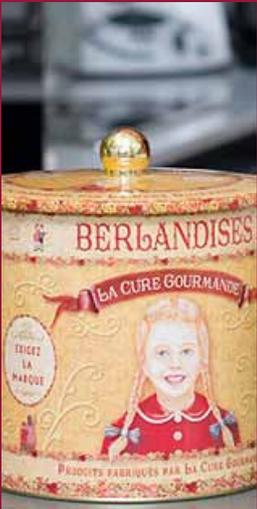


Aprrende a cocinar

Métodos y trucos de grandes bloggers para mejorar tu cocina.



Webosfritos

Cocinando con CatMan

Cocina.es

El Oso con Botas

Unodedos

Pasenydegusten

Javirecetas

Cuina Cinc

Lecuine
LECUINE.COM

Índice

1. La comida marca la vida personal y familiar
2. ¿Para qué sirve la cocina?
3. Qué tener en la despensa
4. Trucos y métodos para organizarse
5. Qué hacer para mantenerse al día
6. ¿Escuelas, vídeos, blogs para iniciarse?
7. ¿Saber cocinar es saber comer?
8. Una receta para seducir...



La cocina marca la vida personal y familiar

Cómo cocinamos, lo que comemos, el papel que tiene la cocina en nuestra vida nos hace más o menos felices y educa a las siguientes generaciones. Hoy, cocinar es casi un acto de rebeldía contra el marketing alimentario y los tiempos rápidos, aunque todo se puede compaginar. Como dice María José, “hay mucha gente que no muestra interés en cocinar pero no conozco a nadie que no le guste comer bien”. Hazle un hueco a la cocina en tu vida.

Comer juntos es una escuela divertida

“La comida en mi núcleo familiar era importantísima –explica Raúl de El Oso con Botas-, cualquier celebración siempre se hacía con una comida o con una cena; incluso los desayunos eran importantes, sobre todo los de los fines de semana o los festivos”. Hoy es esta una de las costumbres que insisten los psicólogos en mantener, la de comer juntos al menos una vez al día, para enseñarnos a interesarnos los unos por los otros y evitar la absoluta intrusión de la tecnología en nuestras vidas.

El desayuno, además, es uno de los hábitos en profunda transformación, en busca de energía sana para toda la mañana, a base de cereales, frutos secos, fruta y semillas. O bizcochos caseros que alegran el día. A la comida casera se le pide cada vez más salud y alegría.

“La mente abierta de mi padre y de mi madre a nuevos sabores –continúa Raúl- me llevaron a educar mi paladar a edades insospechadas, cosa que agradezco muchísimo”. Y con esta afirmación da otra de las claves de por qué merece la pena cocinar en casa: porque se desarrollan personas felices, que saben disfrutar los sabores de unos alimentos bien preparados.



“Creo que el hecho de haber crecido junto a una gran cocinera es un regalo incalculable ya que gracias a eso he podido desarrollar un gusto por los sabores auténticos que luego me ha empujado a buscar esos mismos sabores en todos mis platos”, corrobora Javirecetas.

“Comemos para alimentar nuestro cuerpo, pero también nuestro espíritu”. Ricardo, cocina.es



Cocinar no es un hábito, es un regalo

“**Acompañando a mi madre al mercado** aprendí lo que ahora me gusta tanto hacer, que es seleccionar los ingredientes, comparar calidad y precio, y **comprar productos de temporada** para luego seguir el siguiente proceso que es organizar compra y cocinar lo que vayamos a hacer -explica Su de webosfritos-. Yo muchas veces ni siquiera miraba, estaba haciendo mis deberes o mis cosas, pero esos olores, **esa repetición de técnicas o su manera de moverse en la cocina, se quedaron grabadas** de tal forma en mi cabeza, que cuando yo tuve mi casa y tuve que ponerme a cocinar, todas esas cosas vinieron a mí de manera natural”.

Pamela de Unodos confirma el efecto que tiene en un niñ@ una cocina: “Muchos de mis recuerdos de infancia giran alrededor de la cocina y es que **siempre estaba observando lo que mi madre y mi abuela hacían**. Sentía mucho interés y curiosidad, así que no tardé en ayudar en pequeñas tareas propias de mi edad”.

Pero es María José, de pasenydegusten, quien da un sentido más profundo a la cocina casera: “Sin lugar a dudas mi familia y las personas que me rodean y quiero, han influido en mi cocina porque para mí, **cocinar es un acto de entrega**, de cariño, de estar pendiente de los demás, en definitiva, de hacer felices a las personas. Me influyen su estado de ánimo, sus gustos, sus alegrías....Hay mucha gente que no muestra interés en cocinar pero **no conozco a nadie que no le guste comer bien**, que le mimen, que le hagan su plato favorito por su cumpleaños....**y la cocina es el mejor regalo casero**”.

Puedes ampliar información sobre este tema en <http://www.lecuine.com/blog/aprende-a-cocinar>

“En familia he aprendido a aprovechar las sobras, respetar los productos y saber que el tiempo invertido en cocina es salud y bienestar”. Su, webosfritos.es





2



¿Para qué sirve la cocina?

En la cocina se desarrolla la parte creativa y afectiva de muchas personas. Es también herencia familiar y de la humanidad, y una gran forma de pasarlo bien. “Cocinar no es algo complicado que lleve mucho tiempo”, explica María José, así que ya sabes, ¡decide cuál es tu motivación e incorpórala en tu vida!





La cocina es sabiduría personal

“Nuestras madres y abuelas eran mucho más sabias que nosotros, pero no tuvieron Internet -reflexiona Ricardo de cocina.es-. Nosotros, los bloggers, tenemos el privilegio y también **la enorme responsabilidad** de poder sacar de nuestras cocinas y de nuestras cabezas pensantes todas nuestras recetas y reflexiones sobre la gastronomía, el consumo, la alimentación, etc.”.

¿Te das cuenta de **lo fácil que es hoy aprender cocina**? Si no has tenido la suerte de nacer en una familia como nos explicaban en el capítulo anterior, ni tienes tiempo, dinero o interés por apuntarte a cursos culinarios, puedes, simplemente, **dejarte guiar por las recetas e indicaciones** que crean para nosotros los amantes de la cocina en sus blogs. ¡Y consultarles en directo! Todo un lujo de época.

“A ese público, fiel desde hace años, intento convencer de que **cocinar no es algo complicado que lleve mucho tiempo** -corroborra María José de pasenydegusten-. Me gusta transmitir la idea del ‘valor de lo casero’ como **algo asequible a todos**. Para mí la cocina es un acto de entrega y cariño a los míos pero también **es una constante superación personal**: aprender nuevas recetas, combinar ingredientes, descubrir otros sabores, inventar platos....”.

Esto es lo que te va a pasar cuando empieces a cocinar algún plato que te ha apetecido. Es tan increíble descubrir que **tú también puedes hacerlo**. Comer un plato incluso mejor que en algunos restaurantes. Verás como vas probando algún otro, creando tu propio estilo, y un día improvisas porque te falta un ingrediente... ¡ya eres un cociner@ caser@!

“Mi blog es un recetario familiar -concluye Fina de CuinaCinc- pero también **una terapia, una ilusión, un reconocimiento**. Visito los mercados, leo todo lo que puedo sobre gastronomía, asisto a talleres, voy a ferias, hablo con personas el tiempo de que dispongo. CuinaCinc no es propiamente un blog de recetas sino también de su historia, del entorno y de **por qué hemos llegado hasta aquí**. La cocina sirve para demostrar el cariño, afecto, para largas sobremesas en los días de fiesta, para compartir y disfrutar. **Una forma de entender la vida**”.

Decidimos compartir las recetas de la cocina castellana de mi madre y mías con nuestras hijas en un formato tan atractivo como un blog”. Su, webosfritos.es





Pero sobre todo ¡es para disfrutar!

“Cocinar es **mi forma de evasión, relax y momento de creatividad** –confiesa Pamela de unodedos-. Reúno todas esas sensaciones y me siento muy a gusto en mi terreno, la cocina. Me encanta ser la anfitriona de las reuniones familiares y por ello hace algunos años que ‘tomé la batuta’ en nuestra familia. Lo que intento es crear una atmósfera agradable, feliz y distendida alrededor de la mesa, que todos disfruten de la comida, la velada y la compañía”.

“La cocina **es cultura, es arte, es amor** –amplía el punto de vista Raúl de El Oso con Botas-. Es compartir y es pasión, y deja de ser todo esto cuando no cumple la función básica de alimentar, entíndase esta palabra como la función de proveer (y disfrutar) solo los alimentos que son necesarios, respetando sus propiedades y sabores”.

“Por cierto –añade Javirecetas-, creo que mucha gente no tiene la costumbre de agradecer a quien le prepara la comida el cariño y el esfuerzo con qué lo hace. Yo en mi casa siempre le digo a mi madre lo bueno que está el plato que ha cocinado porque me parece importante demostrar esa **pequeña muestra de agradecimiento** a quien con tanto cariño me ha alimentado durante toda mi vida. No cuesta tanto decir una palabra amable y creo que es lo mínimo que todos deberíamos hacer”.

Puedes ampliar información sobre este tema en <http://www.lecuine.com/blog/serie-aprende-a-cocinar-ii-2>



“La cocina en concreto y la alimentación en general son de forma innata fuentes de pasión y de curiosidad a partes iguales”. Ricardo, cocina.es

3



Qué tener en la cocina

Basta con pocos utensilios pero buenos, y especialmente ganas de cocinar, como dice Pamela. Cada cuál, después, decide qué utensilio de cocina le hace más feliz.

Lo necesario + tus objetos de deseo

“Lo importante es **tener ganas de cocinar** –afirma contundentemente Pamela de unode-dos-. ¿No lo hacían nuestras bisabuelas en una cocina de leña? Sin embargo, en mi cocina no faltan **unos buenos cuchillos, tablas y pequeños utensilios** o gadgets que muchas veces nos facilitan las tareas muchísimo. Y si ya os gusta la repostería, por supuesto **algunos moldes variados** para hacer un poco de todo: bizcochos, tartas, pasteles...”

“Antes de comprar una vajilla con 20 ollas es mucho mejor pararse a reflexionar y **pensar qué tamaños se usan realmente en casa** –advierte Javirecetas-. Si tú las vas a usar todas, adelante, pero yo normalmente con un par de buenas ollas y uno o dos cazos puedo preparar casi cualquier guiso o potaje. Y con un juego de tres sartenes **estoy más que equipado** para completar cualquier otra receta”.

“Como por todos es sabido mi pasión por cocinar –admite Ricardo de cocina.es-, **acumulo aparatejos de todo tipo**, muchos de los cuales sólo se prestan a ser usados de higos a brevas. Sin embargo, soy más feliz que un cochino en un charco de barro con cada nueva adquisición, por inútil que sea. Mis únicas herramientas verdaderamente imprescindibles, aparte de **los cuchillos** (siempre bien afilados), y la **batería de cocina**, son **mis sartenes de titanio**. Me lo han preguntado mil veces y mil veces más seguiré respondiendo lo mismo: a la hora de comprar sartenes, **lo barato sale caro**, y no hay mejor inversión para una cocina que un par de sartenes de calidad y de largo recorrido”.

“Para mí hay unos **cacharros imprescindibles** que no pueden faltar en mi cocina –concluye Su de webosfritos-: un par de sartenes buenas, una olla exprés, un par de cazos, un mortero, unos cuencos, un set de espumadera/cucharón/cazo/paleta, unas tijeras de cocina, un colador, unos buenos cuchillos”.

“Hay que comprar con ojo, en función de presupuestos, el uso y el espacio”. CatMan, cocinandoconcatman.com





También, sol, ganas, notas...

“Mi cocina no es la cocina de mis sueños –continúa explicando Su-, es la de mis realidades, es decir, la tengo tal y como venía en la casa que nos compramos hace 16 años. Un espacio práctico, con muebles blancos, un suelo espantoso y **un lugar donde soy feliz**”.

“Lo que más me gusta de mi cocina –confiesa CatMan-, es el **mural para colgar sartenes** y demás ‘trastos’ colgables y la pared pintada con pintura pizarra, que es muy útil. En ella son imprescindibles **unos muebles de calidad** y un buen horno y utensilios, también de calidad, a lo largo del tiempo doy fe de que lo barato sale caro, no sabéis qué cantidad de moldes barateros se han ido a la basura ya. También es importante **una batería de cocina buena** y tener claro que nos gusta cocinar para invertir en eso y no pretender tenerlo todo. Con paciencia y ahorro, poco a poco”.

La cocina necesita, vamos viendo, no solo utensilios sino también buena energía, compañía y aquello que nos gusta especialmente. ¡Tiene tanto que ver contigo!

“Cuando hace bueno –añade María José de pasenydegusten-, el sol entra en la cocina y hace que sea **un espacio cálido y acogedor**. Es una cocina amplia, con una encimera de trabajo lo suficientemente grande para trabajar a gusto y poder tener sobre ella algún electrodoméstico. Mi cocina es una cocina normal y corriente, pero es mi cocina, en ella me siento bien y cocino feliz”.

“Mi cocina es **‘donde el corazón te lleve’** –evoca Fina de CuinaCinc-. Tiene un espacio muy especial para las hierbas y las especias. Me parece muy importante tener **buenos cuchillos** para poder trabajar bien y mejor. Es importante también **tener una cocotte**. Esto sí que es un buen regalo y para siempre. Conseguiremos los mejores estofados y excelentes cocidos. Como **una olla a presión** (leer instrucciones), para los que vivimos con prisas en una sociedad donde el tiempo es un bien escaso”.

“En el ambiente de mi cocina flotan tantos **‘momentazos’ gastronómico-familiares** –concluye Ricardo de cocina.es-, que creo que no la cambiaría por la cocina del Bulli (aunque estoy abierto a posibles ofrecimientos)”.

Puedes ampliar información sobre este tema en <http://www.lecuine.com/blog/serie-aprende-a-cocinar-iii>

“La cocina es reflejo del día a día familiar: el tupper con los restos de la cena, el bizcocho para el desayuno...”.
María José, pasenydegusten.com



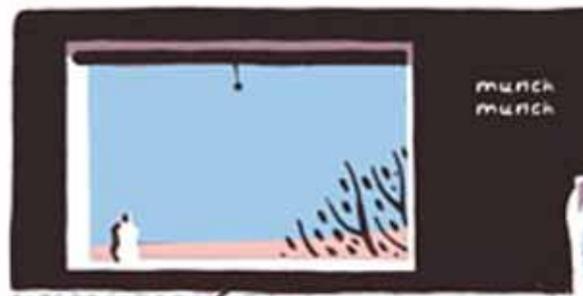
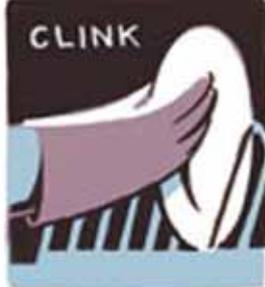


4



Trucos y métodos para organizarse en la cocina

No hay mucho acuerdo sobre los alimentos básicos que tener en la cocina pero sí en que hay que aprender una forma de trabajar, y hacer listas u organizarse bien. A partir de ahí, tú decides, cocina de subsistencia más o menos rica o auténticos delicatessen.





Empieza por los pasos básicos

“Mi despensa **está organizada** –defiende Su de Webosfritos-, al igual que mi frigorífico y mi congelador. Para trabajar y disfrutar en la cocina por lo menos yo, necesito orden y no volverme loca a buscar por los armarios por no acordarme dónde dejé la última vez la pimienta”.



“Es importante **planificar la compra** –añade Fina de CuinaCinc-, por temporadas, por productos básicos que según nuestra manera de cocinar no pueden faltar en la cocina. Si vamos a los mercados **y nos dejamos aconsejar** por los productores o vendedores de confianza, casi siempre acertaremos. Después con el tiempo, **nosotros iremos viendo nuestras propias necesidades**. Siempre hay algo que aprender”.



“No voy a la compra sin **mi lista** –añade María José de pasenydegusten-. Aunque luego compre un poco lo que me entre por el ojo, sobre todo en lo referente a la carne y el pescado, me gusta llevar apuntado lo que necesito. En el frigorífico tenemos la típica lista en la que apuntamos lo que falta. Estaríamos perdidos **sin la pizarrita...**”.

Vamos entendiendo de qué va esto de **organizarse en la cocina** ¿verdad? De decidir la compra de la semana vinculada a los productos de temporada y los platos que vamos –o que nos piden- cocinar, aunque abiertos a sugerencias e improvisación. Y de disponer adecuadamente la compra nada más llegar. Pues espera, que Ricardo de cocina.es añade otro ítem importante:



“Aparte de la experiencia, **aprender a trabajar con descartes** de otras recetas, sobras, congelados y conservas, es una de las bazas esenciales que me han permitido con el tiempo gestionar el menú diario de mi casa con eficacia. Si nos centramos en los dos últimos recursos, ello supone saber qué se puede congelar y qué no, cuánto tiempo de congelado admite cada alimento, qué recipientes son los más idóneos para congelar, cómo hacer mis propias conservas, etc.”.

“Me gusta hacer **un menú semanal** y saber lo que vamos a comer a lo largo de la semana –concluye María José-, pero no soy esclava de ese menú, soy muy buena improvisando y haciendo **‘platos de subsistencia’**. El congelador es un buen aliado para la organización de menús, aunque también soy una entusiasta de **los tupper**”.

“Que no se os olvide leer y volver a leer las recetas antes de prepararlas así como tener cada ingrediente pesado, os ahorrará mucho tiempo y errores”. Raúl, El Oso con Botas



¡Y por tener ingredientes en la nevera!

“Lo que no debe faltar nunca en una cocina son **huevos, aceite, harina y sal**. Con eso ya puedes hacer algunos platos básicos y no iquedarte sin comer! -resuelve de forma práctica Pamela de unodedos-. Sin embargo, en una nevera o despensa nunca deben faltar **productos frescos** como frutas y verduras, y carnes y pescados. Unas cebollas, zanahorias y una pechuga de pollo apañan una guarnición para un plato de pasta, por ejemplo”.

Pero de pocas cosas básicas en la cocina ya entendemos muchos de nosotros ¿no? Lo que queremos es **enriquecer nuestro repertorio!** María José de pasenydegusten, por ejemplo, se llevaría a una isla desierta **patatas, huevos y salsa de tomate**. Pero luego añade... “Si a eso le unes una cuña de queso, unas buenas latas o frascos de bonito y una ristra de chorizo, creo que podríamos estar una temporada sin salir de casa”.

“Si hablamos de cocina: en la mía siempre hay **caldos, fumets y fondos blancos u oscuros** -se apunta al tema Raúl de El Oso con Botas-, por lo que nunca deben faltar en la nevera o en el congelador botellas con diversos caldos. A partir de estos caldos puedo obtener fondos así que básicamente con eso ya tenemos un primer paso.

Nunca faltan -continúa- **tomates, cebollas, pimientos, zanahorias y ajos frescos** para hacer sofritos, duran bastante y son imprescindibles, tanto como los caldos. Otra cosa que siempre hay son los **aceites aromáticos**: unos con hierbas tradicionales, otros con sabores menos tradicionales, alguno con sabores picantes, eso sí, que nunca falte una botella de virgen extra de la mejor calidad posible -me encanta la variedad arbequina-“.

“Hay un curso de cocina que tiene lugar en 'la casa de la mamma' al que todo hij@ tiene derecho a asistir, que sale gratis y te da la opción de llevarte material de gran valía a casa”. Ricardo Ojalvo, cocina.es

Puedes ampliar información sobre este tema en
<http://www.lecuine.com/blog/serie-aprende-a-cocinar-iv>

5



Qué hacer para mantenerse al día en la cocina

El mercado, los restaurantes, las comidas en casas de amigos y especialmente los blogs de cocina son las grandes fuentes en las que renovarse y aprender constantemente. Raúl da una de las claves para organizarse: el empleo de feeds y marcadores. En Lecuine somos fans de un buen sistema de carpetas compartidas en Dropbox para tener siempre a mano recetas y técnicas básicas y sofisticadas para cocinar a diario.

Internet, los libros, la vida...

“**Internet** es una fuente inagotable de información e inspiración sin duda –comparte Pamela de unodedos-: **Pinterest e Instagram** son mis favoritos ahora mismo como medio de **recopilación de nuevas ideas**”.

“No negaré que **me gusta internet** –corroborra Raúl de El Oso con Botas- y esa gigantesca profusión de recetas que se vierten a diario, es una forma de saber por dónde se mueve la gente y por dónde pueden ir los gustos culinarios, pero sigo siendo un clásico de los libros y **las grandes recetas con técnicas tradicionales** -cuando las dominas puedes empezar a crear nuevos caminos-. **El trabajo de otros profesionales** de la cocina y repostería también me interesa y suelo, de vez en cuando, poner el radar para ver qué se está cocinando en cazuelas ajenas”.

¿Qué haces tú con las recetas que consultas? Quizás es aquí donde **es más importante el orden**. Archivarlas según el criterio que consideres más relevante es básico. Y anotar tu camino recorrido con cada receta para mejorar.

“Es tal el auge de la cocina en estos momentos, y tantos los portales gastronómicos y los blogueros volcados en esta pasión, que resulta igualmente necesario **aprender a seleccionar** –advierte Ricardo de cocina.es-. Para organizarme, aunque he probado con varias aplicaciones especialmente ideadas para recopilar recetas, con el paso del tiempo, **el empleo de gestores de feeds y el control de los marcadores** (o favoritos) del navegador, se han convertido en mis mejores aliados para no perder nada de lo que me gusta y tenerlo todo siempre a mano desde cualquier dispositivo. No obstante, soy de los románticos que no se olvidan del papel, y **acumulo recortes** y recortes de trucos y recetas que suelo pegar en el frigorífico, o guardar entre las páginas de mis libros de recetas”.

“Mi inspiración es la vida misma –concluye María José de pasenydegusten-, **todo lo que me rodea inspira mis recetas** y mi manera de cocinar. Me encanta ir a un restaurante, **fijarme en la carta** y adaptar las recetas a los gustos de mi familia. **El mercado** es una fuente constante de inspiración, cuando voy parece que los productos de temporada me hablan... Disfruto muchísimo **en casa de mis amigos**, cuando voy a mesa puesta, siempre aprendo recetas nuevas y variaciones sobre los platos que hago en casa. **Internet** es una fuente inagotable de inspiración aunque **cada vez soy más selectiva** y visito solo los blogs que son de mi confianza. Me duermo prácticamente todas las noches con una revista británica a la que estoy suscrita y que inspira sobre todo muchos de mis postres. Si te gusta la cocina y vives con pasión este mundillo, todo es fuente de inspiración”.

"Guardo celosamente una estantería con libros de cocina, los que considero de la mejor calidad, auténticos, porque me gusta ir a la fuente de origen... ¡al creador!". Raúl, El Oso con Botas



Puedes ampliar información sobre este tema en
<http://www.lecuine.com/blog/serie-aprende-a-cocinar-v>

6



¿Escuelas, vídeos, blogs para iniciarse en la cocina?

Imprescindible: leer despacio una receta y cocinar. A partir de aquí, vídeos en Youtube, bloggers de referencia, escuelas de cocina más o menos sofisticadas, incluso paseos por el bosque... Pero nada funciona sin tesón ni ganas de aprender. ¿Ya te hemos contagiado?

“Existen muy buenas escuelas de cocina y cursos pero sin duda de quien más he aprendido ha sido de mi madre, familia y de mi compañero, con quien comparto este interés del que disfrutamos”.
Fina, CuinaCinc





Aprende como quieras ¡pero practica!

“Lo más interesante y recomendado para empezar a cocinar es **aprender a cortar bien y saber tratar y despiezar carnes y pescados** -afirma convincentemente María José de unodedos-. Hay escuelas tan maravillosas como Le Cordon Blue, pero si no podéis permitirnos los cursos, en internet podéis encontrar **vídeos amenos** y muy instructivos en **Youtube**. Seguro que también en vuestra ciudad o pueblo, existen cursos o academias donde poder formarse. Buscadlas y ¡anímaos!”.

“Se mejora la cocina -opina Su de webosfritos- **con ganas de aprender y repetir procesos** hasta conseguir los resultados que se quieren. Yo siempre digo que para un nivel medio en cocina, nadie tiene mejor mano que nadie, es cuestión de tesón y si en el camino disfrutas del proceso, ¡pues mucho mejor!

Muchas veces nos planteamos el aprendizaje -continúa- pasando por buenos cursos con los mejores chefs, y a veces es **algo tan sencillo como LEER despacio una receta**, preparar los ingredientes y estudiarnos el proceso. La mayoría de las veces si la receta es buena, los resultados serán más que óptimos. A mí me han ayudado mucho los cursos que he hecho de técnicas de repostería y de pan, **la lectura de libros y su puesta en práctica** de una manera incansable”.

¿Cómo estás aprendiendo tú? Una cosa parece clara: no hay aprendizaje sin práctica. La forma más segura de avanzar es cocinando siguiendo una buena receta, un vídeo o lo aprendido en un curso, **al menos una vez a la semana**. ¡Busca el momento en que lo disfrutes más!

“Yo siempre recomiendo -aconseja Raúl de El Oso con Botas- empezar con **un curso de principiantes**. Yo no empezaría por repostería o panadería, son asignaturas un poco más complejas que requieren de una buena metodología, mejor iniciarse siempre con los fogones e ir adentrándose en el mundo de la gastronomía poco a poco y, sobre todo, practicar mucho lo que se aprenda”.

Puedes ampliar información sobre este tema en
<http://www.lecuine.com/blog/serie-aprende-a-cocinar-v>



“¿Mi secreto en la cocina? Ja, ja, no tengo. Ya me gustaría a mí... Supongo que la constancia y el tiempo invertido han hecho que las cosas vayan saliendo bien”. María José, pasenydegusten

La clave está en motivarte

“Una de las primeras motivaciones –continúa Fina- de cualquier persona es **saber si le gusta**, si tiene interés por la cocina o/y si tiene que hacerlo por necesidad. Las circunstancias actuales, el poco tiempo, la dedicación a otras actividades que quizás gustan más ha relegado la cocina a muchas empresas de comida preparada. **Puedes elegir**”.

“Supongo que la única forma de mejorar es **cocinar más y más**, pero ojo –advierte Javi- recetas-, **no vale solo con eso, hay que tener referencias** para aprender cosas nuevas y mejorar las técnicas. Para mí lo más importante es que te expliquen **por qué hay que hacer una receta de ese modo** y no de otro. Me da mucho coraje buscar una receta en La Red –continúa- y que después de prepararla sea un auténtico fiasco. Sin duda creo que la mejor forma de mejorar es **buscando páginas y libros de referencia** que sepas que no te van a fallar. Desafortunadamente cuesta encontrar sitios y libros así”.

“Cada persona aprende de una manera y según sus intereses –reflexiona María José de pasenydegusten-. Tengo una amiga que no sabe hacer unas lentejas pero borda el tiramisú. Es golosa, vive sola y no tiene la responsabilidad diaria de llevar a cabo un menú. **Sus intereses son distintos a los míos**, aunque a las dos nos encante el tiramisú...”

En general yo diría –continúa María José- que es importante **aprender a hacer las recetas básicas** de todos los días para luego poco a poco ir haciendo platos y presentaciones más novedosas. Internet es una fuente inagotable para aprender: blogs, video recetas, tutoriales...Es importante **ser ordenado** e ir archivando las recetas que nos salen bien, anotar lo que hemos cambiado, añadido...Hoy en día **recopilar recetas es muy sencillo**. Casi todos los dispositivos: móviles, tabletas...tienen la opción de archivar las recetas y tenerlas siempre a mano. Aunque a los principiantes yo les recomendaría **comenzar con un libro de recetas básico** y por supuesto, **pedir consejo/ recetas / trucos** a las personas más allegadas. No hay nada como una receta familiar para ponerse el delantal por primera vez”.

“Para mí es una buena idea adentrarse en la cocina **con pies de plomo** –concluye Ricardo de cocina.es- para no acabar tirando el mandil al suelo antes de tiempo; es decir, **aprender primero a hacer lo esencial** con verdadera maestría (una salsa bechamel perfecta, una tortilla francesa espectacular, un puré de patatas como es debido, un bizcocho básico inmejorable, etc.), antes de ponerse a experimentar con el alginato. Como buen novato en la cocina que me considero, intento llevarlo a cabo en mi día a día”.

7



¿Saber cocinar es saber comer?

Sin técnicas básicas no hay buen comer. Después, nada como productos de casa o de proximidad para una cocina sencilla y sabrosa. Y cocinar según las necesidades de cada cual. Dietas: ¡prohibido! Hay que aprender a cocinar.

Cocinar es conectar con los alimentos

“Es cierto que ahora hay una tendencia que es a la hora de cocinar tener en cuenta **los consejos de los expertos nutricionistas** –reconoce Su de webosfritos-, cosa que me parece más que oportuna: cuanto más estemos formados todos, mucho mejor.

Pero no quiero dejar de mencionar **a la cocina de siempre y su lógica aplastante** –continúa-. Por ejemplo mi madre siempre nos ponía de pequeñas lentejas, un pescado de segundo y zumo de naranja, ella no sabía nada de nutrición a nivel técnico, pero de esta manera la vitamina C era óptima para la correcta absorción del calcio”.

“Siempre comemos de forma variada, tal y como aprendí en casa –explica Pamela de unodedos-. Pescados frescos al menos dos veces por semana, incluyo verduras o ensalada en cada comida, no tomamos productos procesados y por supuesto **nunca entran en casa comidas precocinadas**. La carne roja la tomamos muy pocas veces al mes y la blanca, un par de veces por semana como mucho. No faltan las legumbres, tan necesarias, y de vez en cuando, cada dos semanas más o menos, arroz y pasta. **Esta es mi organización**.”

En mi infancia todos los productos eran de casa -continúa Pamela-, menos los pescados porque vivíamos en interior. Tanto las carnes, como las verduras y huevos eran propias o de familia cercana, así que ahora que vivo en una gran ciudad **busco productos de productores locales o ecológicos**, pero no acudo al supermercado a comprarlos. La compra lleva mucho más tiempo porque vamos a varios sitios, pero tu salud te lo agradecerá”.

“Mucho antes que se hablará de km 0 –corroborar Fina de CuinaCinc- aprendí de mis abuelos el valor y el esfuerzo de conseguir un tomate sin *ninguna malura* (plaga) que lo estropeará antes de llegar a la mesa. Esta es mi pequeña contribución con mi blog: **transmitir ese saber que no está escrito en ningún lugar** porque se ha vivido. ¿Qué luna es la mejor para plantar esta hortaliza?, ¿cuándo debemos recolectarla o cómo mejorarla?”

Mi comida diaria no es de festín, en general es sobria y sencilla –continúa-. Mi *trinxant* estaría en contra de todos los dietistas pero es un placer supremo y sencillo esta receta de pagès. Prefiero una patata del huerto de casa, buena, hervida, y unas acelgas con un hilo de aceite de oliva extra virgen de oliveras milenarias al mejor de los manjares. Aunque siempre hay un tiempo para cada cosa. Soy sencilla y a la vez puedo emocionarme ante una preparación, un trato o una copa de vino después de visitar unas bodegas”.



"Para comer bien y sano hay que saber cocinar, si no te verás limitado a la típica ensalada y la pechuga de pollo a la plancha". Javirecetas



Descubrir la nueva cocina sin grasa

“Yo me inicié con profesionales de la cocina –recuerda Raúl de El Oso con Botas- y aprendí desde el principio a **balancear todos los ingredientes**, empezando por las grasas. Creo que tuve profesores conscientes de la necesidad de una buena alimentación. De todas maneras, hay cosas que han ido cambiando, como por ejemplo la sustitución de azúcares naturales o el uso de harinas menos refinadas.

Últimamente me interesa la cocina **con muy poca cocción** y muy poca manipulación para respetar y aprovechar las propiedades de cada ingrediente al máximo”.

“Yo personalmente –reconoce Javirecetas- **intento no pasarme con la grasa y el azúcar** en las recetas, aunque hay ocasiones en que es imprescindible usar por ejemplo un poco de manteca de cerdo para conseguir un sabor particular. En esos casos pienso que siendo algo excepcional, no hay que dejar de usar casi ningún producto a menos que seas alérgico o no te siente bien”.

“En mi caso –repasa María José de pasenydegusten-, **he aprendido con el paso del tiempo** a comprar los productos de temporada, a no abusar de los fritos, procuro evitar toda la bollería industrial, tengo cuidado con el aceite, cuando puedo compro en el mercado... pero no se me caen los anillos por decir que muero por una buena hamburguesa, que unas patatas fritas con croquetas... me vuelven loca, y que de vez en cuando me como un Donut que me sabe a gloria.

Conseguir una comida sin grasa pero que esté sabrosa y sea apetecible ha sido mi batalla este último año –reconoce María José-. Estar a dieta es muy duro y eso de ensalada y pechuga de pollo a la plancha pone de mal humor a cualquiera. Hacer la salsa de tomate con menos aceite, platos de legumbre sin tanta grasa, sopas y cremas más ligeras, han hecho posible mantener la balanza a raya y poder seguir disfrutando de cada comida”.

“Creo que cocinar y comer son dos cosas distintas –distingue Ricardo de cocina.es-, aunque yo soy de los que piensan que en la consideración de toda buena receta debería valorarse, por encima de cualquier otro factor, **el respeto a la materia prima y la riqueza nutricional** de lo que se cocina. Para mí, comer significa alimentarme y nutrirme en primer lugar; y gozarlo sensorialmente en segundo lugar. Conseguir ambos efectos en el comensal es, tal vez, la mayor aspiración para quien cocina”.

Puedes ampliar información sobre este tema en
en <http://www.lecuine.com/blog/aprende-a-cocinar-vii>



"Todos somos (o acabamos siendo tarde o temprano) lo que comemos". Ricardo, cocina.es



88



Una receta para seducir...

Hora de confesar:

¿Quiénes de vosotros no habéis entrado en la cocina salvo para seducir? ¿Cuántos de vosotros habéis sido conquistados por el estómago? ¿Con cuántas comidas habéis celebrado el amor?



Qué variadas formas de seducir...

“Por supuesto que he usado la cocina para seducir –exclama Raúl de El Oso con Botas-, **lo hago constantemente**. Me gusta que la gente se sienta a gusto y en más de alguna ocasión he cosechado verdaderos orgasmos culinarios en mis comensales... ¡No os confundáis con el término que os veo venir!”.

“Al contrario, me sedujeron a mí –confiesa Su de webosfritos-. El srwebos, siendo novietes recientes, **me invitó a comer a su piso de estudiante**, me puso una tortilla de patata recién hecha, una hermosa chuleta de Sajonia con puré de manzana y un helado. ¡Me supo a gloria! Eso sí, no me dejó pasar a ver la cacharrería que había montado en la cocina. En ese momento dije, este chico promete, y desde entonces han pasado ya más de 26 años...”.

“Pues creo que nunca lo he hecho –acepta Javirecetas-. Empecé a cocinar casi a la vez que empezaba a salir con la que hoy es mi mujer, así que **ya estaba en el bote** cuando solo le hacía macarrones, jajajaja!!!!”.

“**Mi familia está seducida hace mucho ya** –afirma Pamela de unodedos-. ;) Bromas aparte, sin intención alguna, la otra mitad del blog, Joseba, **se quedó abducido hace mucho tiempo**. Para su fortuna, que le gusta comer bien como buen vasco que es, le acompaña una loca del comer y cocinar que ‘guisa como una abuela’ según sus palabras”.

“Pues yo **intento hacerlo a diario** –insiste Ricardo de cocina.es-, aunque más que seducir, me planteo siempre el reto de **conseguir una sonrisa o un momento de placer** sin duda merecido por quien come codo a codo conmigo. Sin embargo, no recuerdo en mi vida una escena como las de las clásicas seducciones de película con una cena de por medio, un anillo entre las manos...”.

Correr por los pasillos de casa a altas horas de la madrugada –continúa Ricardo- para hacer un biberón con la temperatura exacta y el punto de cereal adecuado, es, tal vez, **el mejor anhelo de seducción gastronómica** que he vivido en mis carnes en los últimos meses. ¡Y me encanta! :-)”.

“Para seducir NO –concluye María José de pasenydegusten-, pero **para celebrar, para despedir, para acompañar, para dar la bienvenida**, para echar unas risas, para ver un partido, para dar una noticia importante, para disfrutar de los que están lejos y vienen a visitarnos, para darme un capricho....para todas estas cosas de la vida, Sí he utilizado la cocina y por cierto, **siempre con buenos resultados**.”.

He dado mis recetas por WhatsApp, por correo electrónico, por teléfono y hasta en servilletas de papel. **Las recetas no nos pertenecen**, son para compartirlas y que todo el mundo pueda disfrutarlas, al menos yo soy de esa opinión”.

Puedes ampliar información sobre este tema en
en <http://www.lecuine.com/blog/aprende-a-cocinar-viii>



Aprende a cocinar

Métodos y trucos de grandes bloggers para mejorar tu cocina.

Lecuine
LECUINE.COM