



Treinta recetas para la vida

Nicanor Martín Quiroga
Amado Ramírez Villafañez





ÍNDICE

- 6 Introducción
- 8 Para soñadores
- 10 Mollejas con fuciformis
- 12 Reduzca su inquietud
- 14 Vieira con brotes de lenteja
- 16 Si alguna vez se entristece
- 18 Ventresca de atún con cardamomo
- 20 Por si se aburre
- 22 Merluza de vinagreta de choriceros
- 24 Si está solo
- 26 Solomillo con aliño de tartar
- 28 Cuando no le quieran
- 30 Tartar de gamba con percebes
- 32 Una erótica
- 34 Almejas al cava con setas
- 36 Anímese a lo creativo
- 38 Yema de huevo con carpaccio de porcini
- 40 Algo elegante
- 42 Alcachofa con parmesano y trufa
- 44 Lo sencillo
- 16 Ensalada de quesos con vinagreta de avellana
- 18 Apueste por lo esnob
- 50 Crema de cebolla con foie a la plancha
- 52 Resistiendo
- 54 Chuletón de buey a las tres pimientos
- 56 Siga la tradición
- 58 Cadera de ciervo escabechada
- 60 Entusiasmados
- 62 Lengua de ternera a la plancha
- 64 Las propuestas divertidas

- 66 Chalotas de aperitivo
- 68 El valor de lo metódico
- 70 Alubia verdina con jabalí
- 72 La sagacidad admirable
- 74 Lomo de liebre con corazón de alcachofa
- 76 Para ambiciosos
- 78 Binomio de cigala y atún rojo
- 80 De espíritu paciente
- 82 Codorniz rellena de mostaza antigua
- 84 Rozando la osadía
- 86 Pasta rellena de rabo de toro
- 88 De habilidad manifiesta
- 90 Bombón de manitas de cerdo con boletus
- 92 Con el brillo de la inteligencia
- 94 Salmón con crema de calabaza
- 96 Un toque de rebeldía
- 98 Cadera de lechazo churro a la canela
- 100 Y pulcritud extrema
- 102 Huevas de lenguado con carabinero
- 104 Destacando la sobriedad
- 106 Trucha y cecina
- 108 Sin olvidar la exigencia
- 110 Salmonete con huevo al té
- 112 Provocar la armonía
- 114 Bacalao con crema de alcachofa
- 116 Desarrollando la atención
- 118 Calamar con tricolor de pimientos
- 120 Ofrezca algo amoroso
- 122 Pato con jengibre y almendra
- 124 Elevándose a lo sublime
- 136 Coco, zanahoria y vainilla





INTRODUCCIÓN

¿Existen recetas para la vida?

En un sentido estricto la respuesta es no. Aunque quizá no esté de más dictar algunas pautas debidamente “condimentadas” con la intuición, supongamos que experta, de un “maestro de cocina” que, además de deleitar a los anfitriones, susciten emociones de bienestar y armonía interiores que aproximen a los seguidores de este “receptorio” a lo inesperado y no por ello menos anhelado: el milagro de unos detallitos prácticos de felicidad que, seduciendo, logren variar el rumbo rutinario de lo cotidiano con una pizca de sorpresa.

Los hombres, desde la antigüedad más remota, consideramos que las soluciones al misterio del universo habitan en la cabeza o en el corazón y por eso olvidamos la importancia crucial que tienen los sentidos para entender aspectos ocultos de la realidad que podrían hacernos más felices y, con ello, un poquito más sabios.

El libro que presentamos pretende cierta cuadratura del círculo: fortalecer el espíritu invitando al lector a abrir sus ventanas a la vida. A esas sensaciones y sentimientos que, por temor o dudas sobre nuestra eficacia, permanecen demasiadas veces cerradas a cal y canto. El caso es que razonamos mucho y sentimos poco. Y la vida, nos guste o no, significa más sentir que pensar. Aunque sin duda lo mejor son las mezclas adecuadas de ambas disposiciones.

Un día tuve la idea de unir dos disciplinas de forma disparatada. Buscaba la creatividad a toda costa, y en ese investigar decidí unir algunos sencillos, que no simples, saberes sobre la conducta humana con otros conocimientos culinarios sobrios, modernos y no por ello menos contundentes.

Más en concreto, quise mezclar, batir, macerar, reposar y elaborar actitudes y rasgos, caracteres y temperamentos, cualidades y sensaciones de las personas, con sabores, olores, texturas, presencias e incluso sonidos de algunos manjares cuando son exquisitamente preparados.

Al principio parecía una idea un poco loca. Luego me empecé en darle cierta forma y planteé el reto a un gran especialista culinario que, entre sorprendido y encantado, se fue enganchando a la idea y decidió colaborar para hacerla viajar desde la imaginación y manifestarse en ese otro mundo que llamamos realidad.

Mi entusiasta acompañante en estas páginas se llama Nicanor, es un gran amigo mío y el responsable de los consejos para extasiarse con la belleza de los diferentes “toques” de las sugerencias gastronómicas que veréis en las páginas que siguen.

¡Buen provecho!

Amado Ramírez Villafáñez





PARA SOÑADORES

Ser especial es una faena. Lo diferente siempre rompe y destaca y a la vez hace que todos se fijen más en ello. Los árboles más bellos y robustos son los primeros que destacan en el bosque. Y, como consecuencia, los caprichosos se empeñan siempre en acapararlos para sí, con lo cual los separan de su hábitat natural.

La discreción es un valor que permite ir de incógnito por la vida, lo que implica un cierto margen de libertad.

Sin embargo, la vida significa aventura y atrevimiento e incluso un puntito de la sal de la osadía.

¿Podría conjugar ambas facetas sin caer en el caos y el desconcierto? ¡Inténtelo!

La clave está en los límites y para descubrirlos es preciso “afilar” mucho la atención. Así que... ¡ojo avizor! Actúe como si fuera un lince y no se distraiga en nimiedades.

Si realmente desea algo, debe creer y considerar que tiene poder para obtenerlo. ¿Quiere usted soñar? Fomente la confianza en sí mismo y sienta en el corazón y en cada fibra de su ser esa fuerza que permite imaginar que ya disfruta de bienes que aún no se han materializado; es un deber de cada mente positiva. Imaginar es la condición previa e imprescindible de la creatividad.

Porque es condición de la existencia que, aunque “nada es seguro... todo es posible”.

¿No se ha percatado de que le han condicionado en demasía para creer que no es merecedor de alcanzar logros increíbles y ha terminado por creérselo? ¡No se deje derrotar! ¡usted puede!

No permita que alguien le destruya su autoestima y comience a generar respeto por todos sus méritos.

Cuando usted quiera algo, primero imagine y después desee con toda su alma. Esos dos procesos los conoce todo el mundo y los pone en prác-

tica: cada ser siente y desea diferentes sueños, aunque luego la vida, en general, no les funciona. Quiero decir que no logran lo que desean.

¿A qué se debe esa falta de consideración que la vida parece tener con usted?

Lo que le falla es convencerse de que puede. Actitud que resulta imprescindible para que sus aspiraciones se materialicen.

Si no confía, creará un déficit de su capacidad para vivir los sueños como si fueran realidades. Y no le importe que por pensar así, le consideren un poco loco. ¡Pruebe!

Existe un secreto para alcanzar logros. No basta con sentir y querer. Cuando desee algo intensa, profunda y conscientemente debe notar en la boca del estómago la fuerza de la convicción emotiva con tal intensidad que le anime a pensar que es posible.

Confíe en que logrará lo que se ha propuesto y no se preocupe en absoluto del ¿cómo? o de qué manera, ni deje que su mente negativa le presente infinidad de obstáculos e inconvenientes. Trabaje en la dirección de sus deseos, despreocúpese y deje al universo la labor de obsequiarle con ellos. Límitese a usar su imaginación como un laboratorio de ensayos y proyectos, y visualice que lo que quiere es posible.

O, mejor aún, que su sueño ya se ha cumplido, ya que desde Einstein el tiempo es relativo y, como él y San Agustín aseguraron, sólo existe un presente del pasado, un presente del presente y un presente del futuro.

Por eso, todos los logros pueden manifestarse ahora. Ilusíonese, sueñe, considere que es posible y de algún modo favorecerá que ocurra.

Y mientras... siga soñando y pruebe esta receta especialmente diseñada para personas como usted, que cree en lo menos real y visible y se permite inventar la posibilidad de un mundo mejor.





Receta

MOLLEJAS CON FUCIFORMIS

Ingredientes:

300 g de mollejas de lechazo churro
80 g de seta fuciformis
1 manzana reineta
200 g de cuellos de lechazo
1 chorrito de vino blanco
Sal, pimienta y aceite de oliva

Elaboración:

Para el caldo, asamos los cuellos durante 1 h a 180° salpimentados y con un chorrito de aceite.

Seguidamente lo hervimos con 1 ½ l de agua, incorporamos las setas y lo dejamos reduciendo 40 min. Apartamos las setas y colamos el caldo.

Salteamos las mollejas salpimentadas, regamos con el vino blanco y un par de cucharadas de caldo, reducimos y reservamos en caliente.

Pelamos la manzana, la descorazonamos y la partimos en lonchas finas, las colocamos en un plato extendidas y tapadas en papel film y las metemos al microondas durante 1 ½ min.

Montaje:

Intercalamos en el plato las mollejas y las setas, las salseamos con el jugo resultante de saltear las mollejas. Acompañamos con la manzana fileteada a modo de milhojas.





REDUZCA SU INQUIETUD

Primero barra y airee su mente. Remueva los rincones donde siempre se acumulan problemas y tensiones y ventile lo más pulcramente que le sea posible toda clase de “atascos”.

Luego vuelva la mirada a la naturaleza y no se recree tanto en usted mismo y sus fatalidades.

Para conseguirlo abra bien los ojos, el olfato, el gusto y el tacto: recréese en la vida, que nada tiene que ver con la sociedad. La primera es todo lo natural que contiene el universo: el aire, el sol, las estrellas, los verdes prados, los ojos de un niño. La segunda, la sociedad, es la forma en que cada cultura ha organizado la vida de todos antes de nacer, para hacernos, supuestamente, hombres eficaces.

Por si acaso, no medite demasiado sobre lo anterior y añada una buena concentración en el presente, lo que implica olvidarse del pasado y centrarse, con sus cinco sentidos (¿o son seis?) en cada situación que le depara la vida al fluir. Especialmente en las más gratificantes. Empéñese en olvidar el pasado, especialmente todo tipo de traumas, rencores, malos rollos y aburrimientos y no especule tanto con el futuro, ni siquiera con el de la hipoteca.

Más tarde salga de paseo con personas de su agrado. Ya sabe que desde que los filósofos pensaron la conveniencia de meditar tres preguntas (¿quién soy?, ¿para qué estoy?, ¿adónde voy?), con la finalidad de alcanzar plenitud, los objetivos han variado substancialmente.

La mal llamada convivencia con los demás nos ha obligado, en tiempos tan individualistas, a modificar la segunda.

Con quién voy, es una pregunta más importante en este mundo contemporáneo, paradójicamente, tan mal comunicado.

Así que... vigile sus compañías: asegúrese de que las personas que frecuenta son agradables, positivas, altruistas, eficaces, cultas y, si puede ser, inteligentes y bellas. Si además son jóvenes eternos... ¡para qué le voy a contar! Lo que no importa demasiado es el orden de estas cualidades o si no tienen más dinero que el indispensable para vivir... bien.

Intente viajar y conocer mundo, aunque sea en patinete. Descubra sus propios rincones especiales de belleza, en el parque de su ciudad o en Estambul y no malgaste sus energías pensando bobadas de una forma rumiante y repetitiva.

Piense que cada segundo la mente tiene entre 5 y 9 imágenes mentales. Multiplique una de esas cifras, la que más le guste, por 360 (segundos por hora) y después por 24 horas que tiene el día y verá la cantidad de veces que su cerebro “patina” fijándose demasiado en las cosas negativas que tiene la vida.

Usted puede y debe intentar ser positivo. No lo demore.

A estos consejos, que no pretenden serlo, añada usted la acción creativa de preparar la receta que le adjunta nuestro maestro cocinero para estos casos: sedante, ligera, con un toque de gozoso bienestar.

