

Medio: Revista

Sección: Primer Plano

Espacio: 875,7 cm²

ACTUALIDAD ECONÓMICA

12 de mayo de 2005

Audiencia: 38.808

Difusión: 22.697

Valor Publicitario: 9.680,36 €



■ SENTIRSE BIEN



FLORES PARA TODOS LOS GUSTOS

Rosas y nardos son algunos de los manjares florales que se pueden degustar en esta época.

El chef Francisco Roncero ha creado para Actualidad Económica un menú que degusta Fausto González, consejero delegado de Bodegas Martúe.

NOEMÍ GÓMEZ

FOTOS: FERNANDO LÓPEZ

Decoran, huelen bien y son perfectas para regalar en cualquier ocasión. Pero éstas no son las únicas cualidades de las flores. Su mayor secreto es que van camino de convertirse en un verdadero manjar, pues cocineros de élite como Ferrán Adrià las incorporan en algunos de

sus platos estrella. Si quieres disfrutar de un festival gastronómico de color y sabor, ésta es tu oportunidad, porque la primavera y el principio del verano son las épocas idóneas para saborear flores.

Varios documentos de la Antigüedad atestiguan el uso de rosas, pensamientos o jazmines en la comida, aunque en España la tendencia ha lle-

gado tarde. Desde hace dos años, se incluyen de forma habitual recetas con flores en la carta de los restaurantes más prestigiosos. Y para demostrar que las flores no son sólo un deleite para la vista sino también para el gusto, Francisco Roncero, jefe de cocina de La Terraza del Casino de Madrid, ha elaborado un menú especial para Actualidad Económica que se

BUQUÉ DE FRUTAS Y VERDURAS

Ingredientes:

Mango, piña, fresitas del bosque, frambuesas, moras, frutas de la pasión, calabacín, guisantes, maíz, zanahorias, espárrago triguero, pensamientos, flor de almendro, albahaca y menta.

Elaboración:

Laminar el mango, la piña y la fruta de la pasión y mezclarlas con las frambuesas, las moras y las fresas. Cocer el calabacín y la zanahoria pelada y laminarlos; pelar los espárragos y cocerlos y cocer después los guisantes. Hacer un buqué (pequeño ramo) en el plato con las frutas y las verduras y terminarlo con las hierbas y flores.



UN MENÚ POCO CONVENCIONAL

Francisco Roncero, jefe de cocina de La Terraza del Casino de Madrid, le enseña a Fausto González, consejero delegado de Bodegas Martúe La Guardia, el menú con flores que preparó para Actualidad Económica. El resultado fue nutritivo y muy vistoso.

ha lanzado a probar Fausto González, consejero delegado de Bodegas Martúe La Guardia.

La cita es en el restaurante La Terraza del Casino, que cuenta con una estrella Michelin y está ubicado en uno de los edificios más hermosos del centro de la capital. Fausto degustó exquisi-

tes como ventresca de atún con piña a los anisados con flor de lavanda, de hinojo y de albahaca, y hierbas como el estragón. "He sacado todo el sabor de las flores y luego ha predominado el de las hierbas anisadas. Tengo la boca fresca y el sabor dura mucho", dice Fausto.

Las flores, que se utilizan sobre todo como aderezo en los platos y no encarecen su precio, aportan aroma, sabor y frescura. Ferrán Adrià, propietario de El Bulli, el templo de los gourmets, las utiliza en aperitivos, platos principales y postres. "Cada una tiene su gusto particular. La flor de borraja,...



CABRITO CON PENSAMIENTO

Ingredientes:

Ventresca de cabrito, bolsas de vacío, aceite de oliva de 1 grado, cilantro fresco, estragón fresco, albahaca, menta, flor de pepino, flor de membrillo, pensamientos, miel de romero, comino, pimienta negra grano, sal y jugo de carne.

Elaboración:

Cortar las dos piezas de ventresca en cuatro trozos, embadurnarlos con un poco de aceite de oliva y colocarlas en bolsas de vacío. Cocer al roner (termo de cocción) a 65 grados durante 15 horas y enfriar las bolsas con hielo. Sacar las ventrescas de las bolsas y recuperar el jugo; salpimentar y marcar las ventrescas por el lado de la piel en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiecen a dorarse, añadir el jugo de las bolsas y colocar dos puntos de miel en las ventrescas para que se caramelicé. Acompañar con la ensalada de hierbas y flores.



LAVANDA PARA EL ATÚN

Ingredientes:

Ventresca, piña, perifollo, estragón fresco, menta, hinojo, eneldo fresco, anís molido, aceite de girasol, jengibre, jugo de carne, flor de lavanda, flor de hinojo y flor de albahaca.

Elaboración:

Cortar los extremos de una piña, dividir la pieza en cuatro gajos y retirar el corazón. Laminar a lo largo en la máquina cortadora de fiambres. Adornar cuatro láminas de piña cruda con las hierbas y flores y terminar con el anís en polvo y el aceite de jengibre. Éste se obtiene troceando el jengibre en fragmentos gruesos e introduciéndolos junto al aceite de girasol en una bolsa de vacío. Cocerlo a 70 grados durante tres horas en el roner (un aparato para cocinar al vacío), enfriar y guardarlo colado. Después, dorar la ventresca de atún dejando el corazón rojo. Cortar el jugo de carne reducido con el aceite de jengibre y salsear el conjunto.

...por ejemplo, te puede recordar al de la ostra", apunta Adrià. Francisco Roncero suele tratar las flores en crudo, aunque también las prepara en tempura, es decir, fritas. "Las rosas y la flor de sauco son perfectas para freír", explica. También se pueden cocer. José Quintana, jefe de cocina del restaurante Torrijos de Valencia, afirma que "un plato muy bueno son los pétalos de rosa cortados en juliana (en pequeños trozos) y luego escaldados". Otra de sus recomendaciones son los buñuelos de

flor de borraja o de flor de acacia. Si ya se te empieza a hacer la boca agua y quieres poner a prueba tus dotes culinarias para sorprender con guisos que huelen a las mil maravillas, no te lances a la floristería porque no encontrarás todas las flores que se cocinan en los restaurantes. Los cocineros suelen encargarlas en locales especializados que se dedican a cultivarlas para su consumo, porque para poder comerlas no tienen que estar tratadas con insecticidas. Por eso, en las floris-

DÓNDE PROBARLAS

RESTAURANTES:

La Terraza del Casino (Madrid)
Casino de Madrid. C/Alcalá, 15
Tel.: 91 532 12 75
Precios: lomo de atún con piña a los anisados y a la lavanda, 21 euros.

El Bulli (Rosas, Gerona)
C/Cala Montjoi s/n
Tel.: 972 15 04 57
Precios: se sirve un menú degustación completo por 155 euros.

Torrijos (Valencia)
C/Doctor Sumsi, 4
Tel.: 96 373 29 49
Precios: ravioli de parmesano con espárragos y rosas, 14 euros.

Med (Torremolinos, Málaga)
C/Las Mercedes, 12, 2º
Tel.: 95 205 88 30
Precios: ensalada de atún marinado con tirabeques (guisantes) y pensamientos, 15 euros.

terías hay que encargarlas de un día para otro advirtiéndole que se van a consumir. Lo más sencillo de conseguir en estas tiendas son rosas, nardos, pensamientos y claveles enanos. "En casa, lo más fácil es utilizarlas para ensaladas. Cualquier flor aromática, como la del pepino, es perfecta", comenta Roncero.

Preparación

Para cocinar las flores, la primera recomendación es quitar los pistilos para evitar que den un sabor amargo al plato. Después, lavarlas con mucho cuidado para que no se estropeen. Lo mejor es rociarlas con muy poca cantidad de agua utilizando, por ejemplo, un vaporizador. Una vez limpias, hay que secarlas bien y meterlas en la nevera con un papel absorbente por encima. No sólo estarán riquísimas, sino que algunas, como la flor de ajo, favorecen la circulación. Además, no contienen calorías ni grasas, por lo que son ideales para que la *operación bikini* no sea tan dura.

✉ ngomez@recoletos.es

EN LA RED

Si quieres conocer las recetas completas visita
www.actualidadeconomica.es