



Ramón y Cajal, 45 - Fernández Latorre, 116 - 15006 A CORUÑA

www.restaurantesmanolito.com - info@restaurantesmanolito.com - Tifs.: 981282062 - 981230102 - fax 981153993

La Cocina de Verano...

El verano es una época de calor, tiempo libre y posibilidad de hacer mucho ejercicio –visitas turísticas, deportes, playa, piscina–...

Menús de verano:

Durante el verano el cuerpo humano necesita alimentos con mucho líquido para hidratar nuestras células de forma continua. Los vegetales y su aporte de vitaminas nos permiten sacar partido de la gran cantidad de sol que disfrutamos estando más tiempo al aire libre, la playa... e incrementando nuestras defensas frente a los excesos veraniegos. Además, una dieta de menús sanos a base de vegetales y frutas de temporada ayudará a controlar el peso.

Ventajas de la dieta mediterránea:

La dieta mediterránea continúa ganado credenciales con otro estudio que muestra que una dieta en frutas y vegetales y aceite de oliva puede reducir el riesgo de un ataque de corazón.

La dieta mediterránea es generalmente definida por su riqueza en frutas y vegetales, pescado, bajo consumo en carnes y productos lácteos y con un alto ratio de ácidos grasos monoinsaturados en relación con ácidos grasos poliinsaturados.

Contenido

La Cocina de Verano...	1
Consejos sobre alimentación segura en verano...	2
Recetas de toda la vida: ensalada fría de aguacate...	3
A Revista de CRTVG: Hoxe cocinamos no Manolito...	4
Fiesta de la Buena Mesa en Barcelona...	5
Mis recuerdos de La Habana, por David Iglesias...	6
Curiosidades...	7
Y después del café, un poco de relax...	8



Consejos sobre alimentación segura en verano...

El calor es mal amigo de algunos alimentos. La manipulación de los alimentos en verano requiere según los expertos cuidados adicionales.

Consejos muy sencillos en una campaña que desde hace años, persigue incrementar la seguridad en la manipulación de los alimentos, a efectos de evitar el peligro de bacterias que en verano incrementan el riesgo para nuestra salud.

1. Higiene exhaustiva. Una higiene más exhaustiva de lo normal en el ámbito de la cocina y los propios alimentos. Si esta ya de por sí es muy aconsejable durante todo el año, el verano conviene extremar la precaución con el lavado de las manos muy frecuentemente, las superficies de la cocina, las tablas de cortar, utensilios... con agua caliente y jabón una vez que se hayan manipulado carnes crudas, aves, y mariscos, y antes de comenzar con los siguientes productos alimenticios.

2. La contaminación cruzada. Hay que evitar lo que se denomina "la contaminación cruzada". Es recomendable separar carnes, aves, y mariscos crudos de otros alimentos percederos listos para el consumo. Utilizar una tabla o utensilio de cortar diferente para las carnes, aves, y mariscos crudos, y otra para los alimentos listos para el consumo y recuerde que deben ser lavados tras su utilización. Algunos olvidan la necesidad de lavarse las manos antes y después de la manipulación de cada alimento. Recuerde la necesidad de utilizar platos limpios para las carnes, aves, o mariscos cocinados.

3. Temperatura. Cocinar a temperatura adecuada. Usar un termómetro limpio para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. La carne molida debe ser cocida a una temperatura de al menos 70° C, para asegurarse utilice un termómetro para carnes. Los filetes deben cocinarse al menos a 65° C, un pollo entero a 82° C y pechugas y muslos de pollo a 76° C

4. Refrigerar los alimentos percederos rápidamente. Se deben refrigerar o congelar los productos percederos, alimentos precocidos, y sobrantes en un período de dos horas.

5. Descongelar los alimentos en el refrigerador, bajo agua fría que esté corriendo, o en un microondas.



La salud viaja a la cocina

Recetas de toda la vida (verano): Ensalada fría de aguacate, salmón y gambas

El protagonista de la receta de hoy es el salmón, un pescado con alto contenido en Omega 3, rico para el corazón. En este caso, lo hemos preparado en una sabrosa ensalada, para refrescarnos en los días calurosos que ya han comenzado. Como plato principal o como acompañamiento, seguro que os fascinará por su mezcla de intensos sabores.

INGREDIENTES:

- Lechuga o canónigos
- 1 Aguacate
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Salmón ahumado en lonchas
- Gambas o langostinos
- Vinagre blanco
- Una cebolleta
- Aceite de oliva
- Una cucharadita de mostaza
- Sal, pimienta y perejil

PREPARACIÓN:

1. Lavamos y secamos los pimientos, retirando bien las semillas y los cortamos en cuadraditos. Repetimos la misma operación con la cebolleta y lo reservamos.

2. Por otro lado preparamos la vinagreta que aderezará el plato y le dará el toque especial. En un bol, se mezcla el vinagre blanco con la mostaza y salpimentamos al gusto. Lo removemos un poco y le añadimos lentamente el aceite, sin dejar de remover, hasta que la mezcla emulsione.

3. Una vez tenemos la vinagreta, añadimos en ese mismo bol el pimiento y la cebolleta que teníamos cortadas y removemos. Lo dejamos reposar unos minutos y añadimos después el salmón ahumado cortado a tiras.

4. Por otra parte, preparamos la lechuga (también sirven la escarola, la recula, canónigos o una mezcla de todas ellas). Si eres de quienes no quieren perder mucho tiempo, puedes comprar una bolsa de mezcla que venden preparadas, listas para servir. Si, por el contrario, te gusta comprar la lechuga entera, entonces deberás lavarla a fondo. En primer lugar, retira las hojas en mal estado, corta el tallo, separa las hojas y sumérgelas en agua con unas gotitas de lejía para eliminar la tierra y posibles insectos que puedan tener. Finalmente, la escurres y cortas en juliana.

5. Una vez lista la lechuga, la ponemos en un plato hondo. Pelamos y partimos en aguacate en dados y lo añadimos sobre la lechuga.

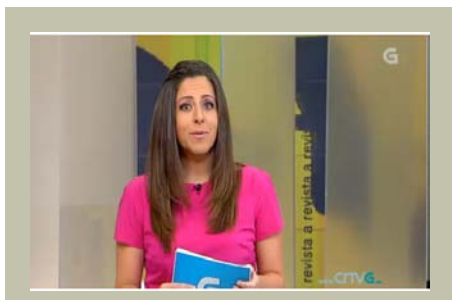
6. Encima, ponemos unas cucharadas de la mezcla de pimiento, cebolleta y salmón que habíamos dejado macerando y sobre todo lo anterior, añadir parte del aliño.

7. Finalmente, pelamos las gambas o langostinos cocidos y los ponemos encima de todo, decorando el plato. En este momento, puedes rectificar de sal o espolvorear algo más de pimienta. Si quieres darle más color al plato, espolvorea un poco de perejil picado sobre el plato. ¡Listo para servir!



A Revista: "Hoxe cociñamos no Restaurante Manolito na Coruña"

Espacio informativo de la CRTVG que se emite de lunes a viernes. En este programa matinal se incluyen reportajes y conexiones en directo por todo el territorio gallego, siempre en la busca de la noticia del día o de las actividades que puedan ser de interés para la audiencia. El pasado 22 de julio estuvieron en el Mesón Manolito, para ver la elaboración de un variado de montaditos y la preparación de una receta a base de pez sapo negro asado sobre cama de patatas.

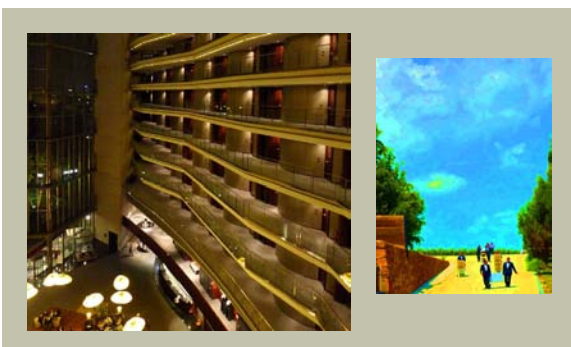
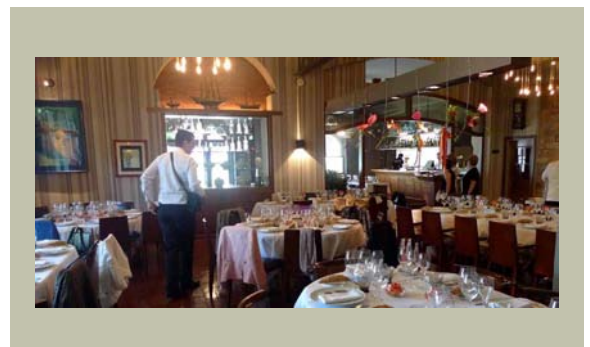
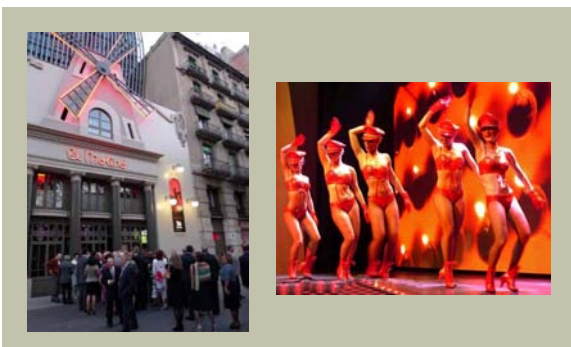


Diversos momentos del reportaje, presentado por Xesús Peleteiro y Laura Casares

Gran fiesta de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa en Barcelona

Este año la Familia Juvé & Camps ha querido hacer patente su cariño por la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa congregando del 8 al 11 de mayo a todos sus miembros a participar en una gran fiesta en Barcelona y en sus bodegas de Sant Sadurní d'Anoia. La recepción tuvo lugar en el Hotel Rey Juan Carlos I de Barcelona, "cuartel general" durante los tres días que han durado los actos.

Lupe Linares asistió representando a los Restaurantes Manolito.



La fiesta se inició en uno de los locales más emblemáticos de la Ciudad Condal: el mítico Molino, recientemente remodelado. Allí, en pleno corazón del Paralelo, se celebró la primera de las cenas, mientras se disfrutaba de un espectáculo de auténtico cabaret, de "los de antes". Bailes, coreografía, humor y escenas picantes se unieron a un atractivo menú acompañado, cómo no, por las copas del burbujeante Cava Juvé & Camps



Mis recuerdos de La Habana, por David Iglesias Bouza

“En esa hermosa ciudad viví quince años, decían los marineros de los trasatlánticos que la entrada nocturna a los muelles era la más hermosa del mundo por su iluminación. En el Paseo del Prado se celebraban los Carnavales todos los fines de semana durante un mes, con muchas carrozas con hermosas chicas. Frente al Parque Martí se encuentra el Centro Gallego, un regio edificio construido por los emigrantes gallegos. Tenían un Hospital, la Benéfica, que cuando llegabas a La Habana te hacías socio y pagando tres pesos al mes tenías derecho a médico y medicinas, eso para varones, para mujeres sin Hospital, Hijas de Galicia, con los mismos derechos que los hombres en La Benéfica. Éstos tenían un club de playa en Miramar. Era una playa, esa zona de Miramar era residencial con chalets para gente rica y pertenecía al Ayuntamiento de Marianao, este Ayuntamiento lo separa de La Habana el río Almendares.

En un próximo reportaje hablaré de mis viajes por lugares maravillosos.

Fueron tan importantes para mí estos quince años que allí conocí a mi esposa Elena y allí nació nuestro hijo Jorge. Nos casamos en la Iglesia de Nuestra Señora de Montserrat”.



Mis recuerdos de La Habana-Cuba
En esa hermosa Ciudad viví quince años,
decían los marineros de los trasatlánticos
que la entrada nocturna a los muelles era
la más hermosa del mundo por su iluminación,
en el Paseo del Prado se celebraban los
Carnavales todos los fines de semana durante
un mes, con muchas carrozas con hermosas
chicas, frente al Parque Martí se encuentra
el Centro Gallego, un regio edificio construido
por los emigrantes gallegos, tenían un
Hospital, la Benéfica, que cuando llegabas a
La Habana te hacías socio y pagando tres
pesos al mes tenías derecho a médico y
medicinas, eso para varones, para mujeres
sin Hospital, Hijas de Galicia, con los
mismos derechos que los hombres en La
Benéfica, éstos tenían un club de playa en
Miramar, era una playa, esa zona de
Miramar era residencial con chalets para
gente rica y pertenecía al Ayuntamiento de
Marianao, este Ayuntamiento lo separa de
La Habana el río Almendares, en un
próximo reportaje hablaré de mis viajes
por lugares maravillosos.

Recuerdos
David Iglesias Bouza

Fueron tan importantes para mí estos
quince años que allí conocí a mi esposa Elena
y allí nació nuestro hijo Jorge, nos casamos
en la Iglesia de Nuestra Señora de Montserrat



Curiosidades...

Sacher: la tarta de chocolate más famosa del mundo...



En 1832, un aprendiz de cocina vienés de apenas 16 años, llamado Franz Sacher, creó -para satisfacer una imperiosa orden del poderoso conde y príncipe de Metternich-Winneburg- la que a juicio de todos los entendidos ha llegado a ser la tarta de chocolate más famosa del mundo: la tarta Sacher.

Medio siglo más tarde, Eduard Sacher, hijo del autor de la ya célebre obra de pastelería, fundó un establecimiento, el Hotel Sacher, que con el tiempo se convertiría en uno de los emblemas de la capital austriaca y que todavía hoy en día cuida con orgullo el secreto de la receta original.

Situado en el corazón de la ciudad, justo detrás de la Ópera de Viena, el hotel lleva casi dos siglos íntimamente relacionado con la historia de Austria y continúa atrayendo a grandes personalidades del mundo de la política, el arte y el comercio, inmortalizadas en su galería de retratos y autógrafos, con nombres tan famosos como el de los tenores Luciano Pavarotti y Plácido Domingo, el maestro Leonard Bernstein, Indira Gandhi, John F. Kennedy, Ernest Hemingway o Isabel Allende, entre muchas otras personalidades que algún día ocuparon alguna de las 152 habitaciones y suites con las que cuenta el establecimiento.

Historia de una casualidad

Cuenta la historia que el influyente príncipe Clemente Lotario Wenceslao de Metternich -Canciller del Imperio austro-húngaro que llegó a ser árbitro de Europa- un buen día en el que precisamente el jefe de cocina estaba enfermo, pidió o más bien exigió a su servicio "un postre especial para unos importantes invitados, para esta misma noche, del que no me tenga que avergonzar". Y que ante la ausencia del cocinero, el aprendiz tuvo que improvisar una receta, que ingeniosa o milagrosamente, de momento salvó la situación.

Pero el resultado obtuvo tanto éxito entre los asistentes, que no solo encumbró al creador sino que le otorgó unos buenos beneficios económicos que le permitieron, pasados unos años, pagarle los estudios de hostelería en París a su hijo Eduard, quien en 1876 llegó a fundar el hotel que adquiriría también fama tras su muerte y que gracias a la habilidad de su viuda, Anna Sacher, logró atraer a lo más selecto de la aristocracia, la alta burguesía y la política del país.

¿Por qué los gorros de cocinero son tan altos?



El sombrero tradicional del cocinero, o toque blanche, es lo más distinguido y reconocible del uniforme. Se dice que para el siglo XVI ya se usaban gorros. Los artesanos de ese período (incluyendo cocineros) fueron a menudo encarcelados, y en algunos casos ejecutados debido a su libre pensamiento.

Para evitar la persecución, algunos chef se refugiaron en iglesias ortodoxas y fueron ocultados entre los sacerdotes de los monasterios. Allí usaban las mismas ropas que los sacerdotes -- incluyendo sus sombreros altos y trajes largos -- a excepción de que las ropas de los chef eran grises y la de los sacerdotes era negra.

No es hasta mediados de 1800 que el chef Marie-Antoine Carême rediseñó los uniformes. Carême pensó que el blanco era el color más apropiado, ya que denota limpieza en la cocina; también en este tiempo ella y su personal comenzaron a usar las Filipinas dobles. Carême también pensaba que los sombreros debían ser de diversos tamaños, para distinguir a los cocineros de los chef. Los chef comenzaron a usar los sombreros altos y los cocineros más jóvenes usaban sombreros más cortos, tipo casquillo. Carême misma usaba un sombrero que tenía 18 pulgadas de alto.

Los plisados doblados de un gorro, que se convirtió más adelante en una característica del sombrero del chef, dicen haber sido agregados para indicar las más de 100 maneras de las cuales un chef puede cocinar un huevo.

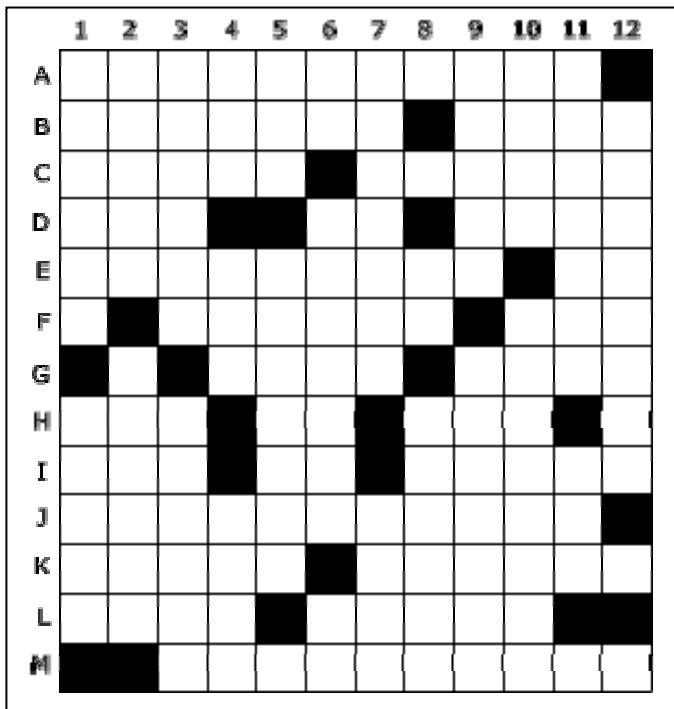
...y después del café, un poco de relax

HORIZONTALES

- A. Extraordinario, excelente, admirable.
- B. Se dice del número indeterminado de veces que se repite algo. Dicho de una persona: Muy elegante y refinada, que raya en lo cursi.
- C. Día de Navidad. En el béisbol y otros juegos, dar a la pelota con el bate.
- D. Placa en los transportes por carretera. Posesivo. Caja, comúnmente de madera sin forrar.
- E. Triangulo. Coalición política
- F. Salvar de un salto un espacio o distancia. Al revés, preposición
- G. Romano. Perder el equilibrio hasta dar en tierra. Media bota para vino.
- H. Árbol de la familia de las Mirtáceas. Letra doble. Al revés la mitad del telégrafo de la selva. Consonante.
- I. Lado. Siglas de Europeas. Guarniciones o jaeces de las caballerías de montar o de tiro.
- J. Conviertes el pan en el cuerpo de Jesucristo.
- K. Causar, producir o hacer efecto. Cesación o término de la vida.
- L. El jabón de los ingleses. Persona cruel o de carácter malo y violento.
- M. Naturales de Sevilla.

VERTICALES

- 1. Inducir a error. Sucesos.
- 2. Escritora. Capital de guinea.
- 3. En plural, anillo que se forma cada año, excepto el primero, en las astas del ganado lanar y del cabrío. Sagradas.
- 4. Sirve para asir el objeto a que pertenece. Igual que el 1º del ocho horizontal pero al revés. Pejesapo.
- 5. Indigno, torpe, infame. Limpiar un monte de arbustos y malezas. Romano.
- 6. Al revés, posesivo romano. Al revés, muros bajos. Vigésima primera letra del alfabeto griego.
- 7. Perteneciente o relativo al lóbulo. Al revés, pula una obra.
- 8. Cincuenta. Vocal. Terminación del infinitivo. Nombre de varón.
- 9. Escoges algo entre varias cosas. Recipiente cerrado herméticamente, que sirve para llevar los guisos fuera de casa o conservarlos en el frigorífico.
- 10. Estar sentado. Introducirán en un compuesto orgánico un grupo nitro.
- 11. Frase. Este sin este. Oeste.
- 12. Mapuche. Vocal. Terminación del plural



SOLUCIÓN EN EL PRÓXIMO NÚMERO

