

"A Joan le gusta mi ensalada con manzana, nueces y apio, y las sardinas"

MONTSERRAT FONTANÉ
cocinera de Can Roca (Girona)
y madre de **JOAN ROCA**, chef de
El Celler de Can Roca (Girona)

La madre del mejor cocinero del mundo recuerda que "cuando Joan tenía 12 años nos dijo que quería ser cocinero y le tuvimos que encargar una chaquetilla a medida porque no había de su talla". Ahora Montserrat cada día da de comer a sus tres hijos, a sus 45 empleados y a unos 120 comensales. Para Joan, la comida de su madre es la mejor del mundo: "Sus recetas se han quedado grabadas en mi memoria gustativa". Y afirma que "hay muchas cosas de El Celler que se pueden comer en una tartera".



ESPECIAL
VIDA SANA

SOCIEDAD EL AUGE DE LA FIAMBRERA

QUÉ PONEN LAS MADRES DE LOS CHEFS EN SUS TARTERAS

Seis de cada 10 españoles comen de tartera sin importar su clase social ni su edad. Los chefs más prestigiosos se suman a esta tendencia en alza: MAGAZINE ha pedido a las madres, y a un padre, de siete cocineros, que preparen una a sus hijos para llevarse al trabajo, por María Tapia fotografías de Paola De Grenet

ESCABECHE DE CODORNIZ, HUMUS Y SARDINAS MARINADAS

INGREDIENTES: 2 codornices, aceite de oliva virgen, sal, pimienta negra, 200 g de harina, 100 g de ajo, 400 g de cebolla, 200 g de zanahoria, 250 g de tomate rallado, 120 g de vinagre de Jerez, tomillo, romero y 3 hojas de laurel. **ELABORACIÓN:** Limpiar las codornices y deshuesar los muslitos intentando formar un chupachús de carne. Salpimentar y enharinar. Freír en un

cazo con aceite hasta dorar bien, colocar sobre un papel absorbente y reservar. Por otro lado, pelar los ajos, las cebollas y las zanahorias y cortar. En un cazo con aceite pochar primero el ajo, luego agregar la cebolla, la zanahoria, el tomate rallado y, por último, el vinagre de Jerez, hasta reducir. Agregar aceite y dejar cocer 20 minutos. Verter en caliente sobre las su-

premas y los muslitos de codorniz, agregar el tomillo, el romero y el laurel. Una vez frío, reposar 24 horas en nevera. **HUMUS. INGREDIENTES:** 250 g de garbanzos cocidos, 35 g de mantequilla clarificada, agua de la cocción de los garbanzos, aceite de oliva, aceite de sésamo, ajo picado, zumo de limón, comino molido y sal. **ELABORACIÓN:** Colocar todos los ingredientes en

un recipiente y triturar hasta obtener una crema bien lisa. Reservar en nevera. **SARDINAS MARINADAS. INGREDIENTES:** 5 sardinas, un chorrito de vinagre, sal, 2 pimientos del piquillo y aceite de oliva. **ELABORACIÓN:** Limpiar y desespinar las sardinas. Mezclar el agua, el vinagre y la sal. Sumergir las sardinas y reservar en el frigorífico (4 horas). Colocar los pimien-

tos abiertos en una placa de horno cubiertos con aceite. Confitar a 100°C durante una hora. Dejar escurrir los lomos de sardina y los pimientos fríos y secar. Forrar un molde rectangular con film plástico. Colocar las sardinas y los pimientos formando capas superpuestas. Cerrar al vacío y congelar. Una vez descongelado, cortar en cuadrados.



Los tiempos han cambiado desde que los obreros empezaron a usar la tartera para comer a mitad de su jornada sin bajar del andamio allá por los años 40. Ya no son solo ellos quienes se la llevan al trabajo, y su uso tampoco se limita a los días de excursión. No importa la clase social ni la edad, cada vez son más quienes cargan con bolsas porta alimentos que albergan su personal menú de mediodía. Incluso muchos escolares se han visto obligados a llevar su propia fiambarrera en lugar de comer del *catering*

que se sirve en el comedor del colegio. La crisis, sí, otra vez ella, es en parte responsable de que seis de cada 10 españoles opten por prepararse la comida en casa en vez de pagar por un menú del día, cuyo precio medio, por ejemplo en la Comunidad de Madrid, es de 10,50 euros, según el Observatorio de Alimentación, Medio Ambiente y Salud y el Área de Calidad Alimentaria. No hay datos que recojan cuánto cuesta comer de tartera, pero los expertos señalan que la media rondaría los 4 euros.

La mala situación económica no es la única culpable; la falta de tiempo para ir a casa y apostar por una dieta sana son otros factores que han ayudado a que se produzca este fenómeno. Si no, que se lo pregunten a las madres de los universitarios que estudian fuera de su ciudad, porque ellas pueden llegar a convertirse en una especie de fábrica de tarteras con el fin de que sus hijos no ingieran cualquier cosa. Como corrobora Cecilia Díaz Méndez, profesora de la Universidad de Oviedo y especializada en Socio-

logía de la Alimentación y de Consumo, también ahora "la fiambarrera es un asunto de jóvenes estudiantes y, previsiblemente, detrás de ella hay una madre dedicada al hogar". Ellos comen bien gracias a los recipientes de sus madres, al igual que lo hacen los trabajadores con poco tiempo para almorzar pero sí ganas de alimentarse correctamente: "Nuestros estudios indican que comer sano es una prioridad para el mantenimiento de los hábitos alimentarios, así que la salud es un criterio que interviene en la deci- →



“A David le encanta mi botillo de León, es su plato favorito junto con mis croquetas”

ROSI IGLESIAS, ama de casa y madre de **DAVID MUÑOZ**, chef del restaurante *DiverXo* (Madrid)

“En mi casa nadie se dedica a la hostelería pero siempre entraban alimentos diferentes. Hace 20 años era raro que en una casa de Madrid se comiese botillo de León o jamón de pato”, afirma David. Su madre confiesa que siempre le

ha gustado “experimentar en la cocina y probar sabores nuevos”. Igual que a su hijo, que los usaba de conejillos de Indias: los viernes se ponía el mandil y cocinaba las recetas del libro de Josep M. Flo *Nueva cocina mediterránea*.



BOTILLO DE LEÓN

INGREDIENTES: 1 botillo de 1 kg, aproximadamente, 4 zanahorias, 5 patatas grandes, 1 repollo, 2 unidades de cayena y 2 chorizos. **ELABORACIÓN:** Lavar un poco el botillo bajo el agua del grifo. Introducirlo en una cacerola y cubrirlo de agua. Poner a cocer durante 45 minutos a fuego suave, junto con un par de unidades de cayena. Transcurrido ese tiempo, incorporar el repollo, previamente lavado y cor-

tado. Dejar cocer durante 10 minutos más aproximadamente a fuego suave y añadir las patatas enteras, las zanahorias cortadas en trozos grandes (previamente pelado todo) y el chorizo picante (si lo prefiere, puede ser no picante). Dejar cocer otros 40 o 45 minutos a fuego suave. Apagar, dejar reposar un par de minutos y retirar la grasa con una espátula. Servir la cantidad a su gusto.

sión de comer de fiamblera: comida casera y en un horario apropiado”, argumenta Díaz Méndez. Y no solo eso. “En España es más barato comer en casa que fuera, es previsible que sea además una estrategia de ahorro”, apunta.

Pero veamos qué dicen los datos acerca del auge de este envase. Un reciente informe realizado por la Federación de Usuarios-Consumidores Independientes (FUCI) recoge que el 37% de los españoles lleva tartera al trabajo, un 9% más que en su último estudio de 2010.

A pesar de su éxito de los últimos tiempos, su uso no es reciente. “Su origen está en nuestro actual horario laboral partido, único en Europa y que se remonta a las épocas del pluriempleo en la postguerra”, explica la socióloga. Puede que

la jornada partida fuese la impulsora de su utilización, pero, como hemos visto, en la actualidad existen otros factores que han hecho que las ventas se disparen. Joan Marc Pascual, director general de Valira, empresa especializada en recipientes de alimentos, confirma que “hay una tendencia al alza en la categoría de bolsas porta alimentos desde 2008”. Y la multinacional de envases de plástico Tupperware (cuyo nombre ha pasado a convertirse en el genérico que designa al envase) experimentó un crecimiento del 6% en 2012 y espera incrementar su facturación en 2013, siguiendo el comportamiento de los últimos años.

Sea por la razón que fuere, por ahorro, por una dieta equilibrada o por el tiempo, parece claro que como la comida de

casa, en tartera o en plato, no hay ninguna. Algo tendrán las recetas de mamá cuando hasta el mismísimo Joan Roca (director junto a sus dos hermanos de El Celler de Can Roca, que acaba de ser nombrado mejor restaurante del mundo), come a diario lo que tenga a bien preparar su madre en su restaurante Can Roca. **MAGAZINE** ha pedido a la matriarca del clan que elabore una fiamblera al mayor de sus hijos.

EL MEJOR CONTENIDO. Montserrat Fontané ha preparado “unas sardinas marinadas, una ensalada con manzana, nueces y apio, y escabeche de codornices”, explica. La madre de Oscar Velasco, chef de Santceloni (Madrid), también ha elegido sardinas escabechadas. “Me recuerdan a mis

años de infancia en Segovia, mi madre lo solía preparar cuando íbamos al campo”, relata el cocinero. Francis Paniago, el chef riojano hijo de Marisa Sánchez (Premio Nacional de Gastronomía), se traslada asimismo al pasado cuando rememora las tarteras que se elaboraban en su casa cuando iban a viajar en coche a Benidorm. “Mi madre hacía bocadillos de merluza a la romana, que me encantaban, y solomillitos escabechados”, se relame. Según confiesa la cocinera y madre del también Premio Nacional, “esa era la única forma de que Francis comiese pescado, era muy mal comedor y lo detestaba”.

Jesús Román, nutricionista de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, explica las razones por las que se tiende a preparar este



“Cuando la familia de Paco viene a casa, hago comida de más para que sobre y se lleven una tartera”

MARI PAZ FERNÁNDEZ, ama de casa y madre de **PACO RÓNCERO**, chef de La Terraza del Casino (Madrid)

“Los quichés y las tartas de manzana que preparaba Paco cuando empezó a cocinar estaban para chuparse los dedos. Y yo siempre que podía invitaba a mis amigas a merendar”, afirma Maria Paz. Ahora se pone nerviosa cuando su hijo va

a comer a casa y, para agradar a todos y que queden sobras, se pone a cocinar como una loca. A Mari Paz le encanta repartir recipientes entre toda la familia. Paco disfruta, sobre todo, comiendo “los guisos, la sopa y la carne”, relata.



FARDOS DE CALAMAR CON PISTO

INGREDIENTES: 1/2 pimiento rojo, 1/2 calabacín, 1/2 berenjena, 1/2 tomate, 1 cebolleta, 50 g perifollo, aceite de albahaca, 180 g calamares, 2 tiras de bacon, sal y pimienta. **ELABORACIÓN:** Los fardos: Limpiar los calamares y congelar envueltos en plástico. Limpiar el bacon y congelar. Descongelado, cortar en tiras finas. Cortar el calamar congelado en tiras finas disponiendo encima del bacon. El pisto: Cortar el calabacín y la

berenjena en dados. Escaldar, pelar y despepitarse el tomate y cortar en cuadrados al igual que el pimiento despepitado. Pelar la cebolleta y cortar a rodajas. Saltear las verduras por separado. Mezclar con cuidado y disponer en círculos en bandejas del horno. Marcar en la plancha a punto de sal los fardos. Terminar de calentar el pisto y los fardos en el horno. Emplatar y salsear con el aceite. Decorar con el perifollo deshojado.

tipo de recetas para comer fuera de casa: “Los escabeches son prácticamente semiconservas, ya que tienen una preparación culinaria intensa, y después se les añade vinagre. Por su parte, los rebozados, si se fríen bien, pueden conservarse razonablemente”. Sin embargo, advierte de que si se quedan dorados por fuera y un poco crudos por dentro “pueden estar más jugosos, pero no se habrá acabado con las posibles bacterias”.

Otras recetas no tan elaboradas pero que encajan muy bien para comer en un recipiente son los guisos. De hecho, es probable que más de uno recurra a sus sobras para el almuerzo del día siguiente. Recalanteadas y quizá mal conservadas, ¿podrían resultar contraproducentes? En opinión de Román, no: “Toda la

vida hemos comido ropavieja y no ha pasado nada. Lo fundamental es compensar en desayunos y cenas e intentar comer a lo largo de la semana todos los grupos de alimentos”.

Un guiso de los de toda la vida, unas lentejas con morro de cerdo, es lo que ha preparado el padre de Rodrigo de la Calle. Desde que se jubiló, Fernando tomó el testigo a su mujer en los fogones y a su hijo nunca le falta una tartera de su plato preferido. Si es de los que se decanta por uno de estos envases tome nota de lo dicho y recuerde el consejo del chef Ramón Freixa: “Verdura, pasta y ensaladas, pero siempre con el aliño separado. La cocina de tartera tiene que estar pensada para comérsela fría y que no sufra el paso de las horas” ❌

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS SÍMBOLOS DE LOS TUPPER?

En la base de los recipientes plásticos podemos encontrar unos dígitos dentro de un triángulo de flechas. Este significa que se trata de un envase reciclable, pero ¿y los números?



PETE
Poliétileno tereftalato. Es el más usado para envases de comida y botellas de agua. Evite la reutilización de estas.



HDPE
Poliétileno de alta densidad. Se usa en envases de productos de limpieza y también de leche, zumo, yogur o agua.



V
Vinílicos o cloruro de polivinilo. No apto para el contacto con alimentos. Desprende sustancias tóxicas.



LDPE
Poliétileno de baja densidad. Se emplea para botellas, bolsas para llevar comida y también congelarla.



PP
Polipropileno. Ideal para líquidos y alimentos calientes. Se emplea también en yogures, ketchup y otros productos.



PS
Poliestireno. Con el calor desprende sustancias tóxicas. Evite guardar comida en envases elaborados con este plástico.



OTROS
Con el 7 se designan plásticos empleados en elaborar DVD, gafas de sol... Evitar su uso con alimentos.



"Mi hijo come demasiadas frutas y verduras, por eso suelo prepararle platos contundentes"

FERNANDO DE LA CALLE, agricultor jubilado y padre de **RODRIGO DE LA CALLE**, chef del restaurante *Rodrigo de la Calle de Aranjuez* (Madrid)

La imagen de sus padres haciendo la comida está grabada en el recuerdo del "domesticador de vegetales", como se llama a sí mismo el chef. A Fernando le gusta cocinar: "Sigo una dieta variada, hago carne, guisos, huevos fritos y pimien-

tos, y también verdura". Rodrigo siempre quería *tripitir* de lentejas, pero se le atragantaba la coliflor. "Ahora sí me gusta, pero las madres suelen cocerla de más y por eso desprende ese olor a azufre tan desagradable", se defiende.



MORROS Y OREJA DE CERDO CON LENTEJAS

INGREDIENTES: 2 morros de cerdo, 1 vaso de vino blanco, 2 cebolletas, 1 taza de aceite, 1 litro de caldo de carne, 2-3 dientes de ajo, 1 bote de tomate triturado, laurel, comino, 2 huevos, harina, sal, pimienta y pimentón. **ELABORACIÓN:** Limpiar los morros con agua y escaldar varias veces desechando el agua cada vez que lo hacemos. Cocer los morros con cebolla, ajo, puerro, laurel y pimienta en grano durante dos horas a

fuego lento. Una vez cocidos, trocear y pasar por harina y huevo batido y freír hasta que queden bien dorados. Reservar. Para la salsa, hacer un refrito con las cebollas, los ajos y los tomates. Añadir el pimentón e incorporar el caldo y el vino y cocer durante 20 minutos. Incorporar los morros a la salsa y cocer, a fuego mínimo sin dejar de remover, durante 15 minutos. Si lo desea, puede servirlo mezclado con lentejas.

FOTOGRAFÍA: GUSTAVO GARCÍA / GUSTAVO GARCÍA

Y OTRAS RECETAS DE FIAMBRE...

ENSALADA DE SARDINAS ESCABECHADAS



MARÍA LUISA MARTÍN, ama de casa y madre de **ÓSCAR VELASCO**, chef del restaurante *Santceloni* (Madrid)

INGREDIENTES: 3 dientes de ajo, 250 g de cebolla, 100 g de zanahoria, 10 g de pimienta negra, 1 hoja de laurel, 1 cucharada pequeña de pimentón dulce, 1 rama de tomillo, aceite de oliva, vino blanco, vinagre de sidra, 1 kg de sardinas y 300 g de patatas. **ELABORACIÓN:** Freír en una cazuela los dientes de ajo y la pimienta hasta que doren. Añadir la cebolla en juliana y dejar 10 minutos. Incorporar la zanahoria cortada y dejar 5 minutos. Añadir el pimentón, el vinagre, el vino y el tomillo y hervir 10 minutos. Limpiar las sardinas e incorporar. Dejar a fuego suave 5 minutos. Reposar en la nevera 24 horas. Como guarnición, las patatas cocidas.



CANELÓN NEGRO DE BERENJENA Y QUINOA



DORI RIERA, cocinera del restaurante *Freixa Tradició* (Barcelona) y madre de **RAMÓN FREIXA**, chef del restaurante *Ramón Freixa Madrid* (Madrid)

INGREDIENTES: 3 berenjenas, 100 gr de quinoa, caldo de pollo y 6 láminas de pasta de tinta de calamar de 12x12 cm. **ELABORACIÓN:** Asar dos berenjenas al horno con un poco de aceite y la otra al fuego, para que coja sabor ahumado. Una vez asadas todas, pelar y hacer un puré con ellas. Por otro lado, cocer la quinoa en caldo de pollo durante 11 minutos. Mezclar la berenjena con la quinoa y salpimentar. Blanquear la pasta de tinta de calamar durante un minuto en agua hirviendo y refrescar con agua y hielos (se puede emplear pasta fresca de lasaña). Elaborar el canelón con la mezcla de la berenjena y la quinoa. Calentar en el horno a 180° durante tres minutos en el momento de servir.



SOLOMILLO CON ESCABECHE ENCEBOLLADO



MARISA PÉREZ, es Premio Nacional de Gastronomía y madre de **FRANCIS PANIEGO**, chef del restaurante del Hotel *Echaurren de Ezcaray* (La Rioja)

INGREDIENTES: Filetes de solomillo de ternera, sal, harina, 2 huevos, aceite de oliva, dos cebollas, un diente de ajo, un pimiento choricero, un chorrito de vinagre de Jerez y caldo de carne. **ELABORACIÓN:** Sazonar el solomillo, enharinar y pasar por huevo. Freír en aceite de oliva (no mucha cantidad). Una vez dorados los escalopines, retirar en una bandeja con papel absorbente. En el mismo aceite, pochar las cebollas picadas en juliana, un diente de ajo y un pimiento choricero troceado. Una vez que está todo pochado, añadir vinagre de jerez y caldo de carne. Dejar reducir y rectificar de sal. Añadir los filetes y dar un hervor.

