

El Risotto Milanés



Dr. Eduardo Eyheremendy

Ex-Profesor Titular de Diagnóstico por Imágenes.
Facultad de Medicina, Universidad del Salvador, Argentina.

El conocimiento estimula y aumenta el deleite.

La belleza, tanto de una obra pictórica, como de una sinfonía bien ejecutada, o de una buena novela, en fin, de toda obra artística, nos llena el alma. Pero si tanto del cuadro, como del libro o de la música, conocemos su historia, su autor, su sentido, su ejecutante, y mil detalles, nuestro grado de satisfacción se multiplica exponencialmente. El sentido del gusto no escapa a este concepto. La cocina, como toda actividad humana, tiene su arte donde se conjugan la dedicación, el amor y la creatividad.

Mi mayor satisfacción será que usted, mi querido amigo, al terminar de leerme, mejorado su deseo Dios lo quiera, por un buen espacio de tiempo preprandial, pueda sentarse a degustar la "gemas doradas" de un buen RISOTTO MILANES.

Entremos ya en ese círculo virtuoso de conocimiento y degustación. Saber y Sabor.

El arroz, "*Oryza sativa*" en griego y "arruzz" en árabe, es una de las diecinueve gramíneas conocidas y es el alimento consumido por el sesenta por ciento de la población mundial (figura 1).

El grano de arroz es un fruto de tipo cariósipide donde se encuentra el endosperma que contiene células ricas en almidón, ordenadas en forma enladrillada. La cubierta del grano es el pericarpio (formado por seis capas) y el germen (figura 2). A estas cubiertas las llamamos salvado. El pericarpio es rico en celulosa y vitaminas del grupo B. En el germen se encuentran los lípidos. Todo esto está protegido por una



Figura 1: *Oryza sativa*, la planta de arroz

cubierta o “cascarilla”. De lo dicho podemos deducir que tanto el color, como el gusto (radicales libres), y el valor vitamínico se encuentran en las cubiertas, por lo tanto en la medida en que se descascarilla y se le quita el salvado, va perdiendo estos atributos.

El arroz tanto en su nacionalidad como en su historia posee zonas oscuras aun en estudio y controversia. Sería para unos de origen asiático meridional y para otros de origen africano. Se remonta su antigüedad a unos quince siglos antes de Cristo, pero recién desde el año 8200 a.C. se tienen pruebas de su cultivo.

Se cuenta en una legendaria historia hindú que hace siete mil años, Shivá (figura 3), dios mayor de las divinidades hindúes, creó una doncella hermosísima a la que llamó Retna-Dumila, que significa “joya radiante”. Deslumbrado por la belleza de su propia creación, Shivá quiso desposarla. Pero para aceptar, Retna le impuso varias condiciones, entre ellas, una que el dios no pudo cumplir y que consistía en que le presentara un manjar que nunca le causara hastío. Impotente, Shivá mató a la bella doncella (que se negaba a casarse) y dispuso un príncipe ante la tumba para que la custodiase. Fue éste el que observó cómo del túmulo brotaba una planta desconocida que presentó a Shivá quien anunció: “En esta planta vive el espíritu de Retna-Dumila y lo que de ella ha nacido se llamará Padi (arroz). Reparte sus semillas entre los hombres, porque desde hoy será su principal alimento”. El pueblo comió los granos alimentándose correctamente, sin llegar al hartazgo.

La literatura china lo incluye recién a partir del año 2800 a.C., en el que el emperador Ching Nong presidía el rito sagrado de su siembra. Confucio nos refiere que: “una cocina sin arroz es como una mujer hermosa pero tuerta”. Es bueno conocer que tanto en chino como en japonés las

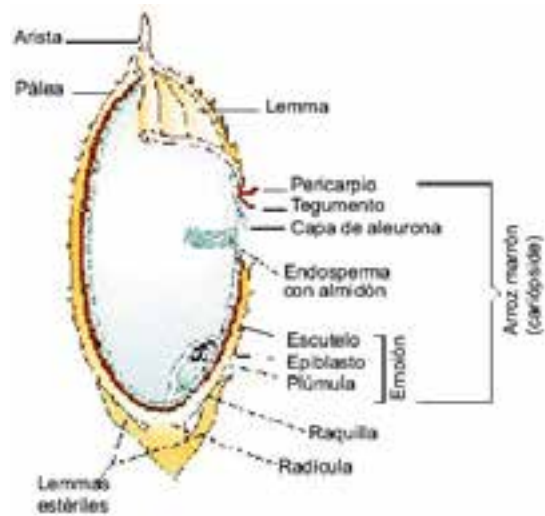


Figura 2: El grano de arroz



Figura 3: Estatua de Shivá



Figura 4: Rutas de dispersión del arroz



Figura 5: Portada del Libro de *Sent Soví*



Figura 6: Edición moderna del Libro de *Sent Soví*

palabras que expresan comida, son las mismas que significan "arroz".

No hay menciones bíblicas de él, porque

al Oriente Medio llegó recién en el 423 a.C., llevado por Darío II, quien fue rey de Persia de 423 a.C a 405 a.C.

Como vemos podemos recoger datos de su existencia tanto por la ciencia biológica (Carbono 14) como por la histórica. Quedémonos con su origen asiático, y con su expansión debido a los movimientos migratorios, comerciales y bélicos (figura 4). Se considera que su llegada a parte de occidente se debe a que los macedonios que acompañaron a Alejandro Magno (356 a.C-323 a.c), también un macedonio, lo conocieron en la India en el siglo IV a.C.

En este periodo llamado "Helenismo", caracterizado por borrar las fronteras entre los distintos países y culturas, Grecia unió a griegos, romanos, egipcios, babilonios, sirios y persas, en un crisol de ideas religiosas, filosóficas y científicas y, del mismo modo que expandió su cultura, adoptó costumbres locales allende el mar Egeo. En este caso, el cultivo del arroz. De pueblos como los dravídicos, en el extremo meridional del subcontinente indio, provendría de la palabra "Al ruzá" y que del griego, como dijimos arriba, deriva su nombre científico "Oryza".

¿Cómo llegó el primer grano de arroz a transformarse en risotto? En la respuesta mucho interviene la invasión musulmana al mediterráneo en el 700 de nuestra era. Parecería que fueron ellos los que encontraron en España un suelo idóneo para su desarrollo. En el primer libro medieval de cocina española escrito en catalán, "*Libre de Sent Soví*", que data del 1324 (figura 5), aunque está en discusión si no se origina trescientos años antes, se habla de los orígenes de la cocina en España donde se concentran sabores, gustos y productos de la antigua Roma (figura 6). Estos a su vez, provenientes de Grecia, de los árabes y de los judíos. Allí se mencionan el arroz, la canela y los espárragos entre otros. Y recién desde España y gracias a las

conquistas aragonesas sobre todo en el sur de Italia, es donde comienza su expansión hacia el norte de la península itálica.

Si bien es cierto esto último, lo debemos referir al modo “moderno” o “actual” de comer arroz, pues como acabamos de decir, ya en la Roma Imperial se cita en los diez libros de cocina *“De Re Coquinaria Libri Decem”* (figura 7) de Marco Gavio Apicium (siglo I d.C), que vivió durante los reinados de los emperadores Augusto y Tiberio, y se lo llama *“sucus orizae”* (agua de arroz), considerándolo como un almidón desleído en agua.

Lo cierto es que el arroz en la edad media era un alimento exótico, solo consumido por las clases nobles pues se lo traía desde China o India. El conde de Saboya en el año 1250 lo importó para preparar dulces especiales para su corte.

La primera mención de la palabra *arroz*



Figura 7: Portada del *De Re Coquinaria Libri Decem* (edición de 1709)



Figura 8: Portada de *Calila e Dimna*



Figura 9: Bartolomeo Scappi (1500-1577)



Figura 10: La Opera de Bartolomeo Scappi (edición veneciana de 1622)



Figura 11: La "Gazzetta Toscane" (edición de 1775)

en lengua hispana data de 1251, en el libro "*Calila e Dinna*", una recopilación de fábulas orientales recogidas de fuentes sánscritas, que el rey Alfonso X de Castilla, llamado el Sabio (1221-1284), siendo infante, mandó traducir (figura 8). Ya que hablamos de historia y somos americanos, el arroz silvestre en América del Norte se refiere a la época precolombina, pero no se corresponde con el arroz hoy cultivado en América. También en nuestra tierra en la misma época prehispánica se encuentra un arroz salvaje pero solo de recolección y no de siembra. El arroz al que nos referimos llegó con Colón pero si bien se lo plantó, no llegó a germinar. En el año 1685 un barco holandés procedente de Madagascar pagó su reparación en Carolina del Norte con arroz, éste fue cultivado y de ahí el origen del arroz conocido como Carolina.

Dejemos por un momento su historia. Del *Oryza zativa*, se destacan dos sub especies: la variedad *indica*, caracterizada



Figura 12: L'oniatologia (edición de 1794)

por un grano largo, firme y fino, que es de zonas tropicales y subtropicales, con un 22% de amilosa, y que requiere una cocción prolongada (es el de mayor cultivo mundial), y la variedad *japonica*, con un arroz de grano medio a corto, redondo, y de menor cantidad de amilosa (17%). Necesita menor tiempo de cocción.

Ya que estamos hablemos un poco de los almidones presentes en el arroz, digamos que son dos: la amilosa y la amilopectina. A mayor proporción de amilopectina, más “pegajoso” es el grano al cocinarlo. La variedad *japonica*, la que más se usa en España (paella) y la que predomina en Italia (Risotto), es de grano medio y posee mayor proporción de amilopectina, por lo tanto tiene un grano menos firme. Dentro de esta variedad también está el de grano corto que es el usado para el “sushi”.

Historia del los arroces azafranados y del RISOTTO MILANES

Desde el punto de vista práctico podríamos clasificar los arroces para risotto



Figura 13: Vincenzo Corrado (1736-1836)



Figura 15: Antonio Nebbia



Figura 14: El “Cuoco Galante” (Vincenzo Corrado, 1773)

en: Comun (Balilla), Semifino (Vialone Nano y Padano), fino (Ribe) y superfino (Arborio, Carnaroli, Baldo, y Roma), aunque el Instituto Italiano del Arroz habla de 25.000 clases distintas.

Como ya se hizo referencia el arroz "moderno" llega a la "Italia Española" en el siglo XIV y los Visconti y los Sforza, vinculados con el reino de Aragón, son los mentores de su italianización, para luego afincarse en la acuosa región Padana y toda la llanura y cuenca del Po, en el "triángulo de oro" formado por Vercelli, Novara (Piamonte) y Pavia (Lombardía) (cerca de 245.000 hectareas).

Las primeras referencias al arroz en la Italia medieval, se refieren al "*Blancomangiare*" un plato hecho con harina de arroz, leche, azúcar, especias y coloreado con yema de huevo (siglo XIII).

Bartolomeo Scappi (1500-1577), cocinero de varios cardenales y del servicio de cocina del Vaticano durante el Papa Pio V (figura

9), que habló de él como el "Miguel Ángel de la cocina", nos refiere en su libro "*Opera*" (figura 10) acerca "*della Vianda di riso alla Lombarda*": arroz hervido con capas de queso, huevos, azúcar, canela y cervellata (embutido milanés hecho con carne de vaca vieja, cerdo, cabra, azafrán, aunque como su nombre lo indica, originalmente se hacía con sesos).

A partir de 1785, en Florencia, la "*Gazzetta Toscane*" (figura 11) publica unos apartados durante nueve años sobre la ciencia de los alimentos y el arte de cocinar, *L'oniatologia* (figura 12), donde se habla del arroz y cómo hacer "sopa a la Milanesa".

Vicenzo Corrado, que llegó a vivir cien años (1736-1836), fue quien puso por escrito a la cocina mediterránea (figura 13). En 1773 escribió el "*Cuoco Galante*", donde habla de la sopa de parmesano, arroz y cervellato (figura 14).

En una publicación en Macerata (Italia) Antonio Nebbia (figura 15) presentó en



Risotto Milanese

1779 "*Il Cuoco Maceratese*" donde hace referencia a un sofrito de manteca, cebolla picada, arroz, leche y especias.

En 1909 se edita en Milán "*Il Cuoco Moderno*" donde aparece la receta del "*Riso giallo in padella*" hecho a base de un sofrito de manteca, cervellato, osobuco y cebolla al que se le agrega un caldo azafranado.

Ya que hemos recorrido la historia de la cocina del arroz en Italia, antes de pasar al *Risotto alla Milanese* tal cual se lo conoce hoy, es bueno hacer una referencia a la leyenda sobre su origen. En 1386 comenzó la construcción del "*Duomo di Milano*", pero recién en 1570, Borromeo, obispo de Milán, le entregó la dirección de la obra al pintor y arquitecto Pellegrino Tibaldi (1527-1596), quien encargó la vidriería a Valerio de Flandes. Por su hija suspiraba enamorado un vidrierista, colaborador de Valerio, a quien llamaban el "Zafrano", por su habilidad para teñir los vidrios con azafrán. Un día éste, comiendo su vianda de arroz durante un momento de descanso, (lo imagino yo allí, en lo alto de un andamio) accidentalmente volcó una pizca de azafrán sobre su comida. Quedó encantado no solo del color sino del sabor que había tomado el arroz. El joven vidriero le propuso matrimonio a la hija de Valerio y el día de la boda la maravilló, a ella y a los comensales, con un plato de "pepitas de oro". Desde entonces ha quedado como tradición el consumir el arroz milanés en los casamientos.

También el arroz es considerado un ayudante de la fertilidad, por lo que es arrojado a los recién casados deseándoles una descendencia prolifera.

Al *risotto* también se lo llama en Italia "*minestra asciuta*" (sopa seca) consumido en lugar de la sopa o minestrón tradicional.

El *risotto milanés* es un plato de arroz. Quiero decir con eso que, puede no ser un acompañamiento, su valor está en el arroz



Preparación Risotto Milanese

y como tal debe degustarse. Al cocinero francés se lo evalúa en la simpleza de una "*omelette*", pues al italiano se lo califica con un *risotto azafranado*.

Recorramos brevemente cada uno de los ingredientes. Como ya explicamos el mejor arroz para un *risotto* debe ser de grano medio, redondo, fino o superfino y desprender lentamente el almidón durante la cocción. Si bien hay no menos de diez variedades en el mercado italiano, nosotros encontramos aquí aquellos que son los más utilizados y recomendados, el Arborio y el Carnaroli (este último cultivado en nuestro país).

El caldo puede ser de gallina (es el que yo prefiero) pero también de carne o simple de verduras, o de todo ello junto. Dije "simple" porque es preferible evitar papas, batatas, repollos, coliflor. Debe desgrasarse y filtrarse.

Otros elementos importantes son la manteca y el aceite de oliva. Por supuesto deben ser de la mejor calidad. El agregar aceite a la manteca ayuda a que esta no se queme. La finalidad de estos es cubrir con una película grasa el grano de arroz.

La cebolla brinda al "sofrito" un sabor suave. Los echalotes poseen más sabor. El ajo es agresivo al paladar y si bien no lo recomiendo (hablo del *risotto milanese*), queda a criterio del cocinero su utilización.

Lo importante es que tanto la cebolla como los echalotes deber estar muy bien picados con la finalidad de que desaparezcan de la vista y no interfieran con la untuosidad del grano de arroz.

El vino debe ser también de buena calidad. Es un error y ataque al buen gusto el pensar que como es para cocinar la categoría del vino no interesa. En el risotto milanés no son muchos los sabores que se combinan y el vino es dentro del conjunto uno de los más importantes. Pensemos que el grano de arroz es un pequeño alhajero que guarda celosamente en su intimidad, cada uno de los sabores depositados en custodia. Es bueno usar un blanco seco. También los tintos son utilizados en otra variedades de risotto. Como detalle a tener en cuenta, un champagne "brut", "extra brut" o "nature", pueden ser el vino de elección.

El tuétano o caracú es como el alma: no sabemos dónde, pero está presente y su ausencia, también, sin saber cómo, priva la vida. Debemos conseguir un buen osobuco,

quitarle el hueso y de él sacar la medula. Para extraerla es bueno dejar los trozos de hueso unas diez horas en agua con sal y luego blanquearlos durante un minuto en agua hirviendo. Así se podrá recoger fácilmente.

El queso de elección es uno duro, recomendando un parmesano bien estacionado rayado en el momento. También lo es el pecorino (de oveja).

El azafrán, preferiblemente en hebras, puede o no tostarse antes de utilizarlo. El tostado realza su gusto, y lo podemos hacer colocando las hebras (las que pincen dos dedos) en una sartén sin aceite, manteniéndola al fuego con cuidado de que no se queme (más o menos 30 segundos). También podremos utilizar los que vienen en polvo.

Una buena cacerola, de fondo pesado, preferiblemente con mango largo a fin de mantenerla firme mientras revolvemos el arroz. No utilizar enlozados pues el arroz se pega. Un consejo no solo para el arroz,



sino para evitar que se peguen todos los alimentos, es frotar el interior del recipiente con cebolla. También hace falta una cuchara de madera para revolver.

El fuego debe ser medio y parejo, solo subir la llama cuando se coloca el vino y hasta que éste se haya absorbido.

Preparacion del risotto alla milanese para cuatro personas.

Ingredientes:

350 gramos de arroz (un pocillo de café por persona),

1 cebolla mediana finamente picada, o tres echalotes también picados,

Medio a un vaso de vino blanco seco,

75 gramos de manteca (2 a 3 cucharadas de manteca),

3 cucharadas de aceite de oliva.

1 litro de caldo, (cuatro tazas), aunque conviene que sobre previendo una taza más.

1 puñadito de azafrán (unas quince hebras, como dijimos arriba las que pinzan suavemente dos dedos) o la punta de una cucharita de té de azafrán en polvo

75 gr de queso parmesano rallado (media taza)

75gr de tuétano picado (una o dos cucharadas)

Sal, pimienta, perejil

Preparación:

SOFRITO: Con fuego medio, derretimos la manteca (una cucharada) y agregamos el

aceite. Reservamos el resto de la manteca manteniéndola bien fría. Agregamos y sudamos la cebolla hasta que se transparente. En medio de este proceso añadimos el tuétano y cocinamos unos dos minutos más, cuidando que la cebolla no se dore.

3) "TOSTATURA": Echamos el arroz y lo mezclamos hasta que adquiera cierta transparencia y brillo (unos dos a tres minutos). Es importante, pese al término utilizado de "Tostatura", que el arroz no se tueste.

4) EL VINO: Agregamos el vino al tiempo que subimos el fuego al máximo y lo mantenemos así hasta que sea absorbido por completo. El vino, aparte del sabor, brinda un toque ácido para desglasar y dar nervio al *risotto*. Yo recomiendo calentarlo antes de agregarlo.

5) EL CALDO: Una vez absorbido el vino, volvemos al fuego medio. El fuego medio



Risotto negro de Calamares

permite una perfecta cocción, ya que de ser fuerte los granos quedarán separados y de ser muy bajo quedará pegajoso. El caldo debe agregarse lentamente con un cucharón y debe estar a "punto de hervor". El agregar de a cucharones, poco a poco, sin inundar pero sin que desaparezca del todo el caldo y quede seco el arroz, permite que el almidón de los granos se desprenda y forme junto con el caldo un entorno cremoso. Más o menos a los 11 o 12 minutos es bueno probar la consistencia del arroz, que aunque todavía estará muy "al dente", nos irá indicando el punto al que queremos llegar. Es bueno, hasta que uno conozca el arroz, tener en cuenta el tiempo de cocción que se indica en la caja y comenzar a probar unos dos o tres minutos antes de los recomendados por el productor. Debe tenerse en cuenta que una vez apagado el fuego, el arroz continuará absorbiendo líquido durante unos 5 minutos o más. Tener siempre prevista mayor cantidad de caldo de la necesaria para no tener que, desesperadamente, ponerse a calentar más a último momento. El mantener el

caldo caliente e ir agregándolo de a poco en forma constante mientras se revuelve sin interrupción permite que no se corte la cocción del arroz y éste, entonces, logre su cremosidad. AGREGAR EL CALDO A PUNTO DE HERVOR, NO ENCHARCAR NI DEJAR SECAR, Y REVOLVER CON SUAVIDAD, AMOR Y PACIENCIA, son los secretos de la consistencia del arroz.

6) AZAFRANADO: Antes de comenzar con todo el proceso es conveniente colocar en un poco de caldo caliente las hebras (tostadas o no) del azafrán o el polvo del mismo y tenerlo a mano para agregárselo cuando falten unos dos o tres cucharones de caldo. Es conveniente hacerlo al final porque en las cocciones prolongadas el azafrán pierde parte de su sabor.

7) MANTECADO: Cuando el centro del grano de arroz comienza a perder su mayor consistencia, lo retiramos del fuego. Cuando se cumpla el tiempo estipulado por el productor (o cuando la experiencia ya permite decidirlo) agregaremos la manteca



Risotto de Frutos de Mar



fría restante y el queso parmesano rallado y revolveremos VIGOROSAMENTE (entre medio y un minuto) hasta que se haya derretido y bien mezclada el queso. La consistencia final debe ser la que llaman "de la ola" que consiste en que al mover bruscamente el recipiente, el arroz se mueva como una ola. No debe salpicar ni estar tan consistente que no se mueva. También al colocarlo en el plato se debe ir extendiendo solo, como lo hacen las olas en la orilla. Tener en cuenta que los granos deben estar al dente, sueltos pero unidos por la cremosidad que los rodea.

8) REPOSO: Dejaremos descansar la preparación unos minutos previo al adorno con una ramita de perejil y también, porque no, una hebras de azafrán.

Consejos Generales para otros risottos

Si bien hemos hablado del "Rey de los risottos" o sea El Milanés, y su confección vale en general para todos, debemos tener algunas consideraciones.

Los caldos deben estar de acuerdo al *risotto*. Un risotto de pescados y/o mariscos

llevara caldo hecho con cabezas y espinazos de pescados y las cabezas y caparazones de los langostinos o gambas. En uno de carnes rojas puede además del caldo de carne, reemplazar el vino blanco por un tinto de cuerpo. También cuando se utilicen carnes, conviene agregárselas al sofrito o inmediatamente antes de comenzar con el caldo, luego del vino, por su mayor tiempo de cocción. Lo mismo que con las carnes cada uno de los elementos a incorporar será necesario hacerlo de acuerdo a su tiempo de cocción. Un ejemplo son el pescado y los mariscos que deben ser incorporados al final (unos 4 minutos antes).

Respecto a los calamares conviene tenerlos previamente cocidos. Para ello debemos, cocerlos con poco aceite en el recipiente en el que luego haremos el *risotto* para conservar sus jugos. Los calamares tienen dos puntos de cocción, uno primero a los 4 a 5 minutos y otro a los 30 a 35 minutos, en el interín estarán duros. Entonces volvemos sobre lo anterior: los sarteneamos con poco aceite no más de 5 minutos, los reservamos y conservamos sus jugos para el sofrito. Los incorporaremos, solo para calentarlos, junto con los últimos cucharones de caldo.

En cuanto al pulpo prefiero agregarlo también al final de la cocción, ya hervido y tierno, pero eso sí: es bueno utilizar el caldo en el que se ha hervido, junto con los otros caldos de pescado y/o mariscos. Es bueno también recordar que al *risotto* de frutos de mar no se le deberá incorporar el queso. Un secretito que me ha dado buen resultado con los mariscos, es unirles ralladura de limón (de medio a un cuarto de un limón) durante el mantecado (no si se usa la tinta).

Si vamos a cocinar un *risotto* de hongos secos, será bueno mantenerlos dos horas en remojo en el mismo vino que vamos a utilizar, e incorporarlos durante el sofrito. Se puede hidratarlos también con agua o té. Este último resalta el sabor. Tampoco

será necesario utilizar el azafrán. Es bueno también que tanto el agua como el vino estén calientes en el momento de poner los hongos en remojo. Si utilizamos hongos frescos en todas sus variedades, es conveniente retirarles el tallo y rehogarlos, como los secos hidratados, junto con las cebollas. Esto también es válido para todo *risotto* a base de verduras.

Si se desean *risottos* de sabor más “fuerte” se puede reducir el caldo dejándolo por más tiempo para que se concentren los sabores, pero respetando el volumen total final recomendado. También puede reducirse el vino tinto. Agregarle extracto de carne al caldo de las carnes rojas (media cucharada de las de té) puede ser un buen consejo.

Respecto a los momentos en los que agregar los ingredientes (y su reemplazo por otros), son muchas las variantes que podemos ir experimentando. Digo experimentando porque espero que sea la experiencia personal la que al final prime en cada uno que se decida a incursionar en el mundo del *risotto*. Pondremos algunos ejemplos.

Si bien hablamos del caracú o tuétano como el “alma”, llegado el caso puede suspenderse o ser reemplazado por tocino finamente picado.

Algunos colocan el azafrán al comienzo de la cocción del arroz, otros, como yo, con los últimos agregados de caldo.

Respecto a la cebolla y el vino, el gran cocinero italiano Gualterio Marchesi, tuesta el arroz directamente en la manteca y en la mitad de la cocción (cuando ha consumido la mitad del caldo) le agrega la cebolla que, previamente y en recipiente aparte ha pochado con aceite, unida al vino (hasta que éste desaparezca) y adicionado luego manteca derretida, para recién entonces, incorporarlos al arroz para continuar con el

procedimiento habitual. También le agrega crema ácida y lo sirve adornado con una fina lamina de oro en el centro.

Otra opción es reservar la mitad del vino para agregarlo en los últimos cucharones. Muchos maridan el *risotto* con el vino que han utilizado para la cocción. A mí personalmente me gusta acompañarlo, si es el milanés, con un tinto de menor cuerpo. Si es de frutos de mar, el savignon blanc, o un pinot gris, son los de mi preferencia.

He dejado para los finales un concepto valido, yo diría, para todo. Frente a lo degustativo, son múltiples los factores que pueden influir para que el placer llegue a sus niveles más altos. Hemos mencionado el conocimiento, la calidad de los ingredientes, el respeto a las tradiciones de elaboración, la experiencia y el amor con el que se cocina, pero hay algo que no solo es insuperable sino que hasta es capaz de mejorar lo inmejorable y a la inversa, disimular la falta de alguno de los elementos y condiciones mencionados. Me refiero al espíritu reinante en el momento en el que se degusta. El mejor *risotto* maridado con un vino insuperable en una mesa de negocios, puede llegar a ser un sacrificio. Por el contrario, el mismo plato o incluso con alguna imperfección, en la mejor compañía y entorno, es imposible que no quede indeleble en el recuerdo.

Otras recetas de Risotto

Risotto Negro de Calamares (4 personas)

La preparación del sofrito es similar a la que hemos descripto, salvo que no utilizamos tuétano y podemos añadir ajo bien picado (uno a dos dientes).

El caldo será de pescado (cabezas y espinazos). Si usamos langostinos, usaremos sus cabezas y cáscaras, una cebolla cortada en cuartos y un tomate también en cuartos y treinta minutos de

hervor.

Rehogamos con mínimo aceite 400 gramos de tubos de calamar limpios cortados en rodajas o en cuadrados, hasta que toman cierta consistencia (4 a 5 minutos), y los agregamos al arroz en los finales del caldo (podemos dejar sus jugos para unirlos al sofrito). El vino blanco y el caldo se agregan según el modo descripto. Cuando falta poco caldo incorporamos dos sobrecitos de tinta de calamar que hemos disuelto en un poco de caldo caliente. Si tenemos langostinos o camarones, conviene previamente, si están crudos, saltarlos en aceite de oliva hasta que tomen un color rojizo, junto con una pizca de ajo. Si están cocidos también los podemos saltar pero hasta que se calienten, para agregárselos al arroz previamente al mantecado (que haremos, como dijimos arriba, con la manteca fría que hemos conservado y revolviendo enérgicamente). No usar queso rallado. Lo servimos con un poco de perejil y una cucharada de salsa alioli a un costado (opcional).

Risotto de frutos de mar:

Lleva el mismo procedimiento, salvo que no usamos tinta de calamar. El caldo puede llevar berberechos, que le darán un buen sabor marinero. Cuando saltamos los langostinos podemos añadirle también vieyras y mejillones sin las valvas.

Los mejillones vivos los herviremos con un mínimo de agua hasta que abran y también añadiremos sus jugos al caldo (desechar los que no se abrieron). Las valvas, igual que las de las almejas los podemos utilizar como decoración.

Llevará azafrán pero no queso. Como dijimos arriba, la ralladura de un limón junto con el mantecado le dará un sabor particular.



Risotto de Frutos del Mar

Risotto de Morcilla

El procedimiento es similar al milanés. Salvo que podemos utilizar un tinto de cuerpo, caldo y extracto de carne. Previamente, abrimos una morcilla mediana a pequeña por persona, les quitamos la tripa y las desmigajamos saltándola en aceite de oliva y ajo hasta que ablanden. La agregamos al final del sofrito.

Risotto de limón y frutilla

Han leído bien: limón y frutilla. Me lo enseñó una muy buena amiga suiza italiana. Hacemos el *risotto* sin tuétano y

cuando llegamos al mantecado lo dividimos en dos. Aquí también ignoramos el queso. En una mitad le agregamos la ralladura de dos limones y la otra un puré de frutillas que habremos hecho en el procesador con 250 gr de frutillas frescas y que reservamos, y luego calentamos.

En ambas mitades, por separado, agregamos la manteca fría y revolvemos energicamente. Lo servimos mitad y mitad, adornando el de limón con una rodajita y el de frutilla también con dos medias frutillas. En este plato es, para mi gusto, imprescindible una buena pimienta negra sobre el de frutilla, en el momento de llevar a la mesa.

Bibliografía

- Alonso R. La alimentación mediterránea: historia, cultura, nutrición. Icaria 1996
- Apicio MG. Cocina romana. Editorial Coloquio, S.A. Madrid, 1987
- Azcoytia C. Biografía de Bartolomeo Scappi: Cocinero del Papa Pio V y autor de Opera. <http://www.historiacocina.com/gourmets/articulos/scappi.htm>
- Blecua JM, Lacarra MJ. Calila e Dimna. Castalia, 1984
- Castaño González Y. Una historia sobre el arroz. <http://www.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/113891-una-historia-sobre-el-arroz>
- Capatti A, Montanari M, O'Healy A. Italian Cuisine: A Cultural History. Columbia University Press, New York, 1999.
- Castellero Luque F. Marco Gavio Apicio. <http://saberparacomer.blogspot.com.ar/2008/02/marco-gavio-apicio.html>
- Faraudo de Saint-Germain L. "El Llibre de Sent Soví, recetario de cocina catalana medieval". Boletín de la Real Academia de Buenas Letras de Barcelona, 24 (1951-1952), 5-81.
- Taccuin Istorici. Bartolomeo Scappi cuoco rinascimentale. <http://www.taccuinistorici.it>