, limpio de sabores extraños.

Para un buen helado de nuez se tiene que poner 100 g en un kilo de mix. Y le apoyaremos con un poco de mantequilla ya que no podemos utilizar nata por su contenido de lactosa.

Esta receta nos da los siguientes resultados:

Poder edulcorante 18.

Temperatura de vitrina -15° C.

Temperatura de servicio -12° C.

Elaboración: Alta pasteurización (85° C)