

Ensaladas

La frescura de la tierra

Mariona Quadrada
Fotografías de Josep Borrell

Con Sabor a Mediterraneo



ediciones
Lectio



Mariona Quadrada y Josep Borrell Garciapons

Ensaladas

La frescura de la tierra

Primera edición
Febrero del 2008

© de los textos: Mariona Quadrada

© de las fotografías: Josep Borrell Garciapons

© de esta edición: Lectio Ediciones
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel.: 977 602 591 • Fax: 977 614 357
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición
Imatge-9, SL

Impresión
NG - Nivell Gràfic

ISBN
978-84-96754-17-1

Depósito legal
B-2.613-2008

Los autores



Mariona Quadrada

Mariona Quadrada (Reus, 1956) se licenció en filología catalana en el año 1979 por la Universidad de Barcelona. En 1984 creó la escuela de cocina Taller de Cuina Mariona Quadrada, en Reus, y desde entonces se dedica a la docencia culinaria. En el año 1996 presentó la ponencia "El paisatge de secà" en el transcurso del Segon Congrés Català de la Cuina. Ha publicado más de cuarenta libros de cocina, ha participado en diversos proyectos para instituciones, programas de radio, televisión y escribe artículos para varias publicaciones. Actualmente continúa con su tarea culinario-educativa y sigue plasmando sus experiencias en libros como éste.



Josep Borrell Garciapons

Josep Borrell cursó estudios de arquitectura. Estudió diseño y fotografía en la escuela Eina. Amplió su formación de técnicas fotográficas en Barcelona y Suiza. Se ha encargado de la ilustración fotográfica de once libros de guías, literatura, arte y gastronomía. Ha publicado fotografías en portadas de revistas de arquitectura, fotografía y moda, y ha ilustrado, también, catálogos de arte. Su obra ha sido expuesta en Reus, Tarragona, Barcelona y Palma, y ha llevado a cabo reportajes fotográficos en 31 países.



Índice de recetas

Hortalizas con <i>tapenade</i>	16
Ensalada de hortalizas	16
<i>Coleslaw</i>	18
Ensalada del lunes de Pascua	18
<i>Esqueixada</i> de bacalao	20
Ensalada de frutas y hortalizas	20
Endivias al roquefort	22
Escarola con romesco	22
Ensalada de legumbres con queso seco	24
Ensalada de salmón ahumado	24
Copa primavera	26
Ensalada griega	26
Cóctel de gambas	28
Ensalada del Mas d'en Perdiu	28
Ensalada de puerros	30
Ensalada de rábanos con vinagreta de jamón	30
Ensalada búlgara	32
Ensalada de refugio	32
Ensalada de Ca la Dolors	34
Ensalada de arroz	34
Ensalada de lentejas y bacalao	36
Ensalada de marisco	36
Ensalada de gambas con pasta	38
Ensalada de patatas con piquillos	38
Ensalada de verduras y legumbres con menta	40
<i>Esqueixada</i> de arenque	40
<i>Esqueixada</i> de merluza	42
<i>Crudités</i> con espuma de gorgonzola	42
Patatas con salsa verde	44
Ensalada con crujientes de panceta	44
Romesco frío	46
Ensalada de habas, gambas y ajos tiernos	46

Ensalada de tirabeques.....	48	Ensalada de berenjenas con fideos de sepia	84
Tabulé	48	Ensalada de habitas con crujiente de jamón	84
Ensalada de oreja de cerdo.....	50	Ensalada de coles de Bruselas	86
Ensalada de tomate, judías tiernas, jamón... ..	50	Ensalada de higos y anchoas	86
Salpicón de rape.....	52	Ensalada de perdiz escabechada	88
Ensalada de arenque y uva	52	Berros con magret y rebozuelos.....	88
Ensalada de escabeche	54	Ensalada de habas con navajas	90
Ensalada con setas y nueces	54	Gelatina de albahaca con guisantes y jamón.....	90
Ensalada tibia de hígados.....	56	Ensalada de calabacín marinado y gambas.....	92
Ensalada dulce de cuscús	56	Ensalada de queso de cabra	92
Ensalada tibia de sesos.....	58	Ensalada de pescado blanco con pimienta verde... ..	94
Ensalada de pulpo con <i>calçots</i> y romesco	58	Ensalada de pollo lacado.....	94
Ensalada de pasta y requesón	60	Ensalada de bogavante agridulce	96
<i>Esqueixada</i> con naranja y cebolla escabechada	60	Ensalada de germinados con tofu	96
Ensalada de codorniz confitada con cebolla	62	Ensalada de garbanzos con atún.....	98
Ensalada con vinagreta de cacahuete	62	Ensalada de colores.....	98
Ensalada de lentejas con vinagreta de níscalos.....	64	Ensalada con pollo asado	100
Ensalada de setas de chopo y rábanos	64	Ensalada de vieiras con romesco.....	100
Ensalada de raya escabechada.....	66	Ensalada de pasta con bacalao y <i>Boletus</i>	102
Ensalada de peras en cesta de parmesano	66	Ensalada de angulas y langostinos	102
Ensalada de tomate salteado	68	Ensalada de melón y jamón con pimienta negra ...	104
Ensalada de patatas con <i>foie gras</i> y trufa.....	68	Pasta negra con tomate y albahaca	104
Ensalada de lentejas y maíz tostado.....	70	Ensalada de patata con ahumados y tártara	106
Guacamole con gambas y aire de lima	70	Garbanzos con escabeche de mejillones.....	106
“Papas aliñás” con calamares.....	72	Ensalada con bolitas de patata y butifarra	108
Germinados con <i>sushi nigiri</i> de mejillón.....	72	<i>Capipota</i> con habichuelas negras	108
Ensalada de rúcula con anchoas y parmesano	74	Ensalada del río.....	110
Espinacas tiernas con calabaza.....	74	<i>Tsatsiki</i>	110
Zanahorias dulces y picantes	76	Ensalada de macarrones con bacalao	112
Ensalada de lentejas y cebada	76	Ensalada de endivias con cítricos	112
Ensalada de patatas, escalivada y pesto	78	Ensalada con buñuelos de setas	114
Ensalada de rape con chips de alcachofa.....	78	Ensalada de bacalao con vinagreta de tomate... ..	114
Aguacate y mango con vinagreta de fresones.....	80	Ensalada sobre <i>focaccia</i> de hierbas y salmón.....	116
Pan con tomate, anchoas, <i>mozzarella</i> y albahaca....	80	Ensalada de amargos.....	116
Peras con gorgonzola.....	82	Ensalada de tomate con bizcocho de cebolla tierna .	118
Remolacha con avellanas	82	Escalivada de colores	118

Introducción

LA DESPENSA DEL MEDITERRÁNEO

En el Mediterráneo, el paso de una estación a otra se refleja en cambios en el paisaje que nos rodea, en cambios en los hábitos domésticos y de relación y, en último término, en un calendario tradicional marcado por celebraciones con un alto contenido simbólico. En el conjunto del Mediterráneo, la gradación de temperaturas que se registra a lo largo del año, el régimen de lluvias y la presencia de los vientos dan como resultado un clima especialmente marcado por el ciclo de las estaciones, donde el invierno es invierno y el verano es verano y, en medio, la primavera y el otoño van intercalando sus huellas en una sucesión continuada que es perceptible en la oferta de productos de la tierra.

Estas características del hábitat marcan, indefectiblemente, el carácter de la gente, la manera de organizarse socialmente y, en consecuencia, sus costumbres a la hora de comer. Es así como nace una auténtica cultura gastronómica, marcada por la preeminencia de productos emblemáticos, como el aceite de oliva o el vino, que da cuenta también, por ejemplo, de la proximidad del mar o de la variedad de hortalizas y frutas que se producen a lo largo de los meses.

El ciclo de la naturaleza se relaciona, en este ámbito geográfico, con un calendario de productos de estación especialmente rico que determina, en cada episodio temporal, la base de las primeras materias a partir de las cuales se elaboran los platos tradicionales. Unos platos, una oferta, enmarcados en referentes culturales que es preciso entender a partir de dos coordenadas básicas: el tiempo y el espacio.

El tiempo ha sido desde siempre el caballo de batalla de la humanidad. El deseo de detenerlo, de retrasar sus efectos, de dominarlo e impedir que nos condicione la vida ha estado presente y sigue estándolo en todas las culturas.

En nuestra sociedad, la lucha contra el tiempo ha dado lugar a diferentes tecnologías y ha situado la juventud como valor supremo en todos los ámbitos. Los artistas jóvenes y el arte novel, por ejemplo, son, entre nosotros, sinónimos de innovación y de vanguardia, valores siempre añadidos y complementarios a los de la estricta obra de creación. Lo mismo ocurre con la cocina y los cocineros.

Las prácticas relacionadas con el culto al cuerpo son también un exponente de estos discursos relacionados con





la juventud. Una juventud entendida no sólo como una etapa de la vida sino como un estado de plenitud que es necesario y posible mantener a lo largo de los años. Siempre, evidentemente, a partir de los productos y servicios adecuados que se compran con dinero: cosméticos, ungüentos, estilos de vestir, técnicas quirúrgicas, viajes, deportes, bailes..., con la promesa, también, de que a partir de los sesenta y cinco años viviremos una auténtica segunda juventud.

El deseo de detener el tiempo en este estado de plenitud y energía no se limita al cuerpo sino que invade todos los ámbitos de la vida cotidiana. Disfrutar durante todo el año de una temperatura estable que borre las fastidiosas variaciones entre el verano y el invierno, sin pasar ni demasiado frío ni demasiado calor, todo en pro de un estado perpetuo de plenitud y de un equilibrio imperturbable.

La cultura gastronómica, los hábitos de comer, constituyen un campo de actividad especialmente fértil que en las últimas décadas ha experimentado importantes transformaciones. La existencia, hoy, en los mercados, de una oferta que supera con creces las opciones de la oferta tradicional de cada estación son un ejemplo paradigmático de ello: invierno y verano,



los puestos de verdura nos ofrecen fresas y espinacas a la vez, gracias a una tecnología de producción agrícola cada vez más sofisticada y al efecto globalizador, que ha convertido el mercado en un modelo único, sin fronteras, matices ni distancias. Únicamente quedan algunos productos, en la mayoría de casos por la función simbólica asociada a determinadas prácticas culturales, castañas en Todos los Santos, sopa de cocido en Navidad..., que mantienen el carácter estacional.

Nunca tendremos delante una despensa tan estacional como la de las frutas y hortalizas, con las cuales elaboramos las ensaladas, una forma de comer que, gracias a esta abundancia y a la creatividad humana, ha dado un giro considerable en los últimos años hasta el punto de convertirlas en platos de primer orden. Disfrutemos de esta despensa.

DE LAS ENSALADAS

De la cocina tradicional disponemos de pocas pruebas y poca variedad en este apartado. La ensalada, hasta hace poco, se había concretado en unos productos clave: lechuga/escarola, tomates, cebolla, olivas, pimiento, zanahoria, rábanos... y algunas hierbas silvestres. Es desde estos últimos treinta años, momento en que la cocina ha cambiado de signo en general, que "lo crudo y lo frío" han adquirido relevancia. Un ejemplo que lo determina claramente son las mezclas actuales de elementos crudos con otros cocidos —verduras cocidas, cereales, legumbres—, que dan lugar a preparaciones más completas y a platos con más entidad. Otro punto a tener en cuenta y que ha dado un vuelco es, precisamente, el aliño. Del clásico aceite, vinagre y sal (echado encima de los elementos sin moverlos) se ha pasado a elaborar salsas variadas y a condimentar de nuevas y diferentes maneras, y sobre todo, a poner en práctica el clásico *tourner la salade* de los franceses, es decir, mezclar los integrantes de la ensalada. O la gama de sal de sabores y procedencias diversas o los vinagres al estilo balsámico.

De hecho, la presencia de la ensalada es atemporal, puesto que aparece en cualquier época. Ahora bien, la calificación de la comida fría y la tendencia actual hacia ella han provocado que estos platos se sitúen cada vez más en momentos de calor o de frío y que sean esperados por todo el mundo. Quizás los únicos reticentes serán aquellos que por su edad avanzada vean la comida fría casi como un aperitivo o un entretenimiento. Aun así, los mayores también se apuntan.

También tenemos que matizar el antes y el ahora de las ensaladas. En el primer caso, se trataba de un acompañamiento o, mejor dicho, de un complemento, aunque no por eso de



poca importancia, puesto que su presencia era constante. Ha sido la preparación que ha dado continuidad más claramente a la idea del comer compartido, comunitario, sin plato nominal, y que, tradicionalmente, se ha situado a la hora de cenar.

DE LAS TÉCNICAS

Fundamentalmente, nos encontramos aquí y como base con la "no-técnica", es decir "lo crudo", que consiste en consumir los alimentos tal como se encuentran y sin transformar por el calor. Estos productos reciben otros tratamientos o subtécnicas, como son los cortes, las limpiezas o las maceraciones.

- *Limpieza*. Es conveniente hacerla a conciencia, puesto que el alimento está en contacto directo con la tierra y el aire.

- *Corte*. Es muy importante conocer este apartado, ya que permite presentar las hortalizas de diferentes formas. Es agradable que las ensaladas resulten armónicas: o bien les damos una única forma o nos atrevemos a mezclar distintas confiriéndoles una inarmonía intencionada.

- *Maceración*. Se trata de dejar algunos productos mezclados con otros para que se impregnen de su sabor o para producirles un cambio de textura o de aspecto.

Otros procesos que se aplican a este tipo de elaboraciones son:

Hortalizas con tapenade

Ingredientes



30 min

3 tomates gordos, 2 pepinos, 1/2 lechuga. **TAPENADE:** 150 g de pasta de aceituna negra, 1 cucharada de alcaparras, 1 lata de anchoas, 1 cucharadita de mostaza fina, aceite.

Productos

La *tapenade* es una salsa o aliño de origen provenzal que incluye los ingredientes expuestos y que se puede aplicar a ensaladas o a pescados a la plancha o a *carpaccios*. La pasta de aceitunas negras, sin nada más, no es la *tapenade*, y se encuentra en el comercio envasada. Puede también prepararse en casa, quitando los huesos a las aceitunas y triturándolas.

Procedimiento

Hacemos una pasta triturando todos los ingredientes de la *tapenade* y los ligamos con la mostaza y el aceite. Debe quedar espesa; se puede elaborar manualmente o con una picadora. Cortamos los tomates a rodajas de un centímetro de grosor y los aliñamos con la *tapenade*. También pueden cortarse por la mitad, vaciarlos y rellenarlos con la *tapenade*. Pelamos los pepinos y los cortamos de arriba abajo. Vaciamos su cavidad central, dejándola limpia, y la llenamos con la *tapenade*. Cortamos las mitades de pepino en tres trozos cada una a fin de lograr un equilibrio con el tamaño de los tomates. Lo servimos sobre un lecho de hojas de lechuga aliñadas con sal y aceite.

Comentarios

Es una elaboración original y de sabor fuerte y penetrante. Debe hacerse en verano, buena época de tomates y pepinos. Acompaña muy bien a masas tipo cocas o empanadas.

Ensalada de hortalizas

Ingredientes



20 min

1 lechuga, 2 zanahorias, 4 ó 5 rábanos, 1 remolacha, 1 pepinillo, 1 tomate, 1 huevo duro, aceitunas negras y verdes. **ALIÑO:** sal, vinagre, aceite.

Productos

La remolacha es una raíz no muy propia de nuestra cultura. A pesar de que hace muchos años que se conoce, es más habitual encontrarla en la cocina centroeuropea y balcánica, entre otras.

Procedimiento

Lavamos, centrifugamos y cortamos la lechuga del tamaño de un dedo de grosor. La colocamos en el centro de los platos o fuente, en forma de montaña. Con un rallador, del tipo que tengamos, rallamos las otras hortalizas de una en una. Los rábanos se lavan pero no se pelan, y el pepinillo igual; así quedarán más bonitas de color. Rallamos el huevo entero, y el tomate lo cortamos a tiras finas. Encima de la montaña de lechuga, colocamos las hortalizas ralladas una junto a la otra, en montoncitos y en forma de círculo. La aliñamos con sal, vinagre y aceite, y, en la cima de la montaña de lechuga, ponemos el huevo duro. La acabamos de adornar con las aceitunas.

Comentarios

La clave de esta ensalada es que, a pesar de ser totalmente vegetal y con productos habituales, tiene una presentación vistosa. En cuanto a la organización, se puede tener todo limpio y cortado o rallado; incluso las ensaladas se pueden montar 1 ó 2 horas antes en platos individuales y aliñarlas en el último momento, para que la lechuga se conserve tersa y con volumen.



Coleslaw



Ingredientes

1/2 kg de col blanca y tupida, 3 zanahorias, 1 cebolla, 1 pimiento verde. **ALIÑO, MAYONESA:** 1 huevo, sal, vinagre, 200 cc de aceite, mostaza.

Productos

La col para el *coleslaw* tiene que ser muy blanca y tupida. La juliana consiste en cortar las verduras de arriba abajo, se puede tratar de juliana fina o más gruesa, según la receta.

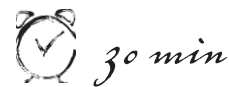
Procedimiento

Cortamos la col en juliana finísima, rallamos las zanahorias, la cebolla y el pimiento también en juliana. Lo mezclamos todo en un bol grande. Hacemos la mayonesa poniendo todos los ingredientes en la batidora hasta que espese. Después, mezclamos la mostaza. Aliñamos las hortalizas con esta salsa.

Comentarios

Hay que cortar la col bien fina para que sea agradable al paladar, para eso necesitamos un cuchillo de cortar verduras grande y bien afilado. Por otra parte, es un tipo de ensalada más bien de invierno, que debe dejarse en maceración un rato antes de servirla, media hora, como mínimo, para que se confite un poco. Cuando se hace mayonesa debe consumirse toda el mismo día y guardarla en la nevera hasta el momento de usarla, a no ser que se elabore con huevo pasteurizado.

Ensalada del lunes de Pascua



Ingredientes

2 patatas medianas tiernas, 1/2 lechuga larga, 1/2 lechuga trocadero, 1 bote pequeño de espárragos blancos en conserva, 2 cebollas tiernas, 1 manojo de rábanos, 2 zanahorias, 1 bote de aceitunas rellenas, 2 cucharadas de aceitunas negras, 2 endivias, 1 huevo duro, 2 aguacates. **ALIÑO:** aceite, sal, el zumo de 1 limón, perejil abundante.

Productos

Los espárragos para esta ensalada pueden alternar entre los blancos de lata o los verdes frescos. En este caso, resulta más sabrosa si se compran crudos, se hacen a la plancha y, una vez fríos, se mezclan con la ensalada.

Procedimiento

Hervimos las patatas enteras y con piel durante 1 hora o hasta que se agriete su piel. Las dejamos enfriar y las cortamos a medias rodajas de un dedo de grosor. Cortamos las lechugas a trozos más bien grandes y con los dedos. Cortamos las cebollas tiernas en juliana fina y las mezclamos. Añadimos las endivias deshojadas, los rábanos bien limpios y enteros o a mitades, y la zanahoria rallada gruesa o a virutas. Pelamos los aguacates, los cortamos a láminas, y el huevo duro, a cuartos. Lo mezclamos todo con las aceitunas y los espárragos. Echamos el zumo de limón en el bote de la batidora con el aceite y el perejil, y lo trituramos. Lo aliñamos con sal y echamos la salsa mezclando bien.

Comentarios

Ésta es una ensalada que llena el plato, es decir, es un auténtico primer plato, muy fresco y completo.

