

Cocina

Daniel Moreno Medina

Como lugar es donde todo lo que importa comienza, donde se desarrollan de verdad las fiestas caseras, donde más aprendí cuando era niño.

Como imperativo exhorta al amor propio, al orden afable y a la cohesión personal e interrelacional.

Huevos Pochados

Si los huevos, o quien los cocine, no están muy frescos: moldes, no de papel, el horno a 180°C, una cucharada de agua y un huevo por molde durante 11 minutos.

Para los días valientes: una olla grande con abundante agua a 80°C, huevos cascados sobre una espumadera o colador, depositados suavemente en el agua. A los 4 minutos habrá que pescarlos con cuidado.

Espera

Pon el fuego suave,
cocina despacio.
No permitas a la prisa
que queme tu bocado.

Haz una sola cosa,
una cada vez.
No permitas que la prisa
te lleve a ningún lado.

Escucha atentamente,
haz caso a las palabras.
No permitas que la prisa
entienda lo no hablado.

Ordena

No es perdido
el tiempo
si deja
el corazón tranquilo
y la panza llena.

Del contento y color
de una cuidada
disposición
nace, casi sin querer,
un plato lleno
de emoción.

Reza

Diálogo desde dentro
al sonido de las sartenes,
sin camino marcado.

Sin esperar nada,
todo se da.
Sin palabras,
la idea se forma.

Salteando verdura,
sin formular pregunta,
la respuesta aparece.

Salsa Holandesa

1 yema grande
1 cucharada chiquita de zumo de limón
1/2 cucharada de agua fría
1 pizca de sal
75 gramos de mantequilla

Calienta la mantequilla en un cazo hasta que esté líquida.

Separa la espuma que tenga y aparta.

En un bol de metal o cristal mezcla y bate las yemas, el agua, el limón y la sal.

Calienta un cazo con agua y pon el bol encima.

Bate con varillas, mientras vas añadiendo la mantequilla.

Sigue un rato hasta que esté bien ligado.

Sigue un poco más.

Ya está listo.

Inventa

De seguir el camino
llegarás, sin duda,
al final a tu destino.

De seguir las recetas
llegarás, con suerte,
a los mismos sabores.

El camino invisible
del no medir
te llevará a entenderlos.

Amasa

Carne, masa, materia.
De la acción de las manos,
los ingredientes transmutan
y nos traen algo nuevo.

La masa ya conoce
qué forma tendrá el pan.

Nuestra fuerza,
nuestros movimientos
al manipular,
únicamente hacen la masa
despertar.

Mira

Vemos a veces
cómo los ingredientes
se vuelven plato.

Que nuestra acción
no es necesaria
para que se lleve a cabo.

A veces,
observar,
incluso sin nosotros,
es parte de la receta.

Muffins Ingleses

500 gramos de harina
10 gramos de sal
4 gramos de levadura en polvo
60 gramos de mantequilla
150 mililitros de leche
150 mililitros de agua

Saca la mantequilla de la nevera. Mezcla la harina, la levadura, el azúcar y por último la sal en un bol. Calienta el agua y la leche en un cazo a fuego lento. Sácalo del fuego cuando al introducir el dedo no sientas nada. En todas partes te dirán que echas el líquido poco a poco. Hazlo como te resulte más divertido. Sigue mezclando y amasando con las manos hasta que casi se pueda despegar fácilmente de los dedos. Añade la mantequilla y sigue amasando, golpeando y enrollando, en el mismo bol si no quieres manchar mucho. Cuando después de mucho estirar, doblar y apretar la masa sea homogénea y se pueda alargar sin que se rompa, ya está lista para reposar en el bol tapado con un trapo. Divide la masa en pedazos, seis o diez son unos buenos números. Haz bolas y aplástalas después. Hazlos en la sartén ya bien caliente, pero bajando el fuego al ponerlos o en el horno a 180°C durante unos minutos hasta que queden de color tostado por arriba, sin que se lleguen a quemar, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Disfruta

Un guiso sin deleite
es mero instrumento.

Quien come solo para alimentarse
necesita un escarmiento.

La vida, sin placeres,
es solo sufrimiento.

Comparte

Cada instante
en el que vivimos
no es nuestro.
Pertenece también
a todas las personas
con las que lo compartimos.

Por grande que sea la olla,
si el caldo es solo para ti,
siempre será menos.

Vive

Sin olvidarte,
sin ocuparlo todo,
una vez terminada
y masticada la comida
seguir pensando
hasta la siguiente.

Llenando cada hueco
como se llena un plato,
ni mucho ni poco,
delicioso y esmerado,
cuidando que llegue
cada momento
siempre en el presente.

Huevos Benedict

Pon unas tiras de bacon en el horno hasta que no puedas resistir el olor en la cocina. Si te gusta crujiente espera un poco más y te lo agradecerás.

Abre un muffin, coloca una loncha de bacon, un huevo pochado y riega con abundante salsa holandesa. Unas patatas fritas al lado completan una comida para celebrar que estamos vivos.