

índice cronológico o línea del tiempo que te permitirá saber cuándo tuvieron lugar los acontecimientos aquí descritos y te ayudará a viajar en el tiempo. El **índice temático** te facilitará la búsqueda de la información que más te interese.

► Aunque este libro tuviera 1000 páginas, no cabría en él toda la historia de la gastronomía. Por eso nos centramos en unos cuantos países; cada capítulo presenta una pequeña muestra de la cocina y las tradiciones de uno de ellos. Junto a clásicos culinarios encontrarás

también productos y especialidades menos conocidos pero no menos interesantes. No nos ha quedado más remedio que dejar fuera algunos platos famosos y describir solo una vez platos que son populares en más de un país. Todo ello para abrirte el apetito y la curiosidad.

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

Este libro te invita a hacer un viaje a través del tiempo y del espacio descubriendo alimentos del mundo entero, desde los primeros campos de trigo hasta la comida de los astronautas. Cada capítulo te llevará a un país distinto y te hablará de productos y platos relacionados

con ese país y su historia. Además de leer sobre ellos podrás también probarlos, porque, junto a la información y las curiosidades, encontrarás recetas que animan a cocinar en familia. Averigua qué les gusta comer a Omar, Ayela o Nastia y descubre tú también esos sabores.

¿China, Israel? ¿México quizá? Seguro que no te vas a perder: el **mapa** que tienes delante ayuda a elegir el destino del viaje. Si buscas inspiración para preparar algo rico, echa un vistazo a la **lista de platos** que figura en las páginas siguientes. Al final del libro encontrarás un

DAME UN BOCADO

ATLAS DE SABORES DEL MUNDO

ALEKSANDRA MIZIELIŃSKA * DANIEL MIZIELIŃSKI * NATALIA BARANOWSKA

63 KARTOFFELSALAT ensalada de patata ALEMANIA		64 PIEROGI Z KASZA GRYCZANA I BIAŁYM SEREM empanadillas de queso POLONIA		67 PIERNICZKI galletas de jengibre POLONIA		69 BLINIS tortitas de trigo sarraceno RUSIA	
70 KISEL postre de frutos del bosque RUSIA		72 LECSÓ guiso de verduras HUNGRÍA		74 MEGYELES sopa de cerezas HUNGRÍA		76 TORTILLA DE PATATA ESPAÑA	
78 GAZPACHO ESPAÑA		81 CROQUE MONSIEUR sándwich de jamón y queso FRANCIA		82 MILLE-FEUILLE mitojas FRANCIA		84 TAGLIATELLE ALLA BOLOGNESE tallarines con salsa boloñesa ITALIA	
86 PIZZA MARGHERITA ITALIA		88 AVGOLEMONO sopa de limón y huevos GRECIA		91 MELOMAKARONA dulces navideños con miel GRECIA		93 SEFFA cuscús dulce MARRUECOS	
94 PASTELA pastel dulce-salado MARRUECOS		96 HAWAWSHI sándwich de carne EGIPTO		98 UMM ALI postre de pan EGIPTO		101 GROUNDNUT SOUP sopa de cacahuetes NIGERIA	
102 JOLLOF arroz rojo NIGERIA		104 INJERA pan muy fino de Teff ETIOPÍA		106 DORO WAT estofado de pollo con huevos ETIOPÍA		107 BERBERE mezcla de especias ETIOPÍA	

RECETAS

Un vaso son 250 ml.

4
IMAM BAYILDI
berenjenas rellenas
TURQUÍA



6
KAYMAKLI KAYISI TATLISI
albaricoques rellenos
TURQUÍA



8
TAHCHIN-E MORGH
pastel de arroz con pollo
IRÁN



10
KUKU SABZI
tortilla de hierbas frescas
IRÁN



13
HAMANTASHEN
galletas con semillas de amapola
ISRAEL



14
HUMUS
crema de garbanzos
ISRAEL



17
MAPO DOUFU
tofu en salsa picante
CHINA



18
ZHOU
sopa de arroz
CHINA



21
MISO
sopa con sabor umami
JAPÓN



22
ONIGIRI
bola de arroz rellena
JAPÓN



24
BARFI
barritas de leche
INDIA



26
RAJMA CHAWAL
arroz con judías
INDIA



28
BÁNH XÈO
crepes crujientes
VIETNAM



30
BÁNH CHUỐI NƯỚNG
pastel de plátano
VIETNAM



32
OPOR AYAM
pollo cocido en leche de coco
INDONESIA



35
GADO GADO
ensalada con salsa de cacahuete
INDONESIA



37
HAMBURGUESA
ESTADOS UNIDOS



39
PEANUT BUTTER PIE
tarta de crema de cacahuete
ESTADOS UNIDOS



40
TACOS
MÉXICO



41
SALSA DE TOMATE
MÉXICO



42
GUACAMOLE
MÉXICO



42
TORTILLA
MÉXICO



44
PAPAS RELLENAS
PERÚ



45
SALSA CRIOLLA
ensalada de cebolla
PERÚ



46
ALFAJORES
PERÚ



49
PÃO DE QUEIJO
panecillos de queso
BRASIL



50
BRIGADEIROS
bombones rellenos de dulce
de leche
BRASIL



52
CARBONADA CRIOLLA
guiso de ternera con fruta
ARGENTINA



55
CHOCOTORTA
tarta con dulce de leche
ARGENTINA



57
**KJØTTKAKER
MED BRUN SAUS**
albondigas con salsa oscura
NORUEGA



59
**TILSLORTE
BONDEPIKER**
postre de manzana
NORUEGA



60
KÄSESPÄTZLE
pasta fresca con queso
ALEMANIA



TURQUÍA

DONDE LOS MUNDOS SE ENCUENTRAN



- Turquía es un país situado en un gran cruce de caminos, entre Europa, Asia, los países árabes y África. Durante siglos en esa región, atravesada por ejércitos romanos y persas, y también por caravanas de mercaderes, han confluído las costumbres y la cocina de diferentes pueblos, y todos ellos han dejado su huella.
- Desde el siglo IV la región formó parte del cristiano Imperio bizantino. Su capital era Bizancio, llamada Constantinopla en honor al emperador Constantino*.
- En el siglo XI la mayoría de esos territorios fueron conquistados por tribus nómadas

turcas procedentes de Asia Central 1, unificadas por miembros de la dinastía selyúcida 2. Cuatrocientos años más tarde los turcos crearon allí el Imperio otomano, musulmán, una superpotencia. Conquistaron enormes territorios a orillas de los mares Mediterráneo, Negro y Rojo. En su imperio se mezclaban tradiciones balcánicas, griegas, turcas, árabes y asiáticas. Constantinopla cambió su nombre por el de Estambul. Los turcos construyeron en la ciudad el magnífico palacio de Topkapı 3.

* Puedes ver a Constantino el Grande en la pág. 90.

AMANTES DE LAS RAREZAS

- Bizancio, colonia griega en su fundación, fue una de las urbes más importantes del mundo medieval. Como allí llegaban productos de todas partes, nacieron nuevas modas y formas de cocinar, y se podían degustar



IMAM BAYILDI

berenjenas rellenas

remojo de las berenjenas: 30 minutos

preparación: 1 h. 40 min., 3*

- 3 berenjenas medianas
- 1 limón
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 2 cebollas pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 2 puñados grandes de perejil
- 4 tomates medianos o dos latas de tomate troceado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de azúcar
- sal y pimienta
- yogur para servir



Imam bayildi significa literalmente "imán desmayado". Igual se desmayó porque le enamoró el sabor del plato, pero parece que se trataría más bien del coste de ese manjar. Las berenjenas absorben mucha grasa y para freírlas se necesita gran cantidad del valioso aceite de oliva.

- 2 Calienta aceite en una sartén y fríe las berenjenas enteras a fuego medio 10-15 minutos. Dale la vuelta para que se doren bien.



- 1 Lava las berenjenas y pélaselas dejando tiras sin pelar. Mételas en un bol y cúbreelas con agua fría, añade una cucharadita de sal y zumo de limón. Pon un plato encima. Déjalas en remojo durante 30 minutos. Después acláralas y sécalas.

DIETA MILAGRO

- Las dietas saludables no son un invento reciente. Hace ya más de 2000 años la gente se preguntaba qué comer para estar sano.
- En la antigua Grecia y después en Bizancio, en Turquía y en gran parte del mundo medieval se creía que la salud y el temperamento de la persona dependían de las proporciones entre los cuatro humores o líquidos del cuerpo: la sangre, la bilis, la flema y la bilis negra.
- Se pensaba que la comida afectaba a su equilibrio, por eso la selección de alimentos podía ser una gran medicina.



Para los mocos, que caliente y reseca.

Señor, deje usted de comer carne.

Debería usted ponerle anís a todo.

¿Higos? Solo en verano y siempre con sal.



CADA UNO A SU MANERA

- ▶ La halva denomina generalmente un dulce de pasta de sésamo, pero existen muchísimas variedades de esta golosina. Las primeras proceden de Oriente Próximo; una vez llegadas a Asia Central y a la India dieron origen a otras. Finalmente, las halvass conquistaron el corazón de los golosos de todo el mundo.
- ▶ Hace ya más de mil años la halva era un dulce elaborado con pasta de trigo. Después se hicieron variedades con sésamo*, nueces, fruta, e incluso huevos.

* Más sobre el sésamo en la pág. 15.

PISMANIYE



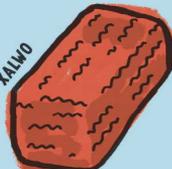
Dulce turco tradicional con hebras finas de harina y azúcar.

HALVA



Dulce de sésamo popular en Israel, Líbano, Siria, Irak, Jordania, así como en Europa y en Estados Unidos.

XALMO



Dulce somalí hecho de harina de maíz con cardemomo y nuez moscada.

GAJAR KA HALWA



Postre indio cuya base es la zanahoria rallada.

KOZHIKODE HALWA



Dulce de harina de trigo de la región india de Kerala.

BUTER HALWA



Dulce de gerbanzos adorado en Bangladesh.

HALAWAT TAMR



Dulce de dátiles que se elabora en Irak.

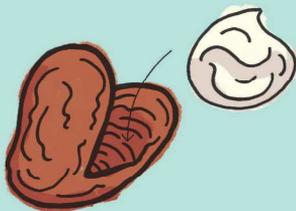
La palabra halva viene de halw que en árabe significa "dulce".

1 El nombre turco significa "postre de albaricoques con kaymak". El kaymak* es una nata espesa, muy grasa, que se puede sustituir por mascarpone o yogur griego.

2 Deja los albaricoques en remojo toda la noche.

3 Vierte el agua de remojar los albaricoques en un cazo (al menos un vaso; si no hay suficiente, pon agua normal) y hiérvela. Añade el azúcar, el zumo de limón y los albaricoques.

3 Cocina la fruta 10-15 minutos y deja que se enfríe.



4 Los albaricoques deberían abrirse, puedes también hacer un corte con un cuchillo. Rellena cada albaricoque con una cucharada de queso mascarpone o yogur.

5 Cúbrela con nueces o pistachos, picados finos.

6 Rocía los albaricoques con el almíbar del cazo, la mantequilla derretida y echa copos de almendras por encima.



EN EL CRESCIENTE FÉRTIL

El trigo es uno de los alimentos básicos de nuestro tiempo. Empezó a cultivarse hace casi doce mil años, en el llamado Creciente Fértil, región en la que nació la agricultura y se desarrollaron las primeras civilizaciones. Uno de los campos de trigo más antiguos estaba en el territorio de la actual Turquía.

- Dos mil años más tarde, el trigo llegó a las tierras de la actual Grecia, y tras varios milenios más, apareció en Europa occidental y en la India.
- Mediante la selección del grano –el mejor y con características precisas– se crearon cientos de variedades. Las hay que se usan para fabricar pasta, sémola (por ejemplo, el bulgur), muy popular en Turquía) y halva, y otras para elaborar harina para el pan o tartas.

MÁS FINO, IMPOSIBLE

¿Cómo hacer pan sin horno? Los nómadas túrcos se enfrentaron a ese problema hace mil años. Durante sus largos viajes preparaban pan compuesto por muchas capas muy finas de masa que posteriormente freían en cazuelas. Siglos más tarde, los maestros panaderos del palacio de Topkapi, ya no por necesidad, sino para conseguir un sabor mejor, elaboraron una masa llamada *yufka*. La estiraban en tiras extremadamente finas, las colocaban unas sobre otras y preparaban baklavas bañadas en almíbar o böreks salados.



BAKLAVA

Pastel bañado en almíbar o miel, relleno de nueces, pistachos, etc.



BÖREK

Pastel, generalmente salado, con diferentes rellenos.



Fuera de Turquía la masa *yufka* se conoce también con el nombre griego de pasta filo.

KAYMAKLI KAYISI TATLISI

albaricoques rellenos, remojo: Toda la noche, preparación: 30 minutos, 25*

- 250 g de orejones de albaricoque
- 1/2 vaso de agua (375 ml)
- 3/4 vaso de azúcar (150 g)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 160 g de mascarpone o yogur griego
- 2 puñados de pistachos o nueces
- un puñado de copos de almendras
- 1 cucharada de mantequilla derretida



La familia Çakırık prepara este manjar al menos un día a la semana.