

AVES MARINADAS

SOKOA

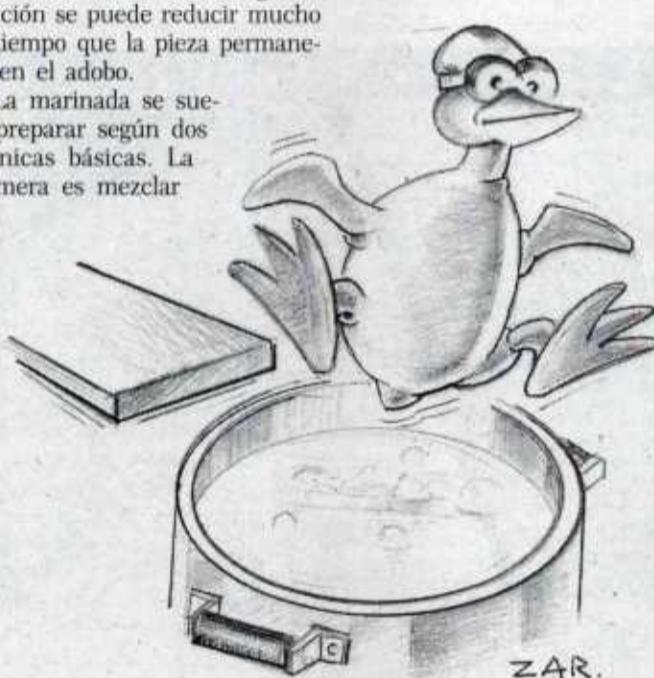
Un modo sutil y delicioso de dar sabor a las aves consiste en ponerlas a marinar antes de cocinarlas. Tradicionalmente, las marinadas, adobos o aliños se empleaban, sobre todo, con las piezas de caza, con el doble propósito de ablandar las carnes duras, que no siempre eran de la edad adecuada, y de suavizar algunos sabores montraces. Hoy en día, cuando la mayor parte de las aves que llegan a nuestra cocina provienen de explotaciones industriales, no suele ser necesario ablandar las carnes y menos aún restarles unos gustos que no tienen. Por el contrario, la función de la marinada debe ser añadir sabor a una materia prima en general insípida.

Una marinada clásica suele consistir en una mezcla de hierbas aromáticas, especias y otros condimentos como aceite, vino, vinagre y zumo de limón. La carne cruda absorbe sabores y los alimentos ácidos hacen que las fibras se ablanden. Cuando no es necesario insistir en la segunda función se puede reducir mucho el tiempo que la pieza permanece en el adobo.

La marinada se suele preparar según dos técnicas básicas. La primera es mezclar

aceite con hierbas y especias, y frotar la piel del ave con este pringue, dejándola luego reposar en un lugar fresco. Esto es lo que se llama una marinada seca, porque no contiene elementos acuosos (a lo sumo unas gotas de limón). La segunda es la marinada propiamente dicha o líquida. Consiste en sumergir las carnes en un baño ácido, que facilita la penetración de los aromas.

Una buena marinada, sea seca o líquida, es la que frecuentemente da gracia a un plato. En su composición no hay más límites que la imaginación del cocinero, que debe atravesarse a mezclar aromas y sabores como un pintor los colores. Para ello tiene a su disposición especias como el clavo o la pimienta, hierbas aromáticas desde el perejil al romero, cebollas, ajos, cebollinos, jengibres y una gama de elementos dulces o picantes que pueden cambiar complementariamente el carácter de un plato. Ensaya, por ejemplo, esta fórmula de pollo marinado y frito, en la que podéis cambiar los componentes hasta encontrar una mezcla que os satisfaga plenamente.



una Receta

Pollo marinado

Ingredientes: ● 1 pollo mediano troceado de la manera acostumbrada. Para la marinada: ● 4 cucharadas de aceite de oliva, ● 4 cucharadas de vinagre de jerez, ● 4 cucharadas de zumo de limón, ● 2 dientes de ajo picados, ● 1 cebolla pequeña cortada en anillos, ● 1 hoja de laurel, ● 1 cucharilla de tomillo, ● 4 granos de pimienta, ● 4 bayas de enebro, ● 4 semillas de cilantro.

Método: Poner los trozos de pollo en una bolsa de plástico y añadirle todos los elementos de la marinada. Cerrar. Manipular para que se empapen. Dejar reposar al menos durante dos horas en la nevera, dándole la vuelta dos o tres veces. Escurrir los trozos de pollo. Salpimentarlos y pasarlo por harina rebozándolos bien. Freírlos en aceite bien caliente hasta que se dore la piel. Ponerlos en una fuente refractaria y terminarlos de hacer en el horno a 180° C, durante al menos 15 minutos o hasta que pinchando salgan jugos claros. Servir el pollo con tomates cereza y una ensalada de escarola.

FRESAS, EL ORO DE HUELVA

CARMEN OTAEGUI

Con la primavera, la fresa -marrubi en euskera-, comienza a florecer y a venderse. Su estancia en los mercados, en estado natural, se prolongará hasta bien entrado el verano e incluso hasta el otoño en alguna de sus variedades. Durante muchos siglos, la única fresa conocida era la que crecía en los bosques de los países templados. Su cultivo apareció tardíamente, hacia el siglo XV, y se concentró en los jardines. Los fresones, que son las de gran tamaño, proceden de Chile, en donde las conocieron los españoles. El jesuita Padre Acosta hablaba de ellas como frutillas de Chile.

Su cultivo en Europa comenzó a desarrollarse cuando en 1713 llegaron las plantas de una especie americana indígena, de la que proceden las docenas de variedades que posteriormente se han cultivado en el Viejo Continente. Hoy en día, tras las numerosas experiencias agronómicas realizadas con ellas para mejorarlas, se calcula que ahora existen unas quinientas especies.

La fresa pertenece a la familia de las rosáceas driada y crece en casi todos los suelos, aunque las mejores cosechas se recogen en aquellos en los que predominan los elementos silíceos y arcillosos. De virtudes terapéuticas y poco calóricas (35%), aporta sales minerales y tiene un alto contenido de vitamina C. Italia y Francia son dos importantes productores, pero el primer puesto europeo lo ocupa España, siendo Huelva la comar-



ca más rica en esta fruta. Siempre ha sido famosa la fresa de Aranjuez, de tamaño pequeño pero de gusto suave y exquisito, pero actualmente son los campos onubenses los que se han convertido en un emporio de los cultivos de la fresa. De hecho, en la provincia andaluza se facturan 30.000 millones de pesetas anuales por este concepto.

No resulta extraño, por tanto, que se la conozca como el *oro rojo de Huelva*.

Aunque la fresa existe en Huelva desde tiempos lejanos, no alcanzó este aumento espectacular de la producción, en cantidad y calidad, hasta los comienzos de la década de los ochenta. Y esto ocurrió tras la importación, desde las huertas de California, de ciertas semillas que arraigaron rápidamente en Palos de la Frontera, Moguer,

Cartaya, San Bartolomé, Lepe y otras localidades de la zona litoral comprendida entre Ayamonte y Almonte. En pocos años, las superficies de cultivo pasaron de 500 hectáreas a más de 5.000 y a una producción anual media de 180.000 toneladas, que suponen casi el 90% de la oferta nacional.

Sin embargo, este pujante sector frutero se ha enfrentado a dos graves amenazas: la oposición de los agricultores franceses, que por medios, a veces violentos, tratan de proteger su producción interior, y las exportaciones a la Unión Europea desde Marruecos. Tomadas solas o con azúcar, nata, yogurt, helado, limón, naranja, vino o en bizcochos y tartas, las fresas resultan siempre deliciosas.

la Cesta de la Compra



	BILBAO	VITORIA	SAN SEBASTIAN	LOGRONO
Merluza	1.780-2.300 Kilo	1.900-2.900 Kilo	2.800-3.200 Kilo	2.600-2.900 Kilo
Gallo	680-880 Kilo	900-1.400 Kilo	1.000-1.300 Kilo	1.100-1.500 Kilo
Anchos	580-780 Kilo	450-780 Kilo	500-700 Kilo	700-900 Kilo
Calamar	1.100-1.400 Kilo	900-1.200 Kilo	1.400-1.600 Kilo	1.650 Kilo
Bonito	- Kilo	- Kilo	- Kilo	- Kilo
Lirio	380 Kilo	340-450 Kilo	- Kilo	400 Kilo
Chicharro	480-680 Kilo	450-750 Kilo	800-900 Kilo	450-550 Kilo
Sardina	280-300 Kilo	230-360 Kilo	500-550 Kilo	400-500 Kilo
Salmonetes	1.800-2.200 Kilo	1.800-2.600 Kilo	2.400-3.600 Kilo	1.900-2.000 Kilo
Conejo	650-700 Kilo	600-650 Kilo	599-720 Kilo	600-750 Kilo
Cordero de leche	1.200-1.500 Kilo	1.100 Kilo	1.400-1.650 Kilo	1.300-1.500 Kilo
Pollo	250-280 Kilo	250-280 Kilo	280-295 Kilo	275-350 Kilo
Filetes de buey	1.200-1.300 Kilo	1.000-1.100 Kilo	1.280-1.540 Kilo	1.250 Kilo
Brazuelo de ternera	1.100-1.200 Kilo	1.000 Kilo	1.200 Kilo	1.250-1.350 Kilo
Acelgas	80-100 Kilo	110-160 Kilo	100-125 Kilo	65-90 Kilo
Coliflor	180-200 Kilo	180-210 Kilo	225-250 Kilo	100-120 Kilo
Escarolas	Unidad	Unidad	Unidad	125 Unidad
Pimientos chorizeros	40 Unidad	40-45 Unidad	50 Unidad	65-85 Unidad
Pimientos de asar	180-300 Kilo	380 Kilo	340-425 Kilo	175-200 Kilo
Manzana golden	90-120 Kilo	98-120 Kilo	140-150 Kilo	75-125 Kilo
Mandarina	- Kilo	188-280 Kilo	- Kilo	75-125 Kilo
Granadas	- Kilo	- Kilo	- Kilo	- Kilo
Higos	- Kilo	- Kilo	- Kilo	- Kilo
Plátano	200-300 Kilo	190-240 Kilo	210-230 Kilo	200-260 Kilo
Uva	- Kilo	480 Kilo	490 Kilo	- Kilo