



Las flores que comimos siempre

LAS ALCACHOFAS FRITAS HAN SUSTITUIDO A LOS CENTROS DE MESA GRACIAS A SU ELABORADA Y CUIDADA PRESENTACIÓN

Un reportaje de *Caius Apicius*

DURANTE mucho tiempo las flores que se ponían conscientemente en la mesa eran las que formaban un centro decorativo que solía dificultar la visión y, en consecuencia, el diálogo con el comensal de enfrente. La mayoría de las veces aportaba aromas gratos, pero distorsionaban los que eran propios de los platos que iban sirviéndose. Digo “conscientemente”, porque también había flores en los platos, aunque pocos eran conscientes de ellos. Y no me refiero a esa clásica flor hecha con piel de tomate, horterada sublime pese a ser bienintencionada, con la que muchos cocineros decoraban sus creaciones, olvidando que, por sistema, todo lo que se pone en el plato debe poderse comer.

Vinieron luego las flores de calabacín rellenas, que mucha gente todavía mira con prevención. En el subconsciente colectivo lo de “no os comáis las margaritas” tiene aún su peso. Pero, poco a poco, lo que antes vendía la florista se fue abriendo un hueco en la verdulería. Yo recuerdo que la primera vez que comí pétalos (de pensamiento) fue en una comida que dio en uno de aquellos inolvidables certámenes de alta cocina de Gasteiz la gran cocinera Carme Ruscalleda.

Le comenté que, aunque muchas veces había tenido que tragarme mis pensamientos, era la primera vez que me proponían descaradamente

que me los comiera. Iban en una ensalada, lógicamente muy atractiva a la vista de todos. A partir de ahí, las flores de jardín, las que considerábamos solo ornamentales, llegaron a los platos. Bueno, quedan bonitas, a veces aportan un aroma (no siempre adecuado al resto de los ingredientes) y, en general, no saben a nada, o saben muy poco a algo.

COMESTIBLES Una cosa: si ustedes quieren poner flores comestibles en sus platos no salgan al jardín a cortarlas alegremente; pueden contener sustancias indeseables. Han de usar flores cultivadas expresamente para ser comidas. Esas flores acaban de llegar a la mesa, ya decimos. Pero comer flores, lo que se dice comer flores, se ha hecho toda la vida. O qué creen ustedes que son cosas tan cotidianas como la coliflor o la alcachofa, sino inflorescencias, o sea, flores, dicho en román paladino “en el cual suele el pueblo hablar a su vecino”, como

Si ustedes quieren poner flores comestibles en sus platos no salgan al jardín a cogerlas, ya que pueden tener sustancias indeseables

decía Berceo en el pasado siglo XIII.

Quedémonos con las alcachofas. La alcachofa es la inflorescencia de una especie de cardo, cuyo nombre científico es *Cynara scolymus*. No está muy claro su origen; tampoco desde cuándo goza del aprecio general. Aunque hay autores que afirman que ya figuran en pinturas egipcias, que eran el *kinara* de los antiguos griegos y que a los romanos también les gustaban, lo cierto es que ni Apicius ni Columela las mencionan para nada en sus obras.

Sí que sabemos que la palabra alcachofa (y sus equivalentes italiano y francés, *carciofo* y *artichaut*) deriva del árabe *ar-harsafa*. También que la primera referencia escrita en castellano data de 1432. Y aunque hay quien dice que los árabes la llevaron a Sicilia, otros estudiosos señalan que llegó a Italia, desde España, en el siglo XVI, y que fue Catalina de Médicis quien la llevó a Francia cuando casó con Enrique II.

CLAVELES Sucede que las alcachofas, tal y como llegan a casa, tienen un aspecto que, de recordar algo floral, está más cerca del capullo que de una flor reventon-

ta. Pero podemos convertir nuestras alcachofas en claveles. Les cuento cómo. Se trata de alcachofas fritas. Generalmente se presentan divididas en cuartos, o en mitades si son pequeñas o (para mí, mejor) cortadas en láminas en sentido horizontal. Pero para que las alcachofas parezcan de verdad flores hay que freírlas enteras. Bueno; casi. Ustedes supriman lo accesorio, o sea, las hojas externas y, en este caso, el tallo. Córtelas al ras del fondo. Denles otro corte horizontal más o menos a la mitad de su altura, o un pelín más alto.

Finalmente, procedan a forzar un poco la apertura de las hojas, de modo que no queden tan cerradas como vienen. Tengan moderadamente caliente en una sartén una generosa cantidad de aceite de oliva y vayan poniendo, tal cual, las alcachofas, con la parte abierta hacia abajo. Háganlas brevemente, cosa de un minuto o minuto y medio: no deben dorarse, sino mantener su color verde.

Denles la vuelta y háganlas dos minutos más por el lado de los fondos, vigilando siempre que el aceite no esté demasiado caliente para que no altere el color de nuestras flores. Aprovechen esta fase para, con dos tenedores, forzar más la apertura de las hojas, los pétalos, haciéndolas adoptar una figura que recuerda a la de un clavel reventón. Escúrranlas muy bien, pónganlas sobre papel absorbente para eliminar todo rastro de grasa y a la mesa con su correspondiente sal.

Y ahí tienen ustedes unas alcachofas con más aspecto floral que el habitual y con su sabor perfectamente nítido. Unas flores sobre cuya presencia en la mesa, ya lo verán, no cabe ningún tipo de discusiones. El problema es que las flores no se riegan con vino, ni siquiera las alcachofas, sino con agua. No sé. Prueben a acompañarlas con una buena manzanilla sanluqueña, ya que parecen claveles aunque verdes. ●

Trucos para tapar el mito de que tapear engorda

La clave está en saber seleccionar esta cocina en miniatura y no llegar a casa y volver a comer

GRANADA – El matrimonio entre la tapa y la bebida que se suele dar en los bares españoles no es necesariamente un hábito que engorde, según el catedrático Emilio Martínez de la Victoria, que apunta como clave saber seleccionar esta cocina en miniatura y también “no llegar a casa y volver a comer”. Ir de tapas o de pinchos, pagar por esta comida en miniatura o degustarla gratuitamente se ha convertido en una seña más de la cultura española, a la que se la ha sumado el sambenito de hábito que engorda y enemigo de cualquier dieta.

Pero como todo, depende. Martínez de la Victoria, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada y experto en nutrición, tranquiliza las malas conciencias tras un tapeo al subrayar que “unas son buenas y otras malas, como todo en la vida”. Según este experto, el placer de irse de tapas no tiene que estar reñido ni con los buenos hábitos nutricionales ni con la batalla contra el sobrepeso.

“Las tapas son pequeñas porciones de comida en miniatura y no tienen ningún problema nutricional si se sabe escoger”, subraya. La clave, detalla, consiste en recordar que “si te vas de tapas estás comiendo, no puedes llegar a casa y volver a comer. El tapeo engorda si se toma como algo adicional y se olvida que como mucho le sigue el postre, no otro menú”.

La combinación de la caña de cerveza con su tapa factura al año 12.000 millones de euros y sustenta 306.000 empleos en el país, según un estudio del sector cervecero y el Gobierno central, un matrimonio rentable que batalla contra la mala fama de sus consecuencias para los michelines y las “barrigas cerveceras”.

Para Martínez de la Victoria, las tapas tienen las mismas virtudes o defectos de la comida casera “y el acierto está en seleccionar lo que sea más adecuado nutricionalmente hablando y, especialmente, en adaptar el resto de las comidas del día a lo que se tomó en el bar”. “Si te tomas dos cañas con una tapa adecuada te tomas una fruta al llegar a casa y es una ingesta adecuada. Todo depende de los bares” detalla. – *María Ruiz*

Un delicioso y colorido plato de alcachofa. Foto: DEIA

