Cocina *para* universitarios

maqueta-cocina.indd 3 20/08/20 5:49 p. m.

maquete-cocina.indd 4 20/08/20 5:49 p. m.

Cocina *para* universitarios

Guía de rescate culinario en cincuenta historias

Juan Francisco Ortega Díaz

Universidad de los Andes

maqueta-cocina.indd 5 20/08/20 5:49 p. m.

A mis padres,
siempre a ellos.

Somos mucho más de lo que comemos, pero podemos hacer que lo que comamos nos ayude a ser mucho más de lo que somos.
Adelle Davis

Goza inteligentemente de los placeres de la mesa.
Epicuro

maquete-cocina.indd 10 20/08/20 5:49 p. m.

Contenido

15— Acerca del propósito de este libro

20— Las preguntas que revelan el problema

21— Consciencia, conocimiento y organización

23— La cocina del estudiante universitario novato

41— La despensa y el refrigerador: esos dos espacios que te salvarán en muchas ocasiones

44— En la despensa

48— En el congelador

53— Recetas de salvamento y algunas historias

59— Salsas

60— Salsa kétchup

62— Salsa de champiñones

65— Salsa alioli

67— Salsa barbacoa

70— Salsa pesto

73— Bebidas
75— Limonada de coco
77— Limonada de hierbabuena
79— Mojito de frutilla y menta

81— Sopas
83— Sopa de verduras
86— Sopa de pollo
89— Caldo de papas

91— Carnes y pollos
92— Pollo de guerra
94— Hamburguesa décimo semestre
98— Muslos Kentucky
102— Escalope de ternera
105— Pollo en salsa
109— Fajitas de res y pollo
111— Alitas de pollo al estilo mediterráneo
113— Lomo de cerdo al horno
115— Garbanzos con cerdo

119— Pescados y mariscos
120— Filete de pescado blanco a la marinera
123— Tempura de pescado y marisco
125— Pescado al horno en lecho de papa
128— Arroz caldoso de marisco

133— Guarniciones
134— Verduras salteadas
137— Aros de cebolla
139— Papas panaderas al microondas
141— Papas a lo pobre
143— Arroz aromático

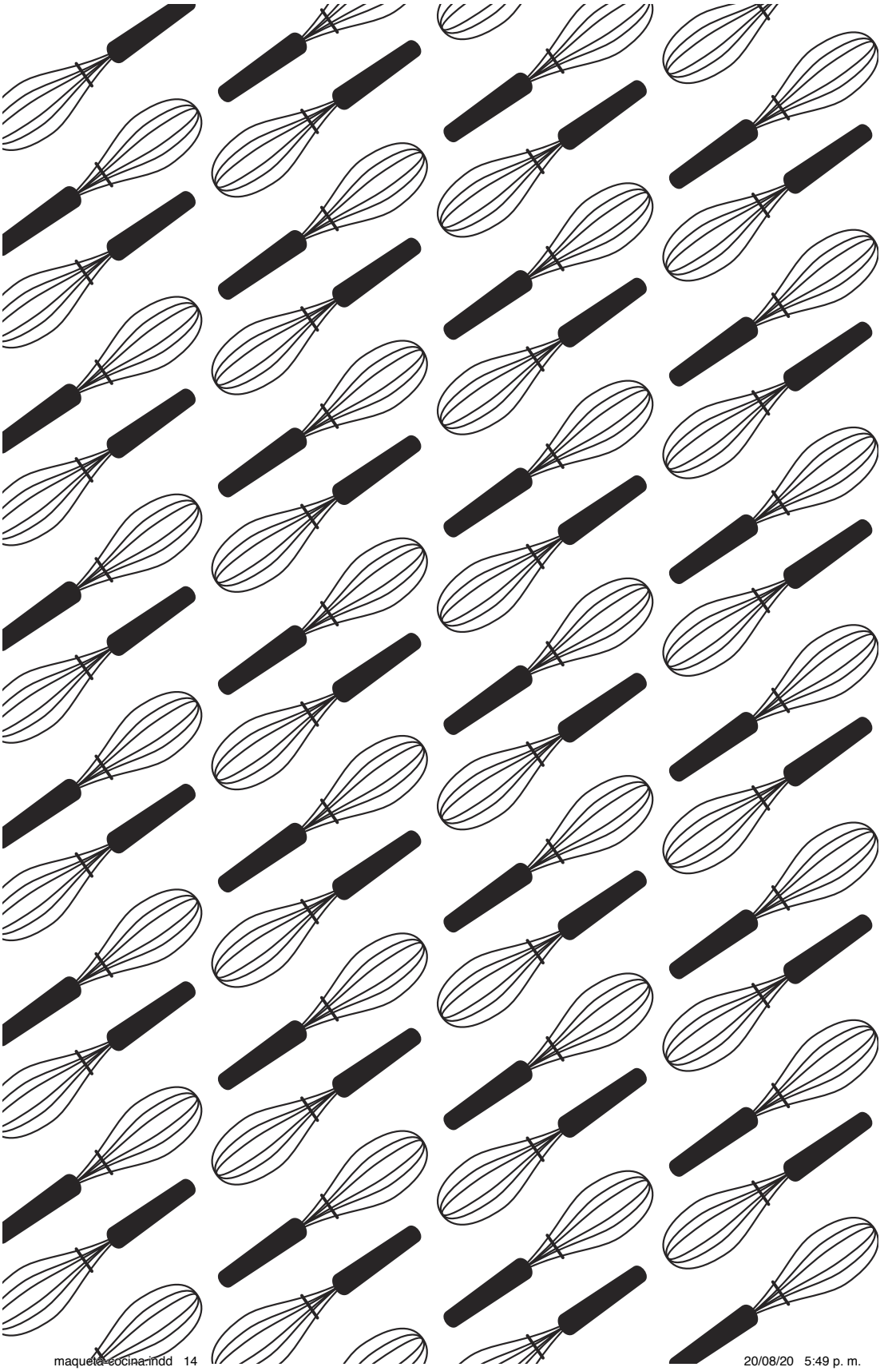
145— Huevos
146— Huevos rotos con tocineta o jamón serrano o ibérico
151— Tortilla española
155— Tosta de huevo líquido con espárragos

157— Pastas
159— Pasta de urgencia
162— Espagueti con camarones
164— *Frutti di mare* al estilo primíparo
167— Lasaña
171— Pizza: el secreto está en la masa

175— Sándwiches
176— Res y champiñón
178— Pepito
181— Popeye
184— Atún y maíz

187— Postres
188— Arroz con leche tradicional
190— Flan de caramelo
193— Torrijas
197— *Mousse* de chocolate
199— Plátanos flambeados
201— Bombón de chocolate y frutos secos

203— Cafés
204— Vienés al estilo primíparo
207— Café irlandés
210— Café bombón



Acerca del propósito de este libro

maquete-cocina.indd 16 20/08/20 5:49 p. m.

Si tienes este libro en tus manos, seguramente, eres un estudiante universitario. Si es así, ya somos dos. Estarás pensando que, en realidad, yo no soy un estudiante universitario, sino un profesor universitario que, conforme a qué parámetros se miren, son cosas distintas. Y si así lo pensaras, aunque tuvieras razón, en el fondo te equivocarías. Aunque también soy lo segundo, jamás he dejado de ser lo primero. Nunca he dejado de sentirme, ni de ejercer, como estudiante universitario. Y es precisamente en esto de "ejercer" como estudiante en lo que este libro encuentra su razón.

Durante muchos años, mi actividad académica, primero como estudiante de doctorado y luego como profesor, me ha llevado a vivir solo y en diferentes lugares del mundo, sin mucho tiempo que perder en otra cosa que no fuera estudiar y divertirme, así como a cometer todos los errores culinarios que un universitario puede cometer. La razón de este libro es contarte cuáles son estos errores y cómo evitarlos.

Es muy probable que, al comenzar tus estudios en la universidad, hayas salido de tu entorno familiar, en el que la comida era un asunto que no te originaba ninguna preocupación. Ahora, tu realidad es distinta y, además, aterradora. No obstante, sucede que aún eres inconsciente de ello. Te parece divertido y excitante. A partir de ahora piensas: "Comeré lo que se me antoje y cuando se me antoje. La oferta culinaria, en los entornos universitarios, es amplia y puedo conseguir lo que quiero y lo que me gusta". Hay otra cuestión fundamental: la escasez de tiempo. Cuando piensas qué vas a comer —típica pregunta de madre—, el planteamiento es muy sencillo. "Como no tengo tiempo, desayuno y ceno cualquier cosa en casa y almuerzo en alguno de los lugares de la universidad". Estoy seguro de que no me podrías mirar a los ojos y decirme lo contrario, a mí, que no sólo lo veo a diario, sino que lo practiqué durante años.

Con el paso del tiempo, comprobarás que comer "cualquier cosa" significa, en el desayuno, no comer nada o, como mucho, tomar una bebida caliente; en la cena, un sándwich preparado de cualquier manera o, habitualmente, encargar comida a domicilio; el almuerzo, que será tu comida principal, la básica, comprada en alguna de las cafeterías de la universidad o en restaurantes cercanos, se convertirá, por lo general, en los primeros años, en una sucesión de diferentes platos de comida rápida y sabrosa. Ésa que te entusiasma y que, en casa, podías disfrutar muy esporádicamente. Además, entre horas, las oportunidades para comer

son abundantes. La oferta de chocolates, pasteles y alimentos variados, ricos en azúcar, es abundante, barata y sacia el apetito de manera efectiva. ¿Qué más se puede pedir?

No obstante, no vamos a engañarnos. Al principio es muy divertido, pero las consecuencias son desastrosas. De repente, en un año, comienzas a ingerir el doble o el triple de calorías de lo que consumías habitualmente y, al mismo tiempo, dejas de ingerir nutrientes que son esenciales en una alimentación equilibrada. Si a eso le añades el hecho de que, por lo general en la universidad, la actividad física disminuye debido a las exigencias propias de la actividad intelectual, comenzarás a ganar peso de manera paulatina. Es posible que no le des importancia, pero verás que, al cabo de dos años, tu cuerpo comenzará a cambiar de manera significativa. En los casos más graves, pero no por eso inusuales, al cabo de los tres años, el peso, con los correspondientes riesgos para la salud en alguien muy joven, se ha incrementado en un 30 %. En mi caso y siendo estudiante de doctorado, yo que cometí todos estos errores con dedicación —jamás he sido alguien que haga las cosas a medias—, descubrí que mi incremento fue de más de un 35 % y me generó problemas de salud que, afortunadamente, conseguí solventar. Con todo, es una lección que no olvidaré y que trataré de que otros la aprendan para que no cometan el mismo error. Es imposible que, al llegar a clase a principios de semestre y ver a algunos de mis nuevos alumnos en la Facultad de Derecho, quienes cursan ya los últimos semestres de su pregrado, no me venga a la mente

esta problemática. A muchos los he visto por los pasillos o he tenido contacto con ellos en algún evento estudiantil en el pasado. Y recuerdo cómo eran. Por el cambio en su aspecto y por el aumento de su talla, es evidente que incurrieron en este error.

Las preguntas que revelan el problema

Las novedades son siempre divertidas en sus inicios, pero, con el paso del tiempo, pierden su atractivo. Con el transcurso de los meses, la comida rápida, ésa que te parecía deliciosa, simplemente te parece aceptable. Tras dos años comiendo hamburguesas y pizzas sabrosas, pero de calidad industrial —ambas recetas preparadas de manera adecuada se encuentran entre mis favoritas—, el sabor se vuelve repetitivo. Al regresar a casa por vacaciones o por Navidad, compruebas sorprendido que aquella comida, de la que estabas harto hace unos años, te sabe realmente bien. De regreso a tu vida universitaria, vuelves a la rutina habitual. En muchas ocasiones, no es porque te apetezca, sino porque, en buena medida, sientes que no puedes hacer otra cosa. Lo habitual es que comience a parecerte desproporcionada la cantidad de dinero que gastas en comer, extremo que, a todas luces, es cierto. Pero ¿qué hacer?, ¿nos convertimos en una especie de maniáticos de la alimentación?, ¿dejamos de comer fuera de casa con los problemas organizativos que ello implica?, ¿cómo voy a hacer eso si

apenas sé freír un huevo?, y aunque quisiera y supiera, ¿de dónde voy a sacar el tiempo para cocinar algo? La situación parece no tener salida. Y, sin embargo, la tiene. Basta con querer ponerla en práctica.

Consciencia, conocimiento y organización

La primera cuestión, y a mi juicio la más importante, es ser consciente de que una dinámica alimenticia como la que he señalado puede ser o puede convertirse en un problema personal significativo. Obviar esta realidad es incurrir en ella, pues únicamente aumenta sus efectos perniciosos. Esta consciencia viene de dos frentes: el físico y el económico. El físico es sin duda sumamente importante, pero, en un periodo de la vida en el que se rebosa salud, el económico es el que primero genera síntomas de alerta. Si bien es cierto que los restaurantes ubicados en entornos universitarios suelen ofertar sus productos a precios ajustados, no es menos cierto que el margen de beneficio en el sector hostelero es de un cien por cien. Si a ello le añadimos la costumbre habitual de pedir comida a domicilio en horas de la noche, cuando los precios no están dirigidos a un público estudiantil, el gasto se eleva a límites exponenciales. No es extraño, por tanto, que a mitad de mes ya hayas sobrepasado el presupuesto que tenías previsto para alimentación y apenas entiendas el motivo. No obstante, el segundo frente

no es en absoluto baladí. Los inconvenientes que una alimentación desordenada puede generar en tu salud son bien conocidos y no seré yo quien insista en ello.

Siendo conscientes del problema, ¿de verdad vas a caer en el error? La solución no está, como dije, en convertirnos en unos maniáticos de la comida o en personas un tanto excéntricas, pero sí, en el conocimiento y en la organización. El primero es necesario no sólo para saber los utensilios y los víveres de los que debemos disponer en casa, sino también para ser conscientes de la calidad alimenticia y de la cantidad que ingerimos; la segunda, para planificar no sólo el momento y el lugar en los que es conveniente comer fuera, sino también para adquirir los utensilios y los alimentos necesarios para cocinar en casa.

A lo largo de las siguientes páginas intentaré transmitirte los conocimientos suficientes para que puedas cocinar de manera digna y ahorrar un montón de dinero. Durante años leí libros de cocina con recetas extraordinarias que, como estudiante, me resultaban inalcanzables tanto por el costo de los ingredientes como por la dificultad de su técnica de elaboración o por los instrumentos necesarios para prepararlas. Y durante ese mismo tiempo, generalmente en alguno de mis viajes o por medio de amigos, cada vez que encontraba una receta que me podía sacar de un apuro la anotaba, la preparaba, la mejoraba cuando era posible y, finalmente, la escribía en mi recetario particular. Muchas de estas recetas y algunas de las historias que están detrás de ellas se encuentran en este libro.