

CHEF BOSQUET



EL PLACER DE COMER
SIN REMORDIMIENTOS
Mis recetas más brutales


ESPASA

CHEF BOSQUET

EL PLACER DE COMER
SIN REMORDIMIENTOS



ESPASA

© Roberto Bosquet, 2021

© Editorial Planeta, S.A., 2021

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

ISBN: 978-84-670-6091-1

Deposito legal: B. 456-2021

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

Diseño de cubierta e interiores: ELEYUVE estudio

Fotografías de cubierta: Inés Garp y Kike Garp.

Fotos de interior: Roberto Bosquet. unsplash, Inés Garp y Kike Garp.

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/Printed in Spain

Impresión:

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

INTRODUCCIÓN

7

¿QUIÉN SOY?

9

COMPRA Y COME SALUDABLE

16

GRUPO DE ALIMENTOS, SUSTITUCIONES Y DÓNDE COMPRARLOS

19

GUÍA PRÁCTICA

31

DULCES

33

SALADOS

111

Y TODO LO DEMÁS

175

INGREDIENTES UTILIZADOS

190

AGRADECIMIENTOS

194

ÍNDICE ALFABÉTICO

196

A collection of fresh vegetables including potatoes, carrots, bell peppers, and zucchini. The vegetables are arranged in a cluster, with some overlapping. The lighting is dramatic, highlighting the textures and colors of the produce against a dark background.

COMPRA Y COME SALUDABLE

La alimentación saludable comienza en la compra. Si adquieres un refresco y unas patatas fritas, y los guardas en la despensa, puede que los consumas. Si no los compras, no va a pasar.

Cuando salgas con amigos a tomar algo, en una reunión familiar o en un evento, no hace falta que seas tan estricto, eso va a representar un porcentaje muy bajo de tu dieta —si estás todos los días de parranda, esto no vale—, pero la clave está en casa, que es donde haces normalmente casi todas las comidas.

Lo que compres en la tienda es lo que habrá en tu cocina y si son alimentos saludables, tendrás mucho ganado.

Cosas que debes tener en cuenta para una compra saludable

- Evita los ultraprocesados. Están elaborados con ingredientes de mala calidad, maltratados —harinas refinadas, azúcares refinados, grasas hidrogenadas...—, lo que te hace comer más cantidad y de forma más rápida, además están cargados, entre otras cosas, de sal y/o azúcar.
- No vayas al supermercado con hambre, es más fácil cometer errores al llenar el carro de la compra.
- Elige alimentos de un solo ingrediente, como verduras, carnes y pescados —que no sea, por ejemplo, merluza rebozada congelada o nuggets de pollo—, cereales y pseudocereales, huevos, etc.
- Escoge buenos procesados: quesos de calidad, lácteos naturales, jamón sin aditivos, conservas al natural o en aceite de oliva...

Cosas que debes tener en cuenta para una comida saludable

- Elige métodos de cocción como el vapor, la plancha o el horneado.
- Evita las frituras y calcinar los alimentos.
- Evita comer mientras preparas la comida. Vas a añadir Kcal extra innecesarias.
- Come despacio, masticando y saboreando cada bocado. Si lo haces con prisas, no das tiempo a que el cuerpo sea consciente de lo que está comiendo.
- Evita los endulzantes artificiales como el aspartamo, muy dañinos para la salud. Escoge en su caso endulzantes naturales como el eritritol, el xilitol o la stevia, aunque lo ideal es limitar su consumo. Endulza con fruta siempre que puedas.
- Olvida lo de que el azúcar de coco, de caña, la miel, o siropes —ágave, arce, dátiles, etc.— son mejores. Es cierto que el índice glucémico del azúcar de coco es inferior, pero todos son azúcares añadidos. Nos dicen que tienen más fibra y algunas vitaminas, sin embargo, para aprovecharlas, tendrías que comer cantidades muy grandes, algo contraproducente. La OMS recomienda no sobrepasar los 30 gramos de azúcar libre al día —no necesitas ni acercarte a esa cantidad— y considera que los azúcares intrínsecos de los alimentos, como los de la fruta, no son azúcares libres. Eso sí, debes controlar la ingesta en caso de frutas secas al ser muy calóricas.
- Cocina lo que sería una ración adecuada.

GRUPOS DE ALIMENTOS, SUSTITUCIONES Y DÓNDE COMPRARLOS

La gran pregunta «¿Cómo puedo sustituir...?». A veces, es por necesidad —debido a alergias, enfermedades, intolerancias...—, otras, por convicciones personales. Aquí podemos intentar reemplazar ingredientes, pero nos arriesgamos a que el resultado final no se parezca al original.

Los puntos clave a tener en cuenta

- En el momento en que para sustituir un ingrediente necesites añadir más de uno, lo mejor es que cambies de receta.
- La combinación de sabores es la mejor alternativa que creo que puede haber para esa receta. Cada pincelada, por pequeña que sea, tiene su función. Puede haber varias sugerencias, pero la primera opción es la mejor.
- Si un ingrediente está en el título, no se puede cambiar. Es el protagonista; en torno a él se ha creado el plato, por lo que sin él estarás preparando otra cosa. Mejor cambia de receta.
- Para sustituir un ingrediente, debe tener la misma textura. No se puede cambiar un líquido por un sólido, por ejemplo.
- Si hay muy pocos ingredientes, cada uno es demasiado importante para reemplazarlo.

En cuanto a dónde encontrar los alimentos, también hay muchas dudas, sobre todo porque son alimentos a veces desconocidos, pero no te preocupes, que los tienes más cerca de lo que parece. Además, en mi página web hay enlaces para poder comprar casi cualquier producto que no sea tan habitual.

En la medida de lo posible compra productos de proximidad, de tiendas locales o en mercados, de kilómetro cero, alimentos de temporada y utiliza bolsas reutilizables.

A close-up photograph of a hand holding a black scoop filled with almonds. The almonds are light brown and some are cracked open. Below the scoop, a grey tray is visible, and several almonds are falling into it. The background is blurred, showing a wooden surface.

**FRUTOS
SECOS**

- Se pueden cambiar entre sí, aunque hay que tener en cuenta el sabor que van a dar a la receta.
- En caso de alergia, sustitúyelos por copos o harina de avena, harina de trigo sarraceno o de coco, pero con menos cantidad. Funcionaría bien en caso de galletas, pero es más complicado en bizcochos.
- Es muy importante que sean naturales o, como mucho, tostados sin sal.
- Pistacho: sabor a pistacho sin necesidad de tostar.
- En las decoraciones son prescindibles y, si hay muy poca cantidad en una receta, se pueden eliminar, ya que solo dan sabor y un poco de textura.
- Almendras: sabor a turrón.
- Anacardos: sabor a fruto seco suave.
- Avellanas: sabor a crema de cacao.
- Cacahuete: sabor fuerte a fruto seco, aunque técnicamente sea una legumbre.

La mejor forma y más económica es comprarlos a granel en tiendas o hacerlo online en packs grandes. Para algún apuro siempre tendrás los supermercados.

Mantecas de frutos secos

- Se consiguen triturando los frutos secos, tostados o sin tostar, hasta que liberan sus aceites y se convierten en crema —receta pág. 181—.
- Aportan el mismo sabor que los frutos secos.
- En el caso de recetas donde haya poca cantidad o por alergias, se puede eliminar, pero de lo contrario no lo hagas porque afectaría al sabor.

En la actualidad las puedes encontrar online y también en herbolarios. En supermercados es más complicado. Si tienes un robot de cocina, te aconsejo que las elabores de forma casera. En mi canal de YouTube tienes cómo prepararlas.

LÁCTEOS



- En función de su sabor ácido o no, van bien en unas recetas u otras, al igual que en cuanto a su textura. Una sustitución incorrecta puede hacer que un pastel deje de estar bueno o que no cuaje.
- El queso crema natural, el skyr y el yogur, en cuanto a sabor, son semejantes, pero en recetas, por textura, no pueden intercambiarse.
- La nata montada y el queso mascarpone tienen un sabor similar, pero muy diferente a los lácteos anteriores. En cuanto a textura, el mascarpone se puede sustituir por queso crema y parte, no toda, de la nata por mascarpone —y viceversa—.

Sustituciones

- Queso por skyr: sí.
- Skyr por yogur tipo griego: sí.
- Queso por yogur tipo griego: no, por textura.
- Yogur natural por cualquier otro lácteo: no, por textura.
- Nata por queso mascarpone: en parte de la receta, pero no en toda.
- Mascarpone por queso crema: sí. Por textura, no por sabor. En recetas con queso crema se puede cambiar por mascarpone y un poco de yogur. En recetas con mascarpone, no se puede.

Opciones veganas

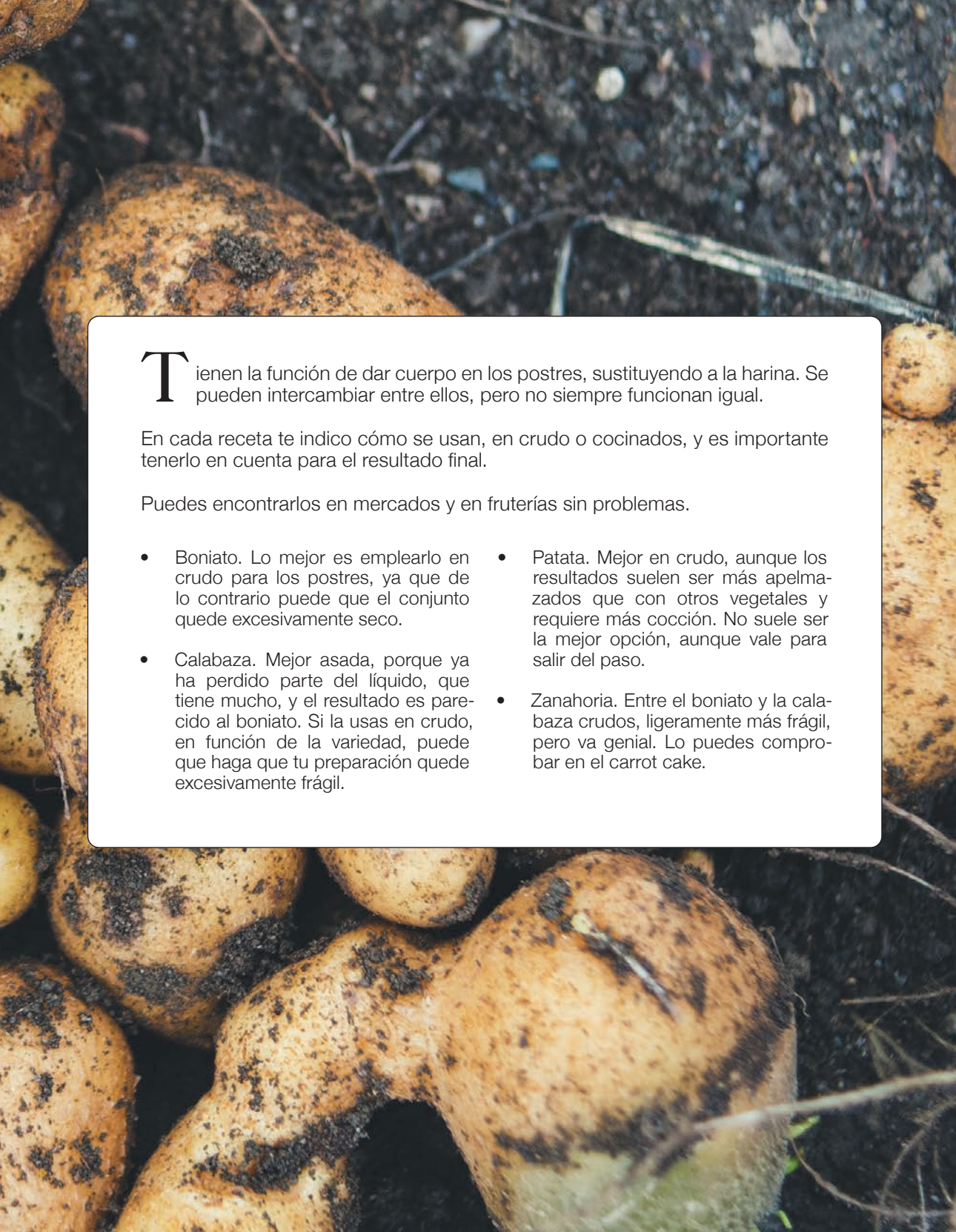
- Queso crema o mascarpone: por queso crema vegano o tofu sedoso.
- Nata: la parte sólida de la leche de coco.
- Yogur griego o skyr: por yogur de soja o de coco.

Los lácteos los puedes encontrar en cualquier herbolario y supermercado, incluso en su versión sin lactosa, aunque esto suele ser más fácil en hipermercados.

En cuanto a las opciones veganas, la leche de coco la puedes encontrar en supermercados, normalmente en la sección de comida internacional, y el resto de productos, en herbolarios.



TUBÉRCULOS



Tienen la función de dar cuerpo en los postres, sustituyendo a la harina. Se pueden intercambiar entre ellos, pero no siempre funcionan igual.

En cada receta te indico cómo se usan, en crudo o cocinados, y es importante tenerlo en cuenta para el resultado final.

Puedes encontrarlos en mercados y en fruterías sin problemas.

- Boniato. Lo mejor es emplearlo en crudo para los postres, ya que de lo contrario puede que el conjunto quede excesivamente seco.
- Calabaza. Mejor asada, porque ya ha perdido parte del líquido, que tiene mucho, y el resultado es parecido al boniato. Si la usas en crudo, en función de la variedad, puede que haga que tu preparación quede excesivamente frágil.
- Patata. Mejor en crudo, aunque los resultados suelen ser más apelmazados que con otros vegetales y requiere más cocción. No suele ser la mejor opción, aunque vale para salir del paso.
- Zanahoria. Entre el boniato y la calabaza crudos, ligeramente más frágil, pero va genial. Lo puedes comprobar en el carrot cake.



**CACAO
Y ALMIDÓN**



Cacao

- Aunque muchxs lo crean, no es intercambiable por chocolate, ya que tienen texturas muy diferentes y aportan distintos matices a cada receta.
- El cacao se podría sustituir por algarroba, al funcionar de manera parecida, o por un poco de harina en caso de querer un postre que no sea de chocolate.

Puedes encontrar cacao y chocolate en cualquier supermercado, pero sale mucho mejor comprar packs grandes en tiendas de repostería.

Almidón

- Uso el de yuca —mandioca, tapioca— y el de patata. Ambos tienen un sabor y un resultado similar, aunque el último tiene una textura más fina.
- Su función es ligar masas sin gluten, hacer de pegamento. También tiene gran poder para absorber de líquidos.
- En su caso, y excepcionalmente, se podría sustituir por almidón de maíz —maicena—.

Lo puedes encontrar en herbolarios y on line. Si no tienen en ese momento en la tienda, seguro que te lo consiguen en muy pocos días.