



Ś. Sekarunová & J. Cenkl

DELICIAS GASTRONÓMICAS DE TODO EL MUNDO CON EL CHEF VICENTE



DELICIAS GASTRONÓMICAS DE TODO EL MUNDO

.....
con el chef Vicente



ASIA

Uff, no hago más que viajar, explorar, recorrer kilómetros y kilómetros. Por todas partes encuentro nuevas gentes y nuevos sabores que experimentar. La cabeza comienza a darme vueltas. Es porque me encuentro en Asia, el continente más grande y más poblado del mundo, lleno de manjares culinarios y platos exquisitos. La gastronomía asiática es justamente famosa, equilibrada y simplemente excelente.

↓ ¿Ya comiste tu arroz?

Sin ninguna duda el mejor arroz se encuentra en China. Aquí es donde se empezó a cultivar hace ocho mil años y donde más se consume. Los chinos elaboran harina y fideos con el arroz. El arroz incluso forma parte de su saludo. Cuando un chino dice «¿ya comiste tu arroz?» en realidad quiere decir «hola, ¿cómo estás?».



Espicias

Curry, cúrcuma, azafrán, cilantro, canela, jengibre, clavo... La India rebosa de aromas de especias en todos sus rincones. Además he aprendido a comer utilizando solo tres dedos de la mano derecha. En lugar de plato, una cáscara de platano sirve perfectamente. Los indios poseen el secreto de la simplicidad.



← Dondurma, helados colgantes

Probé un poco de helado en Turquía. Es de un tipo particular que no se derrite y es tan sólido que cuelga en las tiendas de unos ganchos que penden del techo. Está hecho con azúcar, leche de cabra y salep, un jugo dulce de raíces de orquídea. ¡Una auténtica exquisitez turca!



Cocinar sobre la marcha

En Vietnam puedes comer casi en cualquier lugar. ¿Ves esa mujer que porta unas grandes balanzas en sus hombros? Lleva todos los ingredientes necesarios e incluso una pequeña cocina móvil en sus tazones. Solo tienes que pedirle y enseguida te preparará un plato delicioso.

→ ¿Crudo o seco?

Japón se convirtió en una prueba para mis papilas gustativas. Los lugareños adoran el pescado y el marisco en todas sus formas. ¿Puedes creer que sobre todo prefieren el pescado crudo? También compré lagarto seco en un mercado local. ¡Delicioso!

GUÍA DE COSTUMBRES LOCALES

En el este de Asia se utilizan palillos para comer.

Los indios utilizan la mano derecha para comer. Con la mano izquierda sostienen el plato y se sirven. Después de comer se considera de buena educación eructar para mostrar que te ha gustado la comida.

A los japoneses les gusta desayunar copiosamente, generalmente arroz, pescado, verduras, huevo frito y té verde. Sorber fuerte y chasquear los labios significa que has disfrutado la comida. ¡Pero nunca se te ocurra estornudar ni sonarte la nariz!

Los vietnamitas comen tres comidas al día. ¡Acabar todo lo que tienes en el plato se considera de pésima educación!



Comida de las estepas

Hermosos paisajes, vastas estepas, pero... ¡un frío terrible! Los mongoles prefieren sobre todo los productos lácteos y la carne. En toda Asia el arroz es el alimento básico, pero Mongolia es una excepción, porque utilizan masa de harina para elaborar pasteles de carne. Lo que más me ha llamado la atención son los quesos de oveja y de cabra, secados durante el verano, muy grasos y duros.





ASIA

¡Misterios de Oriente! Agrio, amargo, dulce, salado y picante: cada comida debe contener los cinco sabores fundamentales. Si lo hace, será buena para el cuerpo y para la salud. El secreto de la cocina china y asiática en general se encuentra en la armonía. ¡Atención! Además de los sabores, el menú debe contener diversas texturas: jugosa, crujiente, húmeda y seca.

↓ Ups, esto pica mucho!

Si ves este condimento verde en la mesa, por ejemplo acompañando a un plato de sushi, ten mucho cuidado porque es muy picante. Se trata del wasabi, un tipo de rábano japonés de sabor muy fuerte. Sin embargo, el wasabi contiene también numerosas sustancias beneficiosas para la salud, así que merece la pena aguantar el picor.



→ No todas las setas son iguales

¿Alguna vez escuchaste hablar de los enokis? Yo tampoco sabía lo que eran hasta que llegué a Japón. Son unas setas locales quebradizas que se añaden a ensaladas o sopas. A algunos les gustan crudos recién recolectados. No se deben cocinar durante mucho tiempo o de lo contrario se endurecen y pierden su delicioso sabor.



← Finalmente averigüé lo que es la canela

La canela es la corteza seca de la casia china. Es un condimento muy apreciado aquí en Asia.

→ Kimchi coreano

¡Increíble! ¡Increíblemente saludable e increíblemente bueno! Y sin embargo se trata solo de verduras comunes, aunque escabechadas de una manera especial. El kimchi coreano es un acompañamiento tradicional muy beneficioso para el cuerpo humano. Contiene numerosas vitaminas, calcio, hierro y cinc. Es básicamente repollo chino en escabeche mezclado con zanahoria, jengibre, cebolla, ajo y chiles.



Todas las cosas llamadas curry:

- Las hojas de una planta india, parecida a la hoja de laurel
- Una mezcla de especias indias: cúrcuma, cilantro, clavo de olor, canela, cardamomo, comino y pimienta
- Una comida de carne y rica salsa hecha de leche de coco



ÁFRICA

No sabía qué era la yuca antes de viajar a África. Dado que la yuca es un cultivo muy importante en el continente y puede evitar que se produzcan hambrunas, sentí la necesidad de averiguar un poco más sobre ella



Una sugerencia local

El té de menta es una bebida muy popular en África. Es una infusión muy fuerte y dulce, preparada con té negro y menta, que se bebe tibia. Aunque no te lo creas, puede apaciguar la sed más intensa.



↑ Yuca

La yuca es un arbusto tropical alto que es increíblemente adaptable. Sus tubérculos otoñales son ricos en almidón y por eso procuran sensación de saciedad y numerosos nutrientes. Los tallos verdes pueden sustituir a las verduras.



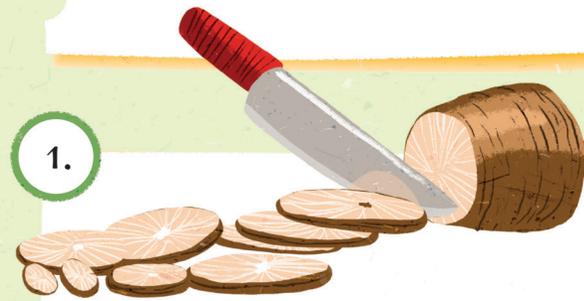
PAPAS DE YUCA

Yuca

Aceite

Sal, pimienta

1.



EMPECEMOS...

Retira la cáscara marrón de los tubérculos de yuca y córtalos en rodajas finas. Enjuaga y luego deja que se sequen.

→ Papas fritas de yuca

He aprendido a preparar puré de yuca y también pan elaborado a base de harina de yuca. En cuanto llegue a casa invitaré a mis amigos y les prepararé papas fritas de yuca.



2.

Calienta el aceite en una sartén honda, echa las rodajas de yuca y fríelas. ¡Cuidado! ¡Las rodajas deben quedar completamente sumergidas en el aceite!



3.

Una vez que estén bien doradas y crujientes, sácalas y adérezalas con sal y aceite. ¡Hurra! ¡Ya puede empezar la fiesta!

← Jugo

Mezcla jugo de naranjas recién exprimidas con agua de coco... ¡Sentirás que vuelves a África en un satiamén!





AUSTRALIA

No conseguí la receta de la famosa vegemite, pero al menos si anoté una receta de una crema para untar de levadura. También descubrí la receta de una exquisitez local, el llamado lamington, un postre con coco y chocolate.



2.

Añade los huevos y sigue revolviendo. Tan pronto como los huevos estén bien fritos y no queden líquidos, sazónalos con sal y las hierbas que más te gusten.



1.

EMPECEMOS...

Derrite la mantequilla en una sartén y fríe ligeramente la cebolla. Una vez que quede bien dorada añade la levadura sin dejar de remover.

CREMA DE LEVADURA

50 gr de levadura

4 huevos

sal, pimienta, hierbas

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de mantequilla



LAMINGTON

1 paquete de polvo de hornear

5 huevos

1 azúcar de vainilla

130 gr de azúcar en polvo

500 gr de chocolate puro

Harina de coco para

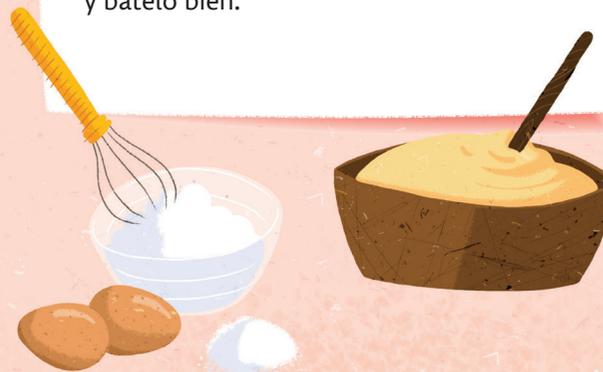
revestimiento

20 ml de leche

1.

EMPECEMOS...

Primero mezcla los huevos y el azúcar, agrega la mantequilla derretida y continúa revolviendo hasta obtener una mezcla esponjosa. En otro bol mezcla la harina, el polvo de hornear, el azúcar de vainilla y el azúcar en polvo. Después ponlo todo junto y bátelo bien.



2.

Engrasa una bandeja para hornear, espolvoréala con harina gruesa y vierte cuidadosamente la masa. Calienta el horno a 180° C y hornea durante unos 30 minutos. Deja enfriar el pastel y luego córtalo en cubos pequeños.



3.

Derrite el chocolate al baño maría. Luego añade leche o crema y bate bien para que todo quede mezclado con el chocolate. Sumerge los trozos de galleta en el chocolate y después espolvoréalos con la harina de coco.



DELICIAS GASTRONÓMICAS DE TODO EL MUNDO

.....
con el chef Vicente

Escrito por Štěpánka Sekaninová
Ilustrado por Jakub Cenkľ



«Cocinar, freír, batir, hornear y degustar. ¡Me encantan todas esas cosas!», pensó Vicente, el pequeño ayudante de cocina, mientras intentaba descubrir el sabor más interesante de todos. Quería convertirse en un gran cocinero y abrir un día su propio restaurante con el que ganaría muchos premios y quizá incluso una estrella Michelin. Así que... ¿A qué esperas? ¡Prepárate para acompañarle en un viaje por todos los sabores del mundo! Te divertirás aprendiendo recetas y sabores seleccionados de todos los continentes.

Descubre las delicias gastronómicas de todo el mundo



6 mapas desplegados llenos de sabores asombrosos

Cuaderno lleno de recetas y consejos culinarios



ADVERTENCIA: RIESGO DE ASFIXIA - Contiene partes pequeñas. No apto para niños menores de 36 meses.

ALBATROS

© Diseñado por B4U Publishing, miembro de Albatros Media Group, 2019
www.librosalbatros.es
Todos los derechos reservados.

ISBN 978-80-00-05632-6



Impreso en China
Precio (España): € 14,90