

Cadernos gastronómicos 34

Por fin chegou o Nadal: tempo de lecer, de alegría, de disfrutar da familia e dos amigos e amigas. Tempo para descansar e coller novos folgos para intentar afrontar con éxito a segunda avaliación.

Daquela, parécenos un momento súper oportuno para relaxarse na cociña elaborando algunhas comidas e sobremesas coas que podemos sorprender a nosa familia. É por iso que presentamos agora este xa clásico caderniño gastronómico do Mendiño no que vos deixamos algunhas receitas. E, nos momentos nos que esteades pendentes do forno sen facerdes outra cousa, podedes ler algúns dos breves textos que, acompañados dalgunha ilustración de Nadal, vos deixamos neste primeiro número do curso 2022-23.

Desexamos que gocedes de todo o que acocha este noso caderniño gastronómico e que vos animedes a participar no seguinte número, traendo das vosas casas ricas receitas e escribindo algunha historia ou mesmo debuxando.

Que pasedes un BO NADAL e que o ANINOVO veña cheo de ventura.

POLBO Á GRELLA CON ZAMBURIÑAS E GAMBAS

INGREDIENTES:

- 1) 3 ou 4 patas de polbo cocidas
- 2) 500 g de gambas crúas
- 3) 12 zamburiñas
- 4) 2 allos porros grandes
- 5) 1/2 cebola doce.
- 6) 100 ml de viño branco
- 7) 1 cullerada de tomate concentrado ou 2 culleradas de salsa de tomate
- 8) Sal
- 9) pementa negra.

ELABORACIÓN:

1. Pelamos as gambas crúas; separamos a casca do corpo e as cabezas nunha cunca.
2. Limpamos os porros, quitamos as follas externas que son máis feas, cortamos a parte verde e a base da raíz.
3. Cortamos os porros en láminas non moi grosas e fritímolos nunha pota baixa con 3 ou 4 culleradas de aceite de oliva.
4. Cando estea medio fritida, engadimos a cebola cortada irregularmente.
5. Botamos sal e pementa e deixamos pochar.
6. Engadimos o tomate concentrado ou salsa de tomate e o viño branco e deixamos evaporar.
7. Engadimos uns 500 ml de caldo, e trituramos todo.

Cadernos gastronómicos 34

8. Tapamos a pota e deixámola para despois .

9. Nunha prancha de fondo pesado, quentamos unha culler de sopa aceite a lume alto. Cortamos as patas de polbo pola metade cunhas tesoiras e despois en 2 ou 3 anacos horizontalmente e pasamos á prancha para que se doren ben. Repetimos a operación con todas as patas e trasladámolas a un prato.

10. Nesa mesma tixola, facemos as gambas e as zamburiñas e espolvoreamos con sal.

11. Servimos en cada prato o polbo, as gambas e as vieiras e cubrimos con abundante salsa.

Casa de Lucía Acuña

MEXILLÓNS EN SALSA DE VIEIRAS

INGREDIENTES:

- 2 quilos de mexillóns
- ½ quilo de cebola
- 200 ml. de aceite de oliva virxe extra
- 250 gr de tomate frito caseiro
- 80 ml. de vinagre de manzá
- Loureiro ao gusto
- Sal ao gusto

ELABORACIÓN:

1. Comezaremos limpando ben cun estropallo de aramio as cunchas dos mexillóns, retirándolles as barbas.
2. Seguidamente poñemos unha pota grande con catro dedos de auga e unha folla de loureiro e cocemos nela os mexillóns ata que as valvas abran.
3. Reservamos e, unha vez que estean temperados, retiramos a carne das cunchas.
4. Picamos a cebola miudiña.
5. Nunha pota grande quentamos o aceite e sofritimos nel a cebola durante 20 minutos a lume moi lento.
6. Engadimos o tomate frito e o vinagre de mazá e deixamos que coza outros cinco minutos. Rectificamos de sal.
7. Engadimos os mexillóns á pota e deixamos cocer todo xunto outros cinco minutos.
8. Servimos na pota ou nunha fonte colocando os mexillóns coa salsa de vieira dentro dalgunha valva.

Casa de Julia Alfaya

Cadernos gastronómicos 34

Estamos na época máis espectacular do ano. Marcos é un neno de nove anos que vive en Redondela, un pobo nas Rías Baixas, en Galicia.

A Marcos esta época facíalle especial ilusión, pois encantáballe estar coa familia, decorar a árbore, comer polvoróns e, sobre todo, abrir os agasallos. Ademais adoraba a Papá Noel. Adoitaba deixarlle ao carón da chimenea unhas bolachas caseiras que facía a súa nai todos os anos.

Ensinoulles aos seus amigos a carta que lle ía dar a Papá Noel e eles ríronse del. Dixéronlle que Papá Noel non existía, e que iso era unha parvada de nenos pequenos. Marcos comezou a chorar porque non entendía como os seus amigos podían desconfiar del e da existencia de Papá Noel. Enfadado, decidiu atopar unha maneira de demostrar que tiña razón, conseguíndoo.

A noite do 24 colleu ás escondidas o teléfono da nai e púxoo a gravar preto da árbore, pero ben escondidiño para que ninguén o puidese ver. Cando pola mañá colleu o móbil, non o podía crer: conseguira gravar a Papá Noel! Tiña unha estatura semellante á do seu pai, e a mesma cor de pelo, pero levaba unha vestimenta vermella e unha chea de agasallos. Ao día seguinte ensinúllelo aos compañeiros de clase e todos quedaron abraídos.

Julia Alfaya e Rachele Panella

CALABACÍNS RECHEOS DE VERDURAS AO FORNO

INGREDIENTES:

- 2 Calabacíns
- 1 pemento
- 1/2 cebola
- 1 allo porro
- Un pouco de brócoli
- 4 culleradas sopeiras de tomate frito
- queixo relado

ELABORACIÓN:

1. Cortamos os calabacíns ao longo. Vaciámoslle a carne deixando unha pouca e mais a pel.
2. Poñémolos no forno untados de aceite de oliva durante uns 15/20 minutos.
3. Cocemos o brócoli uns 5 minutos e, logo, escorré
4. molo.
5. Nunha tixola facemos o sofrito de verduras: pemento, cebola, allo porro, a carne do calabacín picada, o brócoli esmiuzado.
6. Cando estean as verduras pochadas, engadímoslle o tomate frito e botámoslle un chisco de sal e un pouquiño de pementa negra.
7. Incorporamos o sofrito ao calabacín.

Cadernos gastronómicos 34

8. Botámoslle o queixo relado por enriba e gratinamos uns minutos no forno.



María Victoria Opaso

SARGO AO FORNO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 sargo de ración por persoa
- Pemento vermello
- Pemento verde
- 1 tomate maduro
- Cebola
- Patacas
- Viño branco
- Aceite de oliva
- Pirixel picado

ELABORACIÓN:

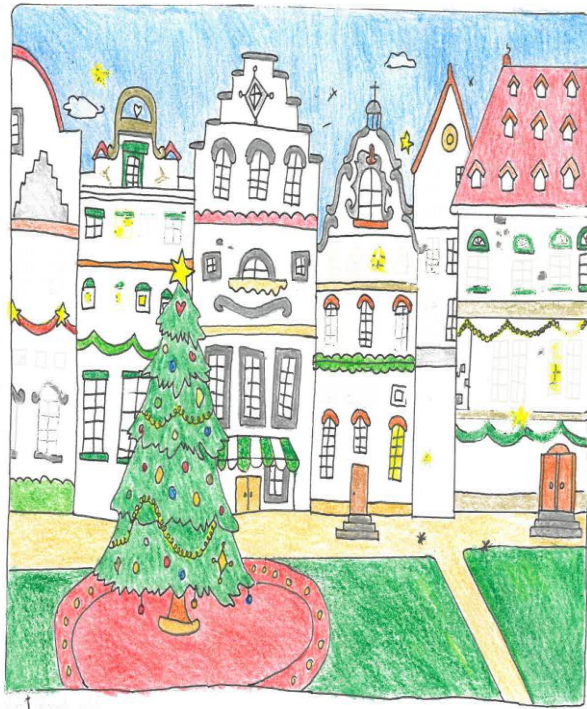
1. Imos preparar o sargo ao forno directamente nunha bandexa. Pero, previamente, imos darlle un punto de cocción a algún dos seus ingredientes para que queden máis suaves.
2. Nunha tixola poñemos un chorriño de aceite de oliva e engadiremos a cebola ben picadiña. Pocharemos todo uns minutos cun chisco de sal para que vaia sacando todo o líquido.
3. Deseguido, pelaremos e cortaremos os pementos, o vermello e o verde. Incorporaremos as cebolas e pocharemos todo xunto ata que estea todo ben tenro.
4. Pelaremos e cortaremos o tomate, para engadilo ao sofrito. Rectificaremos de sal e pementa para que todos os ingredientes queden ben integrados.
5. Pelaremos as patacas e cortarémolas en láminas. Poremos un chorriño de aceite e dorarémolas un poco.

Cadernos gastronómicos 34

6. Disporemos no fondo da bandexa de forno as patatas; derriba colocaremos as verduras, para rematar co sargo que estará preparado para cocíñarse.

7. Darémoslle un punto de hidratación poñendo un vaso de auga e deixaremos que se faga no forno.

Julia Amoedo



Julia Amoedo

En Italia, crese que as lentellas che traen diñeiro. E vouvos contar o que lle pasou á miña tía. A ela sempre lle pareceu unha parvada a lenda de comer lentellas en fin de ano. Sempre, ata o ano 2010. Lembro que o 31 de decembro dese ano, como é costume facer, antes de que togaran as doce da noite, comezamos a comer unhas culleradas de lentellas.

A miña tía negábase e dicía que era unha tradición absurda. Nós insistimos moitísimo, ata que, por fin, cedeu e aceptou comer unhas poucas.

Xa en xaneiro, estaba moi preocupada polo traballo. Tras a suba dos prezos, o seu salario comezaba a ser insuficiente. Entón comezou a buscar traballo noutras empresas para poder mellorar a súa situación económica.

Un día, chamouna a súa actual empresa e deulle unha noticia que poucas persoas teñen o privilexio de recibir: íana ascender. Iso implicaba unha notable subida do seu salario coa que podía, por fin, solucionar os seus problemas e preocupacións.

A partir dese momento, a miña tía toma todas as fins de ano unha cullerada de lentellas. Non sabe con seguridade se tivo esa sorte por comelas, pero non se vai arriscar nunca máis.

INGREDIENTES DAS LENTELLAS

- 250g de lentellas
- 30g de panceta en cubos
- 1 cebola en cubos

Cadernos gastronómicos 34

- 1 apio en cubos
- 1 cenoria en cubos
- Aceite de oliva
- Sal
- Pementa negra
- Salsa de tomate

ELABORACIÓN:

Primeiro hai que coller as lentellas crúas e deixalas en auga fría durante algunhas horas. Despois, hai que cortar en cubos pequenos (4mm) a cebola, o apio e a cenoria, poñéndoas a frixir.

Logo, hai que coller as lentellas que se deixaran previamente en auga e eliminar as que subiron ata a superficie, mentres, as outras hai que volver metelas en auga fría durante unha hora. Ás lentellas hai que engadir as verduras en cubos, o aceite e a panceta. Despois de 10 minutos, bótaselle a pulpa de tomate. Por último, hai que regular con sal e pementa negra e deixar cocer durante 10 minutos.

E así xa terás as lentellas típicas que se comen en Italia!

Casa de Rachele Panella

PESCADA Á BILBAÍNA

INGREDIENTES:

- 1 cola de pescada de un quilo aproximadamente
- 3 dentes de allo enteiros
- unha *guindilla*
- sal ao gusto
- aceite de oliva
- 10 ml. de vinagre branco

ELABORACIÓN:

1. Lavar a pescada, cortala en toros e salgala un pouco polas dúas caras.
2. Untar cun pouco de aceite de oliva unha tixola e, cando estea quente, botar os toros de pescada e deixas que se cociñen uns 7 minutos aproximadamente, dándolles a volta con coidado de que non rompan e déixalos uns minutos máis.
3. Noutra tixola máis pequena, quentar un pouco de aceite e botar os allos fileteados e a *guindilla*.
4. Cando estean douradas as láminas de allo, apartar a tixola do lume e engadirlle o vinagre.
5. Volver poñer a tixola ao lume uns 30 segundos para emulsionar o aceite e o vinagre.
6. Unha vez feita a salsa, botarlla por riba á pescada, que pode estar xa na bandexa preparada.

Casa de Pilar Cornes

Cadernos gastronómicos 34

Nunha fría mañá de inverno, concretamente a mañá do 24 de decembro, Manoliño espertou. Debruzouse na ventá e decatouse de que o chan estaba tinxido de branco. Estaba completamente cuberto de neve, mesmo as folerpiñas seguían a caer mentres el miraba abraiado. Baixou á cociña, onde a súa nai comezaba a preparar a cea do Nadal, un delicioso pavo cuxa receita herdara da súa nai.

Mentres almorzaba, a nai pediulle axuda para conseguir os ingredientes. O único que necesitaba era o pavo e uns ovos que lle encargara ao seu veciño. Tras rematar de vestirse co seu gorro e bufanda, Manoliño tirou cara á casa do seu veciño Victoriano. Cando chegou, petou e este abriulle. O veciño, que vira chegar o neno, xa tiña preparada a mercancía para que a levase. A Manoliño, ao decatarse da soidade do seu veciño, ocorréselle a idea de invitalo, pero antes tiña que consultalo coa súa nai. Correu cos ingredientes á casa e, ao chegar, preguntoulle se podía convidar a cear a Victoriano. A nai aceptou coa única condición de que axudase a facer a cea.

Manoliño, cheo de alegría, correu cara á casa do seu solitario veciño e contoulle a súa proposta. O veciño aceptou e, cun sorriso de orella a orella, díxolle que estaba de sorte xa que era un gran cociñeiro. A partir de aquí, camiñaron xuntos ata chegar a xunto da nai, que os estaba esperando na entrada da casa.

Con todo na mesa, e estando os catro preparados para comenzar a cociñar, Manoliño comezou a ler a listaxe de ingredientes para asegurarse de que non faltaba nada:

MIL FOLLAS DE PAVO

INGREDIENTES:

4 peitugas de pavo

- 100 ml de auga
- 100 ml de aceite de oliva
- 1/2 Coca-Cola
- 4 culleradas de vinagre
- Xamón ibérico
- Xamón lork
- Queixo
- Panceta
- Ameixas pasas
- 300g de ketchup
- 200g de cebola
- 50g de mostaza
- 30g de azucre
- 3 dentes de allo
- Ourego
- Comino
- Pementa
- Sal

ELABORACIÓN:

1. Estender as peitugas, adubalas con sal e pementa e colocar enriba

Cadernos gastronómicos 34

de cada unha catro lonchas por esta orde: xamón ibérico, xamón lork, queixo e panceta. Logo distribuír as ameixas.

2. Enrolar as peitugas como se fosen un brazo de xitano, apretando ben.

3. Envolver todo cunha rede ou un fío de cociña e atravesar o rolo cunha brocheta para que non se desfaga.

4. Picar os demais ingredientes da salsa e sofritir a 180° durante 15 minutos. Cando pasen 10 minutos, engadir os rolos de pavo e remover de vez en cando.

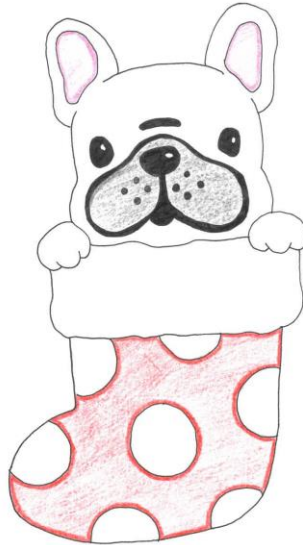
5. Ao finalizar, pechar a tapa e programar o forno a 180° durante 15 minutos novamente

6. Retirar o fío ou a rede. Servir no prato quente cubrindo os rolos coa salsa.

Seguindo todos os pasos, xa terían rematada a receita. A nai de Manoliño mandoulle poñer a mesa e, coa axuda do veciño, fixérono rapidamente.

Así foi como cearon todos xuntos unha cea especial por Nadal.

David Lago e Yoel García



Carla Touceda

Aquel día erguérame moi ilusionada; era como se o tempo pasado, o tempo feliz da miña infancia, regresase a min. Lembraba o momento no que collía tres zapatos e lles poñía a comida para os camelos, coa ilusión de que disfrutaran tamén eles da súa cansada viaxe.

Soplaba o vento na miñá ventá; un silencio xigante invadía o meu fogar xusto cando eu me atopaba na cama cos ollos pechados, desexando

Cadernos gastronómicos 34

ver algún daqueles tres misteriosos homes. Para min o Nadal non era unha festividade calquera; era a unión e a felicidade das familias, xunto co misterio e ilusión dos Reis Magos.

Todos os anos a miña nai e eu faciamos biscoitos e bolachas para eles. Deixábamos na porta da casa tres anacos de biscoito, tres bolachas e tres caldeiros de auga; e eu ilusionada ía cara á miña habitación, pechaba os ollos impaciente e agardaba ata a mañá do día seguinte para abrir os agasallos.

Pero aquela noite sentín unhas voces na cociña. Fíxenme tantas preguntas: serán esas as voces dos Reis Magos? Rompín o meu costume e saín da cama. Estaba nerviosa. Dirixinme á porta da cociña que estaba entornada, decatándome de algo que marcaría a miña infancia: os meus pais comendo os biscoitos e bolachas que eu deixara na porta da casa! Este segredo leva comigo dende ese día, xa que nunca llelo dixen aos meus pais, que pensan que non coñezo a realidade dos reis.

Despois dese momento desilusionante, volvíñ á miña habitación cunha gran pena e desacougo; metínme na cama e pechei os ollos que estaban anegados de bágoas. A mañá seguinte espertei sen ansias nin ilusión, pero para a miña sorpresa, unha chea de agasallos agardaban baixo a árbore de Nadal, Pero... como podía ser se eu vixiara toda a noite as habitacións e a cociña e ninguén saíra?, quen fora entón?

Pregunteilles a todos os meus familiares e coñecidos que pasaran a noite na casa, pero ningúen me deu unha resposta válida. Ata que cheguei á conclusión de que fora alguén que non coñecía e que non vivía comigo.

Decidín non darlle máis voltas ao asunto e volver crer na maxia do Nadal. E así pasei o resto da miña infancia!

Lucía Acuña Amil

PALETIÑAS DE CABRITO AO FORNO

INGREDIENTES:

- 1- Dúas paletañas de cabrito
- 2- Dúas ou tres patacas
- 3- Dous tomates maduros
- 4- Unha cebola mediana
- 5- Catro dentes de allo
- 6- Un limón
- 7- Unha cunca de viño branco.
- 8- Perexil
- 9- Sal
- 10- Pementa negra moída
- 11- Aceite de oliva
- 12- Un vaso de auga

ELABORACIÓN:

- 1) Acender o forno a 180º.
- 2) Poñer as paletañas nunha bandexa e engadirille os ingredientes.
- 3) Cortar as patacas en anacos un pouco grandes, a cebola en anacos grosos, cortar os allos e os tomates enteiros.
- 4) Pulverizar todos os ingredientes con zume de limón, a cunca de viño branco e un pouco de aceite de oliva.
- 5) Sazonar con sal e pementa e picar o perexil por riba.
- 6) Meter no forno, e ir bañándoos co seu zume de cando en vez, dándolles a volta un par de veces para que se douren por todos os lados.
- 7) Sacar do forno unha vez que estean tenras e douradas.

Lucía Acuña Amil



Carla Touceda

Era 24 de decembro e a friaxe invadía o ambiente do meu cuarto. Fun pechar a fiestra por onde penetraba aquel horripilante frío cando a miña mirada se pousou nunha parella que se atopaba na beirarrúa contraria da miña casa. Estábanse abrazando, bicando, dándose agarimos; parecía que non se vían dende había moito tempo. Ao carón dela atopábase unha maleta, polo que supuxen que estivera de viaxe no estranxeiro.

Este ambiente tan amoroso trouxo ao meu corazón unha dor punzante que cada vez ía a máis. Unha tristura percorría o meu corpo; botaba en falta o meu amor, que estaba moi lonxe, de viaxe no estranxeiro.

– Xoán!! Ven ver esta desfeita– berrou miña nai.

– Xa vou– dixen desanimado pensando en qué carallo quería esa muller.

Peguei un chimpo afastándome da ventá e, rapidamente, fun correndo aterrorizado á cociña. Non podía crer que se me queimase a miña sobremesa. Con todo o amor que lle dedicara...

– Ai, miña nai! Acouga, acouga, que non pasa nada.

– Pero como non vai pasar nada? Quedamos sen a parte doce. Unha cea de Nadal sen azucre non é unha cena de Nadal digna.

–Muller, non te preocupes, agora buscamos un remedio.Disposto a revisar a despensa, tocaron o timbre: Ding dong!

–Vaites! Non o esperaba, como é que xa estás aquí? – dixen con

Cadernos gastronómicos 34

entusiasmo e con bágoas de felicidade nos ollos.

–Non me dás un bico nin me apertas nin nada... Calquera diría que non te alegras de verme.

–Si, muller, si– deille unha forte aperta e un bico nos morros.

A continuación, conteille o noso problema coa sobremesa. Uxía, que ten solucións para todo e se dedica á repostaría –que listiña me saíu!– tranquilizoume e púxose mans á obra.

En primeiro lugar, pedíume que reunísemos todos os ingredientes da torta que se dispoñía a facer. Como nos faltaba a fariña de millo, decidín “vivir como un galego” e fun ao Gadis mentres a miña moza se encargaba de preparar os aparellos necesarios. Retraseime un chisco para comprar un décimo da lotería de Nadal e, cando cheguei á casa, xa a miña moza levaba posto un mandil que resaltaba a súa figura. Por fin nos puxemos coa receita:

TORTA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 400 ml de auga
- 60 g de fariña de millo
- 60 g de manteiga
- 3 limóns
- 4 ovos
- 420 g de azucre
- Masa crebada

ELABORACIÓN:

Comezamos colocando nun molde para tartas unha base de masa crebada e metémola no forno. A continuación, nun cazo, mesturamos 220 gramos de azucre coa fariña fina de millo; engadimos a auga e batemos ben ata que a fariña se disolva. Poñemos todo a quentar ata que chegue a ferver.

De seguido, batemos as xemas nun recipiente e, sobre estas, vertemos moi amodo a mestura anterior sen deixar de bater. A continuación, volvemos colocar no cazo a mestura resultante.

Unha vez colocada a mestura no cazo, poñémola no lume, sen parar de remexer ata que empece a ferver e teña consistencia de crema. Cando estea lista, retirámola. Continuamos engadindo o zume dos limóns e sen deixar de bater, engadimos a manteiga en anacos, un por un, procurando que cada un quede ben integrado antes de engadir o seguinte.

Logo vertemos a crema de limón sobre a base de masa crebada xa enornada e tapamos con plástico transparente para que non cree cortiza. Deixamos arrefriar a temperatura ambiente.

Seguidamente, colocamos as claras nun recipiente e coa axuda dun batedor, empezamos a montalas. Pouco a pouco, engadimos outros 200 gramos de azucre procurando que se integre por completo.

Por último, cubrimos a tarta co merengue e dourámolo cun soprete de repostaría ou metémolo no forno ata que colla cor.

Julia Amoedo e Xoel Parada

Cadernos gastronómicos 34

E daquela, volvíno sentir. Souben entón que non era a miña triste imaxinación; debaixo da miña ventá, alguén choraba.

Baixei as escaleiras a fume de carozo e cheguei á porta da entrada nun abrir e pechar de ollos. O corazón batíame con forza na caixa do peito e sentía un estraño e enorme desacougo; estaba segura de que algo malo se agochaba, doente e ferido, na escuridade da noite.

E, efectivamente, así era: unha moza engruñada sobre si mesma, trememente de frío e medo, choraba sen acougo. Achegueime a ela e pregunteille qué lle pasaba, pero os saloucos non me deixaban entender o que me estaba a contar. Na negrura da noite tan só era quen de percibir o medo reflectido nos seus ollos.

Axudeina a erguerse e convideina a entrar na casa. De pé, arrimada a min, semellaba unha boneca de trapo que se esvaía para calquera lado.

Decidín que sentase na cociña mentres eu lle preparaba unha cunca de chocolate ben quente. Desde ben cativa o chocolate tiña, para min, un poder animador; facía minguar os meus problemas ou mesmo que parecen de fácil superación. E se era acompañado dun anaco de rosca, entón, de seguro que todo tiña sempre solución.

E semellaba que o chocolate outra vez ía funcionar: sentía que a moza xa non estaba tan inquada, mesmo o medo da súa ollada esvaecerábase. Agora ía ser quen de me contar os seus problemas. Problemas dos que eu, sen sabelo, formaría parte.

Laura, que así se chamaba a moza, tateaba unha historia da que acaba de descubrir o seu comezo. Criárase cunha familia que nunca soubera darlle

cariño, na que se sentía sempre con obrigas das que non entendía ben os motivos; unha familia á que parecía que lle debía a razón da súa existencia. Medrara sen ter recibido ningún aloumiño, ningunha mostra de afecto. Dende ben pequena, tiña inculcado que debía servir e coidar dos seus pais, non por cariño senón unicamente por obriga. Parecíalle inxusto, pero aceptábao. Ata que esa tarde descubriu o segredo que os seus pais agacharan durante tanto tempo baixo a frialdade da súa actitude: Laura non era a filla biolóxica daqueles aos que chamara sempre pais. Por iso non puidera facer outra cousa máis que fuxir, correr sen mirar atrás, mais non sabendo tampouco o camiño que estaba a seguir. Cansa, triste e desorientada, sentara na porta daquela casa.

Agora, con aquela cunca quentiña de chocolate nas mans, o anaco de rosca derriba da mesa e a compañía agarimosa dalguén que non coñecía pero que lle inspiraba confianza, sentiu que tiña que pensar devagariño no que acaba de descubrir. Tentaría resolver todas as súas dúbidas. E sen saber ben a razón, sabía que ía conseguilo: era Nadal e nada podía saír mal!

Relato colectivo (Alumnado de Literatura Galega de 2º Bacharelato)