

Nº 296. Año 29
DICIEMBRE 2018
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

PLÁCET

#madrid

Julián López

“Me encantan los papeles que sacan la miseria del ser humano”

BAZAR DECORACIÓN

Cañas y barras de Madrid

Looks de fiesta

TODOS LOS MERCADILLOS **VAN GOGH**

CALÍGULA

JUGUETES

GOURMET

Libros para leer y regalar



María Luisa Banzo posa con dos fabulosos ejemplares de boletus pinícola en la fachada de su restaurante. Luis Martín es el chef ejecutivo del grupo Goizeko. Taberna Gaztelupe.

SAPIENS, GRIEGOS Y ROMANOS

Las setas están desde siempre en nuestra dieta. La sociedades recolectoras-cazadoras ya las comían. Después griegos y romanos crean recetarios y es Francia en el s.XVII quien comienza a crear plantaciones controladas.



Toda la sensibilidad de un buen cocinero o cocinera se multiplica cuando llega la temporada de setas. La sutileza de los sabores y las posibilidades de cocinar sabrosos platos con este regalo del otoño marca sin duda una de las temporadas más interesantes del año.

Madrid, que sabe absorber y disfrutar como pocas ciudades el conjunto de tendencias culinarias, es una importante plaza en cuanto a oferta de buenas cocinas rendidas a las setas.

Venciendo modas y agarrada a un recetario clásico y delicioso, aplaudido por generaciones de sabores, está la soriana María Luisa Banzo, chef y dueña del restaurante La cocina de María Luisa (C/ Jorge Juan, 42) y vigente "Seta de Oro" de la Asociación Soriana de Hostelería y Turismo. Especialista y pionera en hacer jornadas de setas en su restaurante, María Luisa despliega su sabiduría micológica en platos tan sublimes como el carpaccio de boletus o la tosta de hongos con foie y salsa de higos y moscatel. Además, de guisos y cremas sublimes o su plato de niscalos, los favoritos de la chef, que tras su energía y su amable sonrisa, le gusta explicar que hay que respetar el fabuloso sabor de cada seta sin modificarlos con sales como la Maldom o aceites de oliva virgen demasiado protagonistas. Ella prefiere aceite de girasol y punto de sal.

Aunque las setas son su predilección y las lleva de estandarte hasta en el logo -María Luisa es la vigente 'Seta de Oro' de la Asociación Soriana de Hostelería y Turismo-, la caza es sin duda otra de sus grandes especialidades y otro must del otoño ahora que se abre la veda. Destacan el Jabalí estofado como en Navaleno (su pueblo), el Venado con manzanas, unas Pochas con ave o liebre, y en cuanto a las carnes, el imprescindible de la casa: Manita de cerdo rellena de carne y trufa negra de Soria. Otros productos 'olvidados' en la capital, como los Codillos en salsa de tomillo y romero de mi pueblo, el Congrio en salsa como lo hacía la abuela Aurora, o la Trucha de la Fuentona escabechada son los que hacen que mínimo, una vez a la semana, apetezca pasarse por aquí para saciar esa nostalgia materna y las ganas de cocina sana y natural. Nunca faltan sugerencias como los escabeches en la carta ni buenos aperitivos al sentarse en la mesa como los torreznos de Soria.

El chef Luis Martín, de taberna Gaztelupe (C/ Aviador Zorita, 32) es otro de los expertos en setas que cocinan en Madrid. Desde su tradición vasca, su carta ofrece bacalao al pil-pil, terrina de foie de pato hecha en casa o carnes rojas, merluza o rape asados en la parrilla de carbón del restaurante. En temporada merecen la pena el bonito del norte, el gazpacho de

Tiempo de setas

*TEMPLOS MADRILEÑOS PARA COMER SETAS

- La cocina de María Luisa.
- Taberna Gaztelupe.
- El cisne azul.
- La paloma.
- El brote.
- El imperio.
- Bosque.
- Treze.
- La tasquita de enfrente.
- Lakasa.
- Desencaja.
- El Zorzal.
- Bolivar.
- Donde Marian.
- Level Veggie Bistro.



En plena temporada de setas llamamos a la puerta de algunos de los templos culinarios de Madrid para encontrarnos con cocineros entusiastas y comensales fanáticos del otoño y las bondades micológicas de sabrosas recetas. María Luisa Banzo y Luis Martín nos descubren los secretos de su trabajo alrededor de este delicado y venerado producto.

centollo o su salmorejo con pulpo a la brasa, también sus setas, que son las que nos llevan hasta aquí.

Otoño causa sensaciones agrídulces en el chef porque comenta entre risas que le gusta cocinar setas, “pero más me gustaría ir a cogerlas al monte”.

En Gaztelupe, estos días de invierno hay que probar la menestra de setas con huevo escalfado, los níscales estofados con jamón o sus boletus a la plancha.

Para acompañar estos platos, Luis Martín aconseja maridarlos con vinos blancos o rosados.

Otros restaurantes* de Madrid también se han ganado la fama de cuidar y hacer disfrutar con su cocina micológica, destacamos el restaurante El cisne azul, La Paloma o la barra del Imperio, donde estos manjares esporádicos se cocinan y sirven con pasión para paladares que han esperado la llegada de esta temporada culinaria tan interesante y que además aporta verdaderos beneficios a la salud como el equilibrio en sangre, por su contenido en fibras, fuente de hierro, antiviral, por su gran cantidad de ácido glutámico o la antioxidante vitamina C, de elevada presencia en todas las setas.